
MDX แบนด์ผู้ชายอันดับ 1

Men's Health Ultimate Guide

คู่มือสุขภาพผู้ชายฉบับพกพา

รวม 21 เรื่องสุขภาพที่ผู้ชายเจอบ่อย บอกสาเหตุ วิธี
ดูแลตัวเองเบื้องต้น และอาการที่ควรไปพบแพทย์ เซฟ
ไว้ในมือถือแล้วเปิดดูได้ทุกเมื่อ

เปิดสารบัญ >

สารบัญ

แตะที่หัวข้อเพื่อข้ามไปอ่านได้เลย

ภาค 1 พื้นฐานที่ควรรู้

- 01 สุขภาพผู้ชายเริ่มต้นที่อะไร >
- 02 8 นิสัยประจำวันของคนสุขภาพดี >
- 03 รู้ค่าสุขภาพของตัวเอง >

ภาค 2 ปัญหาที่ผู้ชายเจอบ่อย

- 04 นอนไม่หลับ ฟุ้งตัวซ้า >
- 05 ต่อมลูกหมากและปัญหาปัสสาวะ >
- 06 สมรรถภาพทางเพศ >
- 07 ฮอร์โมนเพศชายและวัยทอง >
- 08 กล้ามเนื้อและอาการปวดหลัง >

ภาค 3 พลังงานและการเผาผลาญ

- 09 กินอย่างไรให้สุขภาพดี >
- 10 ลดพุงและคุมน้ำหนัก >
- 11 หัวใจและหลอดเลือด >
- 12 ตับและระบบเผาผลาญ >
- 13 ลำไส้และการย่อยอาหาร >

ภาค 4 สมอง ผิว และอายุยืน

- 14 เครียด สมอง และสมาธิ >
- 15 ผิว ผม และการดูอ่อนกว่าวัย >
- 16 อายุยืน ของจริงหรือแค่กระแส >
- 17 อาหารเสริม อะไรได้ผล อะไรอันตราย >

ภาค 5 ตรวจเช็คและลงมือทำ

- 18 ตรวจคัดกรองมะเร็งในผู้ชาย >
- 19 ตรวจสุขภาพประจำปีตามช่วงอายุ >
- 20 แผนดูแลสุขภาพ 90 วัน >
- 21 อาการแบบไหนควรไปพบแพทย์ >

เป็นแบบนี้ อ่านเรื่องไหนดี

เลือกอาการที่เป็นอยู่ แล้วกดไปอ่านได้เลย

ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน **บทที่ 5 >**

นอนไม่หลับ ตื่นกลางดึก **บทที่ 4 >**

ปวดหลังเพราะนั่งนาน **บทที่ 8 >**

แข็งตัวไม่เต็มที่ **บทที่ 6 >**

เหนื่อยง่าย ไม่ค่อยมีแรง **บทที่ 7 >**

น้ำหนักขึ้น พุงยื่น **บทที่ 10 >**

ภาค 1 · พื้นฐานที่ควรรู้

สุขภาพผู้ชาย เริ่มต้นที่อะไร

MEN'S HEALTH BASICS



ถ้าคุณเป็นแบบนี้ บทนี้เหมาะกับคุณ



ไม่ได้ตรวจ
สุขภาพมา
นานแล้ว



ไปหาหมอเมื่อ
อาการหนัก
แล้วเท่านั้น



รู้สึกร่างกายไม่
เหมือนเมื่อก่อน

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

ทำไมผู้ชายถึง ดูแลตัวเองน้อยกว่าที่ควร

ผู้ชายโดยเฉลี่ยมีอายุขัยสั้นกว่าผู้หญิงหลายปี และมักไปพบแพทย์ช้ากว่า เหตุผลไม่ได้อยู่ที่ร่างกายอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องของความเคยชินด้วย



คิดว่า “ฉันแข็งแรงดี”

ไม่มีอาการจึงไม่ตรวจ ทั้งที่โรคหลายอย่างไม่แสดงอาการในช่วงแรก เช่น ความดันสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง



งานมาก เวลาไม่พอ

เลื่อนตรวจไปเรื่อยๆ จนปัญหาเล็กกลายเป็นปัญหาใหญ่



เรื่องบางเรื่องพูดยาก

ปัสสาวะผิดปกติ สมรรถภาพทางเพศ อารมณ์ซึมเศร้า หลายคนเลือกเก็บไว้คนเดียว



พฤติกรรมเสี่ยงสะสม

สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ นอนน้อย กินหนัก เป็นกลุ่มที่พบบ่อยในผู้ชาย

5 เสาหลักของสุขภาพผู้ชาย



นอนหลับ



ขยับร่างกาย



กินให้พอดี



ฮอร์โมนและ
ร่างกาย



ตรวจเช็ค

ถ้าเสาใดเสาหนึ่งอ่อนแอ เสาอื่นๆ ก็พลอยแย่ไปด้วย

5 เสาหลัก ของสุขภาพผู้ชายในเล่มนี้ คือ นอนหลับ · ขยับร่างกาย · กินให้พอดี · ฮอร์โมนและร่างกาย · ตรวจเช็คสม่ำเสมอ

เริ่มต้นง่ายๆ

6 ข้อในสัปดาห์นี้

ไม่ต้องเปลี่ยนชีวิตทั้งหมด เลือกทำทีละข้อก็พอ



01

จงตรวจสุขภาพประจำปี

ถ้าไม่ได้ตรวจมากกว่า 1 ปี ให้
จงควงไว้เลย



02

วัดรอบเอวของตัวเอง

ผู้ชายเอเชียที่รอบเอวตั้งแต่
90 ซม. ขึ้นไป เริ่มมีความเสี่ยง
สูงขึ้น



03

เดินให้มากขึ้นวันละนิด

เริ่มจากเดินหลังมื้ออาหาร
10 นาที



04

กำหนดเวลาเข้านอน

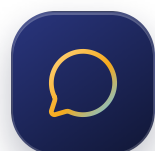
ตั้งเวลานอนและตื่นให้ใกล้เคียง
กันทุกวัน



05

ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน

ลดน้ำตาลที่ซ่อนอยู่ในเครื่องดื่ม



06

บอกคนใกล้ตัวหรือแพทย์

เรื่องที่กำลังกังวล ยิ่งคุยเร็วยิ่ง
จัดการง่าย



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำให้ได้ทุก
วัน ตั้งชองเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุปบทนี้

และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 ไม่มีอาการไม่ได้แปลว่าไม่มีโรค
- 2 ตรวจเช็กเป็นประจำ ดีกว่ารอให้เป็นหนัก
- 3 เริ่มทีละข้อ แต่ทำให้สม่ำเสมอ

สัญญาณที่ไม่ควรรอ ให้พบแพทย์เร็ว

- เจ็บแน่นหน้าอก หายใจไม่อิ่ม หรือเหนื่อยผิดปกติ
- น้ำหนักลดเองโดยไม่ทราบสาเหตุ
- ปัสสาวะหรืออุจจาระมีเลือดปน
- ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลัน หรือแขนขาอ่อนแรงข้างเดียว
- รู้สึกเศร้าหรือหมดหวังต่อเนื่องเกิน 2 สัปดาห์

<
สารบัญ

บทถัดไป >

8 นิสัยประจำวันของคนสุขภาพ
ดี

ภาค 1 · พื้นฐานที่ควรรู้

8 นิสัยประจำวัน ของคนสุขภาพดี

8 DAILY HABITS



บทนี้เหมาะกับคนที่



อยากเริ่มดูแล
ตัวเอง แต่ไม่รู้
จะเริ่มตรงไหน



เคยเริ่มแล้ว
ทำไม่ต่อเนื่อง



อยากมีแรง
และสดชื่นขึ้น
ในแต่ละวัน

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

8 นิสัยประจำวัน ของคนสุขภาพดี

ไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่เป็นเรื่องที่งานวิจัยสนับสนุนซ้ำๆ และได้ผลมากที่สุดเมื่อทำต่อเนื่อง



