

전립선암 정보센터 NEWS LETTER

www.prohealthy.co.kr

2022년 08월 01일 Vol. 32

01 교육 및 프로그램 Education & Program

✓ 전립선암 경험자 근거기반 운동 프로그램

02 건강 정보 Health Information



남성질환 건강상식

"불임"이란 1년 이상 정상적인 성생활을 하였음에도 임신에 도달하지 못한 상태로, 이때 남성 쪽이 원인인 경우를 "남성 불임"이라고 지칭합니다. 결혼한 부부의 약 15%가 불임이며, 이 중에서 남성 불임이 원인인 경우는 40~60%로 여겨집니다. 여성과 달리 남성 불임은 정상적인 임신이 불가능하다는 것 외에는 거의 무증상이나 다름없습니다. 또한, 발생 원인이 다양하고 그중에서 상당수(약 23%로 2위를 차지함, 정계정맥류가 전체 원인의 37%로 1위임.)가 원인 불명에 해당하여 특정한 예방법을 말하기는 어렵습니다. 그러나 스트레스, 흡연, 음주, 성감염병 등이 불임증 발생 위험을 증가시키므로 평소 생활 습관을 잘 관리할 필요가 있습니다. 불임 부부는 상당한 정신적 긴장을 겪습니다. 특히 불임의 원인이 되는 쪽이 많은 스트레스로 인해 우울해질 수 있기 때문에 무엇보다 부부간의 상호 지지와 협조가 중요하다고 할 수 있습니다.

서울대학교병원 의학정보
국가건강정보포털 의학정보



암 치료 후, 건강관리 32번째 이야기

암 경험자의 심혈관질환 위험 요인,
이상지질혈증



비뇨의학과 박문수 원장의 전립선 이야기

맞춤형 전립선암 조직검사

HOT ISSUE 전립선암, 생활 습관만으로 예방 가능 (연구)

2022-07-21 코메디닷컴

INFORMATION

2022.06.22 세계비즈

불임 원인 꼭 여성 때문일까? 남성불임 증가세 눈길

남성 불임 수치의 증가와 원인

2022.07.14 팜뉴스

"주요 사망원인 심혈관질환... '이상지질혈증' 관리가 핵심이다"

저밀도콜레스테롤을 낮추는 피타바스타틴 제제

2022.06.28 중앙일보

전립선비대증 방치하면 암 된다? 팩트체크

전립선비대증과 암의 상관관계

2022.07.20 세계일보

암 생존자 남성, 흡연하면 이 질환 위험 3배 높아진다

남성 암 경험자의 흡연 위험성

03 일상 속 건강 가이드 Health Guide



식단

신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고, 균형 잡힌 식사하기



운동

주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기



금주

하루 한 두잔의 소량 음주도 피하기



금연

흡연량을 서서히 줄이고, 간접 담배연기도 피하기



수면

신체적, 정신적 건강을 위해 나만의 규칙적인 수면습관 만들기



스트레스

규칙적인 명상을 통해 생각과 감정 관리하기