1 นอน 7–9 ชั่วโมง

เวลาเข้านอนและตื่นใกล้เคียงกันทุกวัน



2 ขยับตัวทุกวัน

แอโรบิกระดับปานกลางรวม 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน



3 เล่นกล้ามเนื้อ 2 วันต่อสัปดาห์

ช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อที่ลดลงตามอายุ



4 กินผัก ผลไม้ และโปรตีนให้พอ

ลดของทอด ของหวาน และอาหารแปรรูป



5 ดื่มน้ำให้พอ

ดูสีปัสสาวะ ถ้าเหลืองอ่อนแสดงว่าน้ำพอ



6 ไม่สูบบุหรี่ จำกัดแอลกอฮอล์

สองอย่างนี้กระทบหัวใจ ตับ และสมรรถภาพโดยตรง



7 จัดการความเครียด

หายใจลึก เดินเล่น พักสายตา หรือคุยกับคนที่ไว้ใจ



8 ตรวจสุขภาพทุกปี

รู้ค่าความดัน น้ำตาล ไขมัน ก่อนจะมีอาการ

จำง่ายๆ ว่า นอน · ขยับ · กิน · ใจ · ตรวจ แค่ 5 คำนี้ก็ครอบคลุมเกือบทั้งหมดแล้ว

ทำอย่างไรให้ ทำต่อเนื่องได้จริง

ความสม่ำเสมอสำคัญกว่าความเข้มข้น



01

เลือก 1 นิสัยก่อน

ทำให้ติดสัก 2–3 สัปดาห์ แล้วค่อยเพิ่ม



02

ผูกกับสิ่งที่ทำอยู่แล้ว

เช่น ดื่มน้ำ 1 แก้วหลังแปรงฟัน



03

ลดเป้าให้เล็กจนทำได้เสมอ

เดิน 10 นาทีดีกว่าตั้งใจวิ่ง 1 ชั่วโมงแล้วไม่ทำ



04

ทากบาทลงปฏิทิน

เห็นความต่อเนื่อง ช่วยให้อยากรักษาสถิติ



05

หาเพื่อนทำด้วย

ชวนเพื่อนหรือคนในบ้านเดินและกินด้วยกัน



06

พลาดแล้ว กลับมาทำต่อวันถัดไป

พลาดหนึ่งวันไม่ได้ทำให้แพนล้มเหลว



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำให้ได้ทุกวัน ตีกล่องเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุปบทนี้

และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 เล็กแต่สม่ำเสมอ ดีกว่าหนักแต่หยุดกลางทาง
- 2 เริ่มต้นอ่อนและขยับตัว ผลเห็นเร็วที่สุด
- 3 ดูแผนเต็มได้ในบทที่ 20 (แผน 90 วัน)



ก่อนเริ่มออกกำลังกายหนัก ควรปรึกษาแพทย์ ถ้า

- อายุเกิน 40 ปีและไม่เคยออกกำลังกายมานาน
- มีโรคหัวใจ ความดันสูง เบาหวาน หรือโรคข้อ
- เคยเจ็บแน่นหน้าอกหรือเป็นลมระหว่างออกกำลังกาย
- เหนื่อยหอบผิดปกติเมื่อออกกำลังกายเบาๆ
- กำลังทานยาประจำและไม่แน่ใจว่าออกกำลังกายได้หรือไม่

< บทก่อนหน้า

สุขภาพผู้ชายเริ่มต้นที่อะไร

บทถัดไป >

รู้ค่าสุขภาพของตัวเอง

รู้ค่าสุขภาพ ของตัวเอง

KNOW YOUR NUMBERS

03



บทนี้เหมาะกับคนที่



ไม่รู้ว่าค่า
สุขภาพตัวเอง
อยู่ตรงไหน



มีญาติเป็นความ
ดัน เบาหวาน
หรือโรคหัวใจ



น้ำหนักหรือรอบ
เอวเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

6 ค่าสุขภาพ ที่ผู้ชายควรรู้

ตัวเลขเหล่านี้บอกความเสี่ยงได้ก่อนมีอาการ ค่าด้านล่างเป็นเกณฑ์ทั่วไป แพทย์อาจตั้งเป้าหมายต่างกันตามความเสี่ยงของแต่ละคน



ความดันโลหิต

ปกติต่ำกว่า 120/80 มม.ปรอท · ตั้งแต่ 140/90 ขึ้นไปควรพบแพทย์



รอบเอว

ผู้ชายเอเชียควรต่ำกว่า 90 ซม. · วัฏระดับสะตือ ขณะหายใจออก



ดัชนีมวลกาย (BMI)

เกณฑ์เอเชีย 18.5–22.9 ปกติ · ตั้งแต่ 25 ขึ้นไปถือว่าอ้วน



น้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร

ปกติ 70–99 · 100–125 คือกลุ่มเสี่ยง · ตั้งแต่ 126 เข้าเกณฑ์เบาหวาน (มก./ดล.)



ไขมันในเลือด

LDL กว้างไปควรต่ำกว่า 130 และต่ำลงอีกถ้ามีความเสี่ยงสูง · ไตรกลีเซอไรด์ต่ำกว่า 150



ชีพจรขณะพัก

ปกติราว 60–100 ครั้งต่อนาที ยิ่งออกกำลังกายสม่ำเสมอ ยิ่งต่ำลง

ข้อควรจำ ค่าเป็นเกณฑ์เพียงครั้งเดียวยังไม่ใช้การวินิจฉัย ควรตรวจซ้ำและให้แพทย์แปลผลร่วมกับประวัติของคุณ

วัดเองที่บ้านได้ ง่ายกว่าที่คิด

ค่าบางอย่างไม่ต้องรอไปโรงพยาบาล



01

วัดความดันตอนเช้า

นั่งพัก 5 นาที แขนอยู่ระดับ
หัวใจ วัด 2 ครั้ง



02

วัดรอบเอวทุกเดือน

จดไว้เทียบกับ ดูแนวโน้มดีกว่า
ดูครั้งเดียว



03

ชั่งน้ำหนักเวลาเดิม

สัปดาห์ละ 1–2 ครั้ง หลังตื่น
นอนและเข้าห้องน้ำ



04

จดค่าเก็บไว้ในมือถือ

ถ่ายรูปผลตรวจเลือดเก็บไว้
ทุกปี



05

รู้ประวัติครอบครัว

ถามพ่อแม่ว่าเป็นโรคอะไร ตอน
อายุเท่าไร



06

ตรวจเลือดอย่างน้อยปี ละครั้ง

ถ้ามีความเสี่ยง แพทย์อาจให้
ตรวจถี่ขึ้น



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำได้ทุก
วัน ติดช่องเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุปบทนี้

และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 รู้ค่าของตัวเอง คือก้าวแรกของการป้องกัน
- 2 ดูแนวโน้มตามเวลา ไม่ใช่ดูตัวเลขครั้งเดียว
- 3 ค่าผิดปกติ ให้แพทย์แปลผล ไม่ต้องตกใจเอง

ระดับความดันโลหิต (มม.ปรอท)

ปกติ ต่ำกว่า 120/80	เริ่มสูง 120–139 / 80–89	สูง ตั้งแต่ 140/90	วิกฤต ตั้งแต่ 180/120
-------------------------------	------------------------------------	------------------------------	---------------------------------

ค่าตั้งแต่ 140/90 ในหลายครั้งควรพบแพทย์ · ตั้งแต่ 180/120 ร่วมกับอาการ ให้ไปโรงพยาบาลทันที

⚠️ ควรพบแพทย์เร็ว ถ้าวัดได้ค่าเหล่านี้

- ความดันตั้งแต่ 180/120 ขึ้นไป โดยเฉพาะถ้ามีปวดศีรษะ เจ็บหน้าอก หรือมองเห็นผิดปกติ
- ความดันตั้งแต่ 140/90 ขึ้นไปในหลายครั้งติดต่อกัน
- น้ำตาลอดอาหารตั้งแต่ 126 มก./ดล. ขึ้นไป หรือกระหายน้ำมาก ปัสสาวะบ่อยผิดปกติ
- รอบเอวเพิ่มขึ้นเร็วหรือน้ำหนักลดเองโดยไม่ทราบสาเหตุ
- ชีพจรเต้นผิดจังหวะ ใจสั่น หรือหน้ามืดบ่อย

< บทก่อนหน้า

8 นิสัยประจำวันของคนสุขภาพดี

บทถัดไป >

นอนไม่หลับ ฟันตัวซ้า

นอนไม่หลับ ฟื้นตัวช้า

SLEEP & RECOVERY



อาการที่ผู้ชายเจอบ่อย



นอนหลับยาก
ใช้เวลานาน
กว่าจะหลับ



ตื่นกลางดึก แล้ว
หลับต่อไม่ได้



ตื่นมาแล้วยัง
เหนื่อย ไม่สดชื่น

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

นอนไม่หลับ

เกิดจากอะไรได้บ้าง

ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ควรนอนคืนละ 7–9 ชั่วโมง การนอนไม่พอส่งผลต่อพลังงาน อารมณ์ และการฟื้นตัวของร่างกาย



คาเฟอีนและแอลกอฮอล์

คาเฟอีนอยู่ในร่างกายได้หลายชั่วโมง ส่วนแอลกอฮอล์อาจทำให้หลับเร็วขึ้น แต่ทำให้ตื่นกลางดึกบ่อยและหลับไม่ลึก



แสงจอและเวลานอนไม่คงที่

แสงจากมือถือก่อนนอนและการเข้านอนไม่เป็นเวลา ทำให้นาฬิกาชีวภาพรวน



ความเครียดและคิดเยอะ

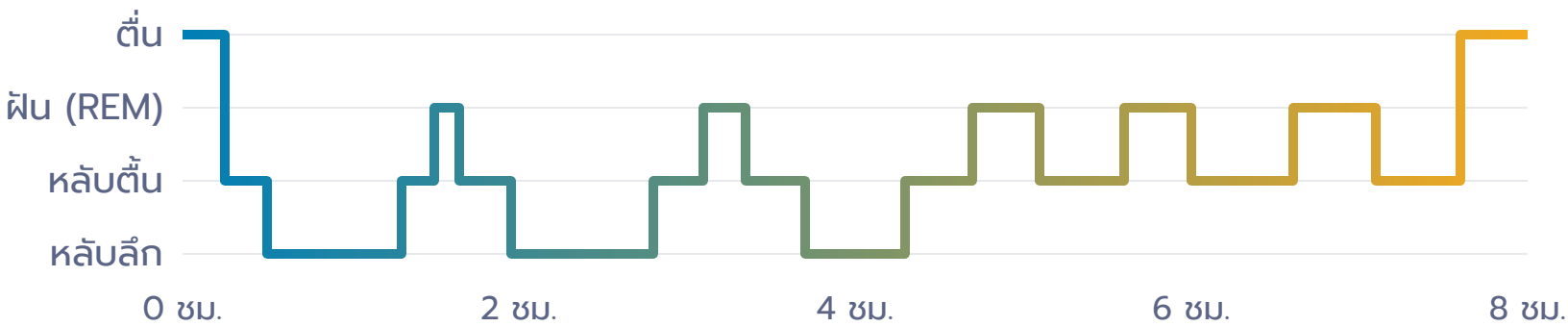
สมองยังตื่นตัวอยู่เมื่อถึงเวลานอน ทำให้หลับยากและตื่นง่าย



ปัญหาทางร่างกาย

เช่น กรนดังหรือหยุดหายใจขณะหลับ ปัสสาวะกลางคืนบ่อย (อ่านบทที่ 5) พบมากขึ้นตามอายุและน้ำหนัก

วงจรการนอนหลับใน 1 คืน



ภาพประกอบเชิงแนวคิด · การนอนปกติมี 4–6 รอบ รอบละราว 90 นาที ช่วงต้นคืนจะหลับลึกมาก ช่วงปลายคืนฝันมากขึ้น

รู้หรือไม่ งานวิจัยพบว่านอนน้อยต่อเนื่องหลายวัน อาจทำให้ระดับฮอร์โมนเพศชายลดลง และมีผลต่อความอยากอาหารและอารมณ์

ปรับก่อนนอน

6 อย่างที่ช่วยได้

เริ่มจากสิ่งที่ควบคุมได้ง่ายที่สุด



01

ตื่นเวลาเดิมทุกวัน

รวมวันหยุดด้วย จะช่วยให้
นาฬิกาชีวิตนิ่งขึ้น



02

หยุดคาเฟอีนหลังบ่าย ต้นๆ

บางคนไวมาก ให้ลองเลื่อนเวลา
ให้เร็วขึ้น



03

ทำห้องให้มืด เย็น และ เงียบ

ปิดไฟ ปิดแสงนาฬิกา ใช้ผ้า
ม่านทึบ



04

วางมือถือก่อนนอน 1 ชั่วโมง

เปลี่ยนเป็นหนังสือ หรือเพ
ลงเบาๆ



05

ตื่นเกิน 20 นาที ให้ลุก ออกมา

ทำอะไรเบาๆ ใต้แสงสลัว แล้ว
ค่อยกลับไปนอนเมื่อง่วง



06

รับแสงแดดตอนเช้า

ช่วยตั้งเวลานาฬิกาชีวิต กลาง
คืนจะง่วงเป็นเวลามากขึ้น



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำได้ทุก
วัน ตีกระชอนเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุปบทนี้

และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 เวลาตื่นที่คงที่ สำคัญกว่าเวลาเข้านอน
- 2 แอลกอฮอล์ช่วยให้หลับ แต่ทำให้หลับไม่ลึก
- 3 กรนดังและง่วงกลางวัน อย่าปล่อยไว้

⚠️ ควรพบแพทย์ ถ้ามีอาการเหล่านี้

- กรนดังมาก มีช่วงหยุดหายใจ หรือสะดุ้งตื่นเพราะหายใจไม่ออก
- ง่วงมากตอนกลางวันจนเพลอหลับขณะทำงานหรือขับรถ
- นอนไม่หลับมากกว่า 3 คืนต่อสัปดาห์ ต่อเนื่องเกิน 3 เดือน
- รู้สึกเศร้า หดความสนใจ หรือหมดหวังร่วมกับนอนไม่หลับ
- ต้องพึ่งยานอนหลับที่ซื้อเองเป็นประจำ

< บทก่อนหน้า

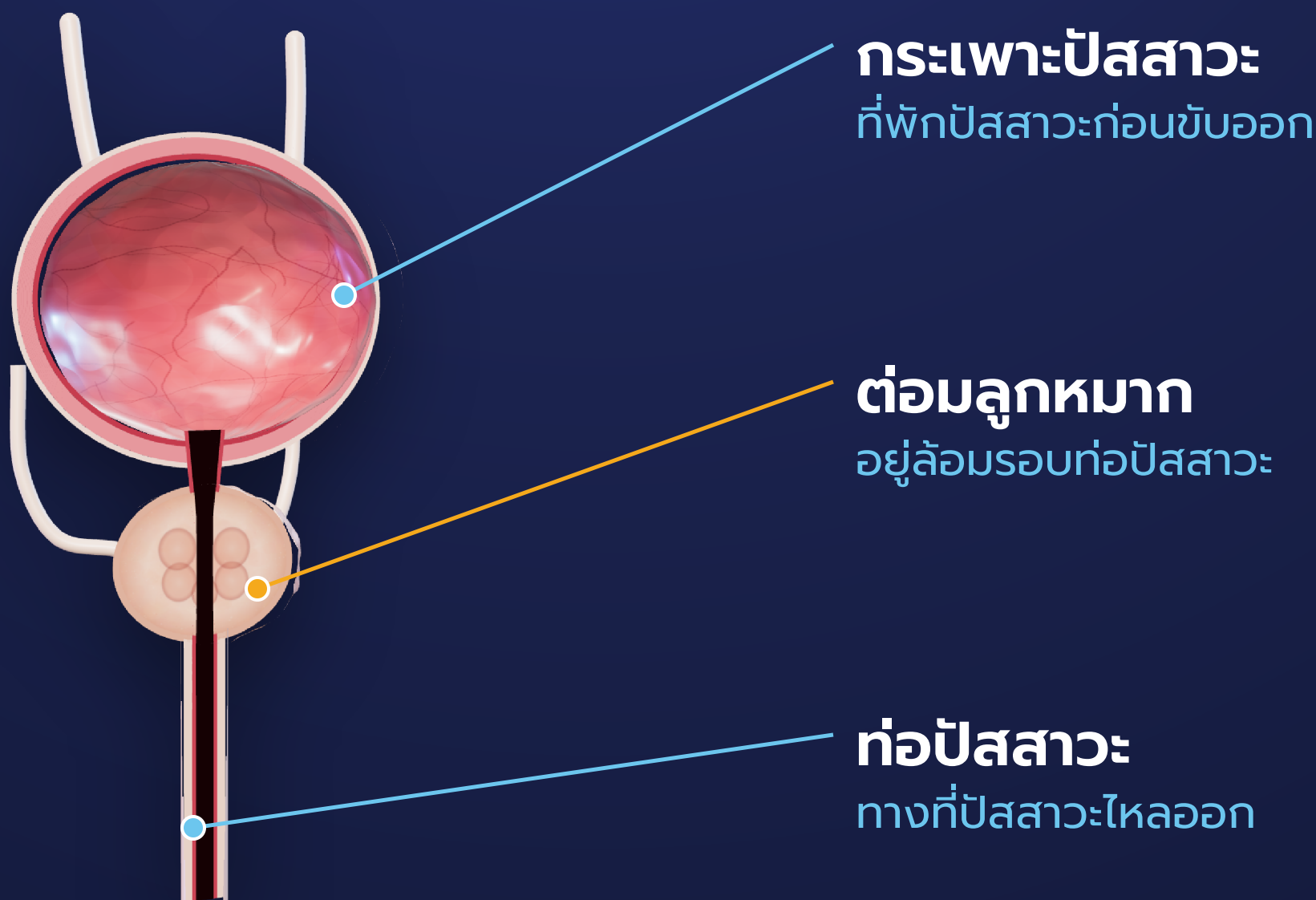
รู้ค่าสุขภาพของตัวเอง

บทถัดไป >

ต่อมลูกหมากและปัญหาปัสสาวะ

ต่อมลูกหมาก และปัญหาปัสสาวะ

PROSTATE & URINARY HEALTH



อาการที่ผู้ชายเจอบ่อย



ปัสสาวะไหล
ช้า ไม่พุ่ง หรือ
สะดุดเป็นช่วงๆ



ต้องตื่นมา
ปัสสาวะกลาง
คืนบ่อย จน
นอนไม่เต็มอิ่ม



ปัสสาวะแสบ
หรือปวดหน่วง
บริเวณท้องน้อย

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

ตัวช่วยเสริม

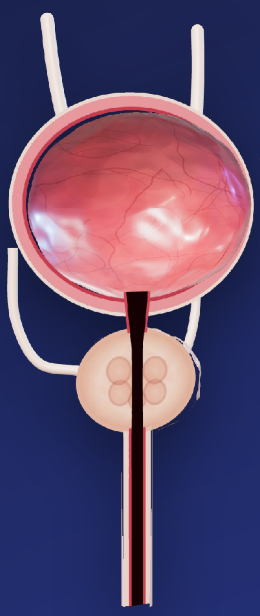
แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

ปัสสาวะผิดปกติ

ต้นเหตุมักอยู่ที่ต่อมลูกหมาก

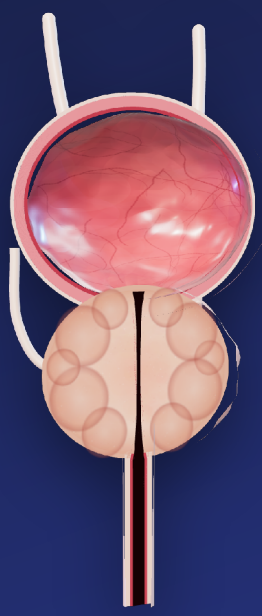
ต่อมลูกหมากอยู่ใต้กระเพาะปัสสาวะและล้อมรอบท่อปัสสาวะ เมื่อต่อมเปลี่ยนไป การปัสสาวะก็เปลี่ยนตามด้วย



ต่อมลูกหมากปกติ

ท่อปัสสาวะเปิดกว้าง
ปัสสาวะไหลสะดวก

ภาพตัดขวาง



ต่อมลูกหมากโต

ต่อมโตขึ้นและบีบ
ท่อปัสสาวะให้แคบ
ปัสสาวะจึงไหลช้า

ภาพตัดขวาง



ต่อมลูกหมากโต

พบบ่อยที่สุดในผู้ชายวัยสูงอายุ ต่อมที่โตขึ้นบีบท่อปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะไหลช้าและต้องตื่นกลางคืน



ต่อมลูกหมากอักเสบ

อาจปวดหน่วงท้องน้อย ปัสสาวะแสบขัด บางรายมีไข้ ต้องให้แพทย์ประเมิน



มะเร็งต่อมลูกหมาก

ระยะแรกมักไม่มีอาการ จึงควรคุยกับแพทย์เรื่องการตรวจคัดกรอง (อ่านบทที่ 18)

ควรรู้ ปัสสาวะผิดปกติไม่ได้แปลว่าเป็นที่ต่อมลูกหมากเสมอไป แต่ควรตรวจให้แน่ใจ

เริ่มดูแลตัวเอง ที่บ้านก่อน

ปรับพฤติกรรมเล็กๆ ช่วยให้ปัสสาวะสะดวกขึ้นได้



01

ลดกาแฟและ แอลกอฮอล์

โดยเฉพาะช่วงเย็น เพราะกระตุ้น
ให้ปัสสาวะบ่อย



02

เลียงดื่มน้ำมากก่อนนอน 2 ชั่วโมง

แต่ระหว่างวันยังต้องดื่มให้พอ



03

อย่ากลั้นปัสสาวะ

ปวดเมื่อไรก็ไปเมื่อนั้น



04

ปัสสาวะให้สุด

ปัสสาวะเสร็จ รอสักครู่แล้วแบ่ง
อีกเบาๆ ช่วยลดปัสสาวะค้าง



05

ขยับตัวทุกชั่วโมง

ไม่นั่งนานติดต่อกัน และเดินเร็ว
เป็นประจำ



06

ระวังยาแก้หวัดบางชนิด

ยาลดน้ำมูกที่มีสารแก้คัดจมูก
อาจทำให้ปัสสาวะลำบากขึ้น
ปรึกษาเภสัชกรก่อนซื้อ



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำได้ทุก
วัน ตีกล่องเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุป และตัวช่วยเสริม และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 ตื่นปัสสาวะกลางคืนบ่อย อย่าคิดว่าเป็นเรื่องปกติของวัย
- 2 อายุ 50 ปีขึ้นไป ควรคุยกับแพทย์เรื่องการตรวจ PSA
- 3 ปัสสาวะไม่ออก คือภาวะฉุกเฉิน

ตัวช่วยเสริมจาก MDX



MDX Pro Gen 1

อาหารเสริมสำหรับผู้ชายที่ต้องการดูแลต่อมลูกหมาก เหมาะกับคนที่ทำตามคำแนะนำข้างต้นอยู่แล้ว และอยากมีตัวช่วยเสริม

[ดูรายละเอียดสินค้า >](#)

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ใช่ยา ไม่ได้ช่วยวินิจฉัย รักษา หรือป้องกันโรค หากมีโรคประจำตัวหรือกำลังทานยาอยู่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

⚠️ ควรไปพบแพทย์ทันที ถ้ามีอาการเหล่านี้

- ปัสสาวะไม่ออก หรือออกน้อยมากทั้งที่ปวดหน่วง
- ปัสสาวะเป็นเลือด
- มีไข้ หนาวสั่น ร่วมกับปัสสาวะแสบขัด
- ปวดหลังหรือกระดูกร่วมกับน้ำหนักลดลง
- อาการแย่ลงเร็วภายในไม่กี่สัปดาห์

< บทก่อนหน้า

นอนไม่หลับ พื่นตัวชา

บทถัดไป >

สมรรถภาพทางเพศ

สมรรถภาพ ทางเพศ

SEXUAL HEALTH



อาการที่ผู้ชายเจอบ่อย



แข็งตัวไม่เต็ม
ที่ หรือไม่คงอยู่



ความต้องการลด
ลงกว่าเมื่อก่อน



หลังเร็ว
กว่าที่ตั้งใจ

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

ตัวช่วยเสริม

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

สมรรถภาพทางเพศ

สะท้อนสุขภาพโดยรวม

การแข็งตัวต้องอาศัยหลอดเลือด เส้นประสาท ฮอร์โมน และจิตใจทำงานร่วมกัน เมื่อมีสิ่งใดผิดปกติ ก็อาจส่งผลได้



หลอดเลือดและโรคเรื้อรัง

ความดันสูง เบาหวาน ไขมันสูง และบุหรี่ ทำให้เลือดไหลเวียนไปได้น้อยลง



ฮอร์โมน

ระดับฮอร์โมนเพศชายที่ต่ำลงอาจมีผลต่อความต้องการ (อ่านบทที่ 7)



จิตใจและความเครียด

กังวลเรื่องผลงาน เครียด หรือซึมเศร้า ล้วนส่งผลได้โดยตรง



ยาและพฤติกรรม

ยาบางกลุ่ม แอลกอฮอล์ นอนน้อย และน้ำหนักเกิน มีผลเช่นกัน

ควรรู้ ปัญหาการแข็งตัว อาจเป็นสัญญาณเตือนแรกๆ ของโรคหลอดเลือดและหัวใจ จึงไม่ควรมองเป็นเรื่องน่าอาย แต่ควรตรวจสุขภาพควบคู่ไปด้วย

ปรับชีวิตประจำวัน ที่ช่วยได้จริง

สิ่งที่ดีต่อหัวใจ มักดีต่อสมรรถภาพด้วย



01

ออกกำลังกายแบบแอโรบิก

เดินเร็ว ปั่นจักรยาน วิ่งเบาๆ
สัปดาห์ละ 150 นาที



02

ลดพุงและน้ำหนักส่วนเกิน

ไขมันหน้าท้องเกี่ยวข้องกับ
ฮอร์โมนและหลอดเลือด



03

เลิกบุหรี่ จำกัดแอลกอฮอล์

สองอย่างนี้ทำลายหลอดเลือดโดยตรง



04

นอนให้พอ

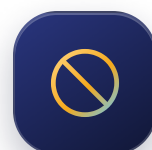
นอน 7–9 ชั่วโมง ช่วยทั้ง
ฮอร์โมนและความกระชุ่มกระชวย



05

คุยกับคู่ของคุณ

ลดความกังวล และช่วยให้ทั้งสองฝ่ายเข้าใจกัน



06

ไม่ซื้อยาปลูกเชื้อสจากแหล่งที่ไม่รู้ที่มา

บางผลิตภัณฑ์แอบใส่ตัวยาก็ไม่ได้ระบุ เป็นอันตรายโดยเฉพาะกับคนที่มีโรคหัวใจ



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำได้ทุกวัน ตีกล่องเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุป และตัวช่วยเสริม และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 ปัญหาที่พบบ่อย และดูแลได้
- 2 ดูแลหัวใจและหลอดเลือด คือดูแลสมรรถภาพ
- 3 ยากลุ่มกระตุ้นการแข็งตัว ต้องให้แพทย์สั่งเท่านั้น

ตัวช่วยเสริมจาก MDX

MDX+

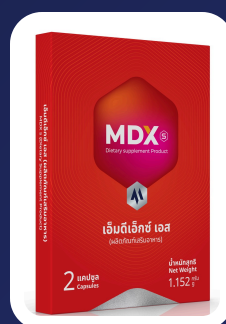


อาหารเสริมสำหรับผู้ชายที่ต้องการดูแลสมรรถภาพและความฟิต ผสมสมุนไพรและสารสกัดจากธรรมชาติหลายชนิด

[ดูรายละเอียดสินค้า >](#)

ตัวช่วยเสริมจาก MDX

MDX S



อาหารเสริมสำหรับผู้ชายวัย 40 ปีขึ้นไป ผสมโสม ชีซานดรา และซิงค์ เหมาะกับคนที่อยากดูแลพลังงานและสมรรถภาพ

[ดูรายละเอียดสินค้า >](#)

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ใช่ยา ไม่ได้ช่วยวินิจฉัย รักษา หรือป้องกันโรค หากมีโรคประจำตัวหรือกำลังทานยาอยู่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

⚠️ ควรพบแพทย์ ถ้ามีอาการเหล่านี้

- แข็งตัวนานเกิน 4 ชั่วโมงและเจ็บปวด (ภาวะฉุกเฉิน)
- เกิดขึ้นทันทีหลังเริ่มยาใหม่ หรือหลังได้รับบาดเจ็บ
- มีเจ็บหน้าอก เหนื่อยง่ายผิดปกติ ร่วมด้วย
- เป็นเบาหวาน ความดัน หรือโรคหัวใจอยู่แล้ว
- ดูแลตัวเองมาประมาณ 3 เดือนแล้วไม่ดีขึ้น

< บทก่อนหน้า

ต่อมลูกหมากและปัญหาปัสสาวะ

บทถัดไป >

ฮอร์โมนเพศชายและวัยทอง

ฮอร์โมนเพศชาย และวัยทอง

TESTOSTERONE & ANDROPAUSE



อาการที่ผู้ชายเจอบ่อย



เหนื่อยง่าย ไม่
ค่อยมีแรง



อารมณ์แปรปรวน
หงุดหงิดง่าย



กล้ามเนื้อ
ลด พุงเพิ่ม

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

ตัวช่วยเสริม

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

ฮอโมนเพศชายลดลง เกิดจากอะไรได้บ้าง

ฮอโมนเพศชาย (เทสโทสเตอโรน) ค่อยๆ ลดลงตามอายุหลังวัย 30 กว่า แต่ไม่ได้ลดฮวบแบบวัยทองของผู้หญิง และคนละคนก็ไม่เหมือนกัน



อายุ

ลดลงช้าๆ ราวปีละไม่ถึง 2% หลังอายุประมาณ 30–40 ปี



น้ำหนักเกินและพุงใหญ่

ไขมันส่วนเกินสัมพันธ์กับระดับฮอโมนเพศชายที่ต่ำลง



นอนน้อยและเครียดสะสม

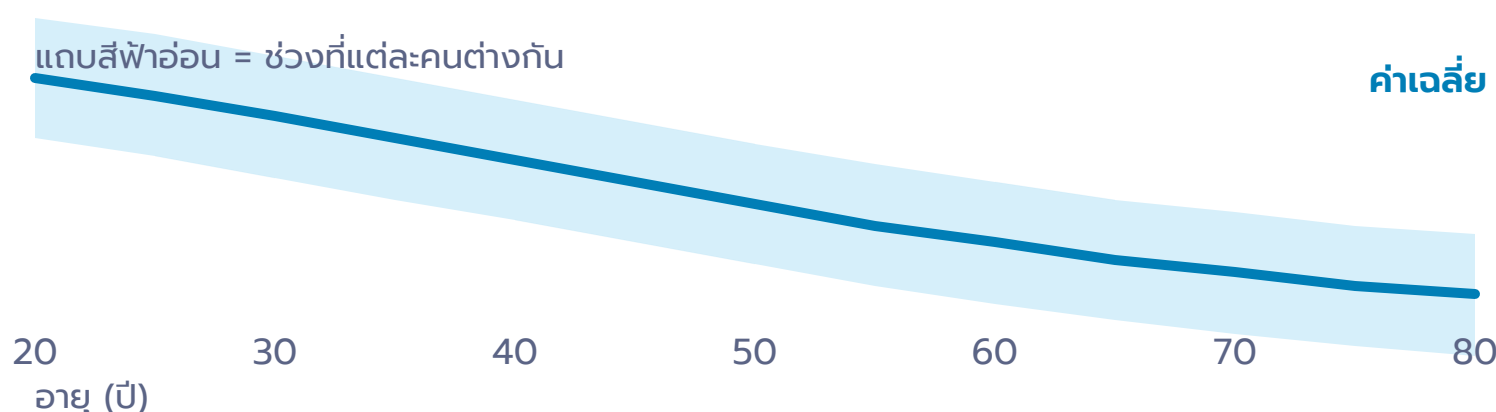
ทั้งสองอย่างก่อกำเนิดการทำงานของฮอโมนได้



แอลกอฮอล์ โรคเรื้อรัง และยาบางชนิด

เช่น เบาหวาน โรคตับ หรือยากลุ่มสเตียรอยด์

แนวโน้มระดับฮอโมนเพศชายตามอายุ



ภาพประกอบเชิงแนวคิด ไม่ใช่ค่าจริงของแต่ละคน · ค่อยๆ ลดลงช้าๆ และแต่ละคนไม่เท่ากัน

ระวัง อาการเหล่านี้คล้ายกับนอนไม่พอ ชิมเศร้า หรือไทรอยด์ผิดปกติ ต้องตรวจเลือดเพื่อยืนยัน อย่าเดาจากอาการแล้วซื้อฮอโมนมาใช้เอง

ดูแลฮอริโมน ด้วยชีวิตประจำวัน

วิธีที่มีหลักฐานรองรับมากที่สุดคือการปรับพฤติกรรม



01

เล่นกล้ามเนื้อ 2–3 วัน ต่อสัปดาห์

ท่าหลักๆ เช่น สควอท ดึงข้อ
ดันพื้น



02

ลดพุง

ลดน้ำหนักเพียง 5–10% ก็ช่วย
ได้ในหลายคน



03

นอน 7–9 ชั่วโมง

ฮอริโมนส่วนใหญ่หลั่งช่วงที่เรา
นอนหลับลึก



04

กินโปรตีนและอาหาร หลากหลาย

ไข่ ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่ว
และผักใบเขียว



05

รับแสงแดดอ่อนๆ ตอน เช้า

ช่วยให้ร่างกายสร้างวิตามินดี



06

ไม่ใช่ฮอริโมนหรือสเตียรอยด์เอง

อาจทำให้อัตนะเล็กลง มีบุตร
ยาก และเสี่ยงต่อหัวใจ



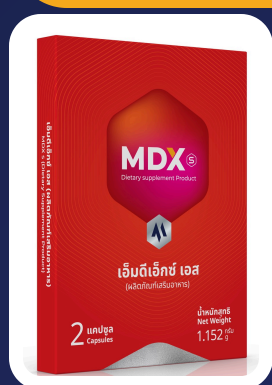
ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำได้ทุก
วัน ตีกล่องเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุป และตัวช่วยเสริม และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 ฮอริโมนต่ำ ต้องยืนยันด้วยการตรวจเลือด
- 2 เวท นอน และคุมน้ำหนัก ช่วยได้มากที่สุด
- 3 ห้ามซื้อฮอริโมนหรือสเตียรอยด์มาใช้เอง

ตัวช่วยเสริมจาก MDX



MDX S

อาหารเสริมสำหรับผู้ชายวัย 40 ปีขึ้นไป พสมโสเม ชีซานดรา และ ซิงค์ เหมาะสำหรับคนที่อยากดูแลพลังงานและสมรรถภาพ

[ดูรายละเอียดสินค้า >](#)

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ใช่ยา ไม่ได้ช่วยวินิจฉัย รักษา หรือป้องกันโรค หากมีโรคประจำตัวหรือกำลังทานยาอยู่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

⚠️ ควรพบแพทย์ ถ้ามีอาการเหล่านี้

- เหนื่อยและไม่มีแรงต่อเนื่องเกิน 1 เดือน
- ความต้องการลดลงมากร่วมกับแข็งตัวผิดปกติ
- รู้สึกเศร้า หดหู่ หรือคิดทำร้ายตัวเอง (โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323)
- กระดูกบาง ปวดกระดูก หรือกระดูกหักง่าย
- เต้านมโตหรือเจ็บ หรืออัณฑะเปลี่ยนขนาด

< บทก่อนหน้า
สมรรถภาพทางเพศ

บทถัดไป >
กล้ามเนื้อและอาการปวดหลัง

ภาค 2 · ปัญหาที่ผู้ชายเจอบ่อย

กล้ามเนื้อ และอาการปวดหลัง

MUSCLE & BACK PAIN



อาการที่ผู้ชายเจอบ่อย



ปวดหลังช่วง
ล่างหลังนั่งนาน



ปวดคอ บ่า ไหล่
จากการทำงาน



ปวดร้าวลงขา
หรือชาปลายเท้า

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

ปวดหลัง

ส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรม

อาการปวดหลังส่วนใหญ่เป็นแบบไม่รุนแรง และดีขึ้นเองได้ภายในไม่กี่สัปดาห์ แต่ถ้าไม่แก้ที่ต้นเหตุ ก็มักกลับมาเป็นซ้ำ



นั่งนานทำเดิม

แรงกดที่หมอนรองกระดูกและกล้ามเนื้อหลังสะสม ทำให้ตึงและล้า



กล้ามเนื้อแกนกลางอ่อนแรง

หน้าท้องและสะโพกไม่แข็งแรง หลังจึงต้องรับน้ำหนักมากเกินไป



ยกของผิดท่า

ก้มหลังยกของหนัก โดยไม่งอเข่า เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ



ความเสื่อมตามอายุ

หมอนรองกระดูกและข้อต่อเสื่อมได้ตามวัย และน้ำหนักตัวที่เพิ่มทำให้แย่ลง

ข้อดี ส่วนใหญ่ไม่ต้องผ่าตัด การขยับตัวและบริหารกล้ามเนื้อ ช่วยได้ดีกว่าการนอนพักนิ่งๆ นานเกินไป

ดูแลตัวเอง ที่บ้านได้ทันที

เริ่มจากการขยับ ไม่ใช้การนอนพัก



01

ลุกยืดตัวทุก 30–60 นาที

ตั้งนาฬิกาเตือน ลุกเดินรินน้ำ หรือยืดคุยโทรศัพท์



02

ปรับโต๊ะทำงาน

จอร์ดับสายตา เก้าอี้วางพื้น หลังพิงพนักเก้าอี้



03

ยืดสะโพกและหลังส่วนล่าง

ทำยืดต้นขาด้านหน้า และท่าแมว–วัว ทำละ 20–30 วินาที



04

ฝึกกล้ามเนื้อแกนกลาง

ท่าแพลงก์ และท่ายกสะโพก สัปดาห์ละ 2–3 วัน



05

ยกของให้ถูกท่า

ย่อเข่า หลังตรง ถือของชิดตัว



06

ประคบเย็น แล้วค่อยประคบอุ่น

ช่วง 1–2 วันแรกหลังปวด เจ็บพลิ้นใช้ความเย็น หลังจากนั้นใช้ความอุ่นให้คลายกล้ามเนื้อ



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำให้ได้ทุกวัน ตีกล่องเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุปบทนี้

และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 ขยับบ่อยๆ ดีกว่านั่งตัวตรงนานๆ
- 2 แแกนกลางลำตัวแข็งแรง หลังก็เจ็บน้อยลง
- 3 ชา อ่อนแรง หรือกลืนปัสสาวะไม่ได้ รีบพบแพทย์

ควรไปพบแพทย์ทันที ถ้ามีอาการเหล่านี้

- ชา หรืออ่อนแรงที่ขาข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้าง
- กลืนปัสสาวะหรืออุจจาระไม่อยู่ หรือขาบริเวณก้นและอวัยวะเพศ
- ปวดหลังหลังอุบัติเหตุหรือหกล้ม
- ปวดรุนแรงตอนกลางคืนร่วมกับมีไข้ หรือน้ำหนักลดเอง
- ปวดต่อเนื่องเกิน 6 สัปดาห์โดยไม่ดีขึ้น

< บทก่อนหน้า

ฮอร์โมนเพศชายและวัยทอง

บทถัดไป >

กินอย่างไรให้สุขภาพดี

กินอย่างไร ให้สุขภาพดี

EATING WELL



บทนี้เหมาะกับคนที่



กินผักผลไม้บ่อย
ตามใจปากบ่อย



กินข้าวนอก
บ้านเกือบทุกมื้อ



ง่วงและเพลีย
หลังมื้ออาหาร

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

กินอย่างไร ให้ร่างกายได้ของดี

ไม่ต้องนับแคลอรีทุกคำ แค่รู้ 6 หลักนี้ก็จัดอาหารประจำวันได้ดีขึ้นมาก



จานสัดส่วนสมดุล

ครึ่งจานเป็นผักผลไม้ หนึ่งในสี่เป็นโปรตีน อีกหนึ่งในสี่เป็นแป้ง ควรเลือกแบบไม่ขัดสี



โปรตีนให้พอ

ไข่ ปลา เนื้อไม่ติดมัน เต้าหู้ ถั่ว ช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะคนที่ออกกำลังกาย



ไขมันดีแทนไขมันทอด

ปลา ถั่ว เมล็ดพืช น้ำมันมะกอก ดีต่อหัวใจมากกว่าของทอดและกะทิข้น



น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

รวมน้ำตาลที่ซ่อนอยู่ในชาวม น้ำอัดลม และน้ำผลไม้กล่อง



โซเดียมไม่เกิน 2,000 มก. ต่อวัน

เทียบเท่าเกลือราว 1 ช้อนชา ระวังน้ำซุ๊ป น้ำจิ้ม และอาหารแปรรูป



ใยอาหารวันละ 25–30 กรัม

จากผัก ผลไม้ ธัญพืช และถั่ว ช่วยทั้งลำไส้ น้ำตาลและไขมันในเลือด

จานสุขภาพในหนึ่งมือ



- ครึ่งจาน: ผักและผลไม้
- หนึ่งในสี่: โปรตีน (ไข่ ปลา เนื้อไม่ติดมัน ถั่ว)
- หนึ่งในสี่: แป้งไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง ธัญพืช)

รู้ไว้ กวดยเติมน้ำ 1 ชาม ถ้าชดน้ำซุ๊ปหมด อาจมีโซเดียมเกือบเต็มโควตาของทั้งวัน

ปรับมืออาหาร ทำได้จริงในชีวิตประจำวัน

เปลี่ยนทีละอย่าง ไม่ต้องเข้มงวดทุกมือ



01

กินผักก่อน แล้วค่อยกิน ข้าว

ช่วยให้อิ่มเร็ว และน้ำตาลขึ้น
ช้าลง



02

สั่งอาหารตามสั่งแบบ เพิ่มผัก

บอกร้านเพิ่มผัก ลดน้ำมัน
และน้ำตาล



03

เปลี่ยนน้ำหวานเป็นน้ำ เปล่า

หรือชาไม่หวาน กาแฟดำ



04

เลือกข้าวกล้องหรือข้าว สองสี

ได้ใยอาหารมากกว่า อิ่มนานกว่า



05

กินช้าลง เคี้ยวให้ ละเอียด

สมองรับรู้ว่ามีช้ากว่าที่คิดราว
20 นาที



06

เตรียมของว่างดีๆ ติดตัว

ถั่วไม่ปรุงรส ผลไม้ โยเกิร์ต
ไม่หวาน



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำได้ทุก
วัน ติดช่องเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุปบทนี้

และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 กินให้หลากหลาย ผักผลไม้ให้ได้ครึ่งจาน
- 2 ระวังน้ำตาลและโซเดียมที่ซ่อนอยู่
- 3 ปรับทีละมือ ดีกว่าเข้มงวดแล้วเลิกกลางทาง

ควรพบแพทย์ ถ้ามีอาการเหล่านี้

- แพ้อาหารรุนแรง เช่น ผื่นทั้งตัว หน้าบวม หายใจลำบาก (ฉุกเฉิน โทร 1669)
- กลืนลำบาก หรืออาหารติดคอบ่อย
- จุกแน่นท้อง อาเจียนบ่อยหลังกินอาหาร
- น้ำหนักลดเองโดยไม่ได้ตั้งใจ
- ถ่ายดำหรือมีเลือดปนอุจจาระ

< บทก่อนหน้า

กล้ามเนื้อและอาการปวดหลัง

บทถัดไป >

ลดพุงและคุมน้ำหนัก

ลดพุง และคูน้ำหนัก

WEIGHT & BELLY FAT



อาการที่ผู้ชายเจอบ่อย



เสื้อผ้าคับ เอว
และพุงยื่น



น้ำหนักขึ้น
เรื่อยๆ ทุกปี



ลดแล้วกลับ
มาเพิ่มอีก

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

ทำไมพุงถึงมา และทำไมลดยาก

ไขมันหน้าท้องเป็นไขมันที่อยู่ลึกใกล้อวัยวะภายใน มีผลกับน้ำตาลในเลือด ความดัน และฮอร์โมนมากกว่าไขมันใต้ผิวหนัง



พลังงานเข้ามากกว่าที่ใช้

โดยเฉพาะเครื่องดื่มหวาน ของทอด และของกินเล่นที่ไม่ได้นับว่าเป็นมื้อ



ขยับน้อยและกล้ามเนื้อลดลง

ยิ่งอายุมาก กล้ามเนื้อยิ่งลด การเผาผลาญพลังงานจึงลดลงตาม



นอนน้อยและเครียด

ทำให้หิวง่ายและอยากของหวานมากขึ้น



ฮอร์โมนและอายุ

ฮอร์โมนเพศชายที่ลดลงสัมพันธ์กับไขมันหน้าท้องที่เพิ่มขึ้น (อ่านบทที่ 7)

ข้อดี ลดน้ำหนักเพียง 5–10% ของน้ำหนักตัว ก็ช่วยให้ความดัน น้ำตาล และไขมันในเลือดดีขึ้นได้ในหลายคน

ลดพุงอย่างยั่งยืน

6 ข้อที่ได้ผลจริง

ลดช้าแต่อยู่ได้นาน ดีกว่าลดเร็วแล้วกลับมา



01

**ตั้งเป้าลดสัปดาห์ละไม่
เกิน 0.5–1 กก.**

ลดช้าๆ ช่วยรักษากล้ามเนื้อ



02

**เล่นกล้ามเนื้อ ร่วมกับ
เดิน**

กล้ามเนื้อช่วยเผาผลาญ ส่วน
เดินช่วยเผาผลาญไขมัน



03

กินโปรตีนทุกมื้อ

อิ่มนาน และช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อ
ขณะลดน้ำหนัก



04

จดสิ่งที่กินสัก 1 สัปดาห์

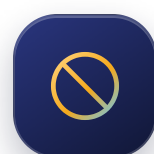
แค่เห็นจริงก็ปรับได้ง่ายขึ้น



05

เลิกดื่มแคลอรี

ชาวม น้ำอัดลม เบียร์ เป็นแหล่ง
พลังงานที่หลายคนมองข้าม



06

**ไม่ซื้อยาลดความอ้วนที่
ไม่ทราบที่มา**

บางชนิดแอบใส่ตัวยาอันตราย
ควรปรึกษาแพทย์ถ้าจะใช้ยา



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำให้ได้ทุก
วัน ตั้งชั่งเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุปบทนี้

และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 พุงสะท้อนความเสี่ยงต่อโรค ไม่ใช่แค่รูปร่าง
- 2 ขยับ กิน นอน ทำพร้อมกัน ได้ผลดีที่สุด
- 3 ลดช้าๆ รักษากล้ามเนื้อไว้

ควรพบแพทย์ ถ้ามีอาการเหล่านี้

- น้ำหนักลดลงมากกว่า 5% ภายใน 6 เดือนโดยไม่ตั้งใจ
- ท้องบวมโตเร็ว ร่วมกับปวดท้องหรือชาบวม
- กรนดัง หายใจสะดุดกลางคืน หรือง่วงมากกลางวัน
- น้ำตาล ไขมัน หรือความดันผิดปกติจากผลตรวจ
- อยากใช้ยาลดน้ำหนัก ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

< บทก่อนหน้า

กินอย่างไรให้สุขภาพดี

บทถัดไป >

หัวใจและหลอดเลือด

หัวใจ และหลอดเลือด

HEART & BLOOD VESSELS



บทนี้เหมาะกับคนที่



เหนื่อยง่ายเมื่อ
เดินหรือขึ้นบันได



ความดันสูง
หรือไขมันสูง



มีญาติเป็นโรค
หัวใจตั้งแต่
อายุน้อย

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

โรคหัวใจ

เกิดจากอะไรได้บ้าง

โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงอัมพฤกษ์อัมพาต เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของคนไทย และป้องกันได้ในหลายกรณี



ความดันโลหิตสูง

มักไม่มีอาการ แต่ค่อยๆ ทำลายผนังหลอดเลือดและหัวใจ



ไขมันในเลือดสูง

LDL ที่สูงทำให้เกิดคราบไขมันสะสมในหลอดเลือด จนตีบหรืออุดตัน



บุหรี่และเบ้าหวาน

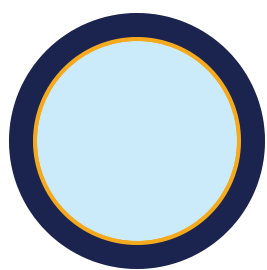
สองอย่างนี้เพิ่มความเสี่ยงอย่างมาก และทำให้หลอดเลือดเสื่อมเร็วขึ้น



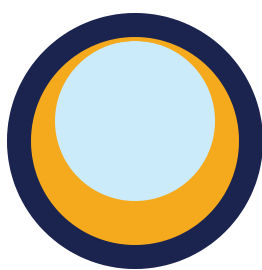
พันธุกรรมและอายุ

พ่อหรือพี่ชายเป็นโรคหัวใจก่อนอายุ 55 ปี ถือว่ามีความเสี่ยงสูงขึ้น

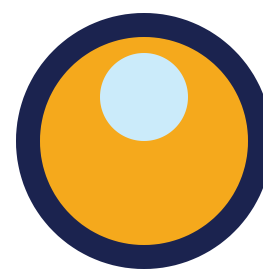
หลอดเลือดตีบเกิดขึ้นอย่างไร (ภาพตัดขวาง)



หลอดเลือดปกติ
เลือดไหลสะดวก



ไขมันเริ่มสะสม
ผนังหนาขึ้น



หลอดเลือดตีบ
เลือดไหลได้น้อย

สะสมทีละน้อยหลายปี โดยมักไม่มีอาการ จึงต้องตรวจความดัน ไขมัน และน้ำตาลเป็นประจำ

จำไว้ โรคหลอดเลือดส่วนใหญ่ค่อยๆ สะสมเป็นสิบปี การควบคุมความดัน ไขมัน และน้ำตาลตั้งแต่เนิ่นๆ จึงสำคัญที่สุด

ดูแลหัวใจ ด้วย 6 นิสัยนี้

สิ่งที่ดีต่อหัวใจ ดีต่อสมอง ตับ และสมรรถภาพด้วย



01

ขยับให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น

เดินเร็วหรือปั่นจักรยานรวม
150 นาทีต่อสัปดาห์



02

กินแบบเมดิเตอร์เรเนียน หรือ DASH

ผัก ผลไม้ ธัญพืช ปลา ถั่ว และ
น้ำมันมะกอก



03

ลดเกลือและของแปรรูป

เป้าหมายโซเดียมไม่เกิน 2,000
มก. ต่อวัน



04

เลิกบุหรี่ จำกัด แอลกอฮอล์

เลิกได้เมื่อไรก็ได้ประโยชน์
เมื่อนั้น



05

ทานยาตามแพทย์สั่ง ไม่ หยุดเอง

ยาความดันและไขมันต้องทาน
ต่อเนื่อง



06

ตรวจความดัน ไขมัน น้ำตาลทุกปี

ถ้ามีความเสี่ยง แพทย์อาจให้
ตรวจถี่ขึ้น



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำได้ทุก
วัน ตีกล่องเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุปบทนี้

และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 ไม่มีอาการ ไม่ได้แปลว่าไม่เสี่ยง
- 2 ควบคุมความดัน ไขมัน น้ำตาล ตั้งแต่เนิ่นๆ
- 3 อาการฉุกเฉิน ให้โทร 1669 ทันที



อาการเหล่านี้ให้โทร 1669 หรือไปโรงพยาบาลทันที

- เจ็บแน่นหน้าอก ราวไปแขน คอ หรือกราม ร่วมกับเหงื่อแตก คลื่นไส้
- หน้าเขียว แขนขาอ่อนแรงข้างเดียว พูดไม่ชัด (สัญญาณอัมพฤกษ์อัมพาต)
- หมดสตี เป็นลม หรือหน้ามืดฉับพลัน
- ใจสั่นแรง หัวใจเต้นผิดจังหวะ ร่วมกับเหนื่อยหรือเวียนศีรษะ
- ขาบวม เหนื่อยหอบ จนนอนราบไม่ได้

< บทก่อนหน้า

ลดพุงและคุมน้ำหนัก

บทถัดไป >

ตับและระบบเผาผลาญ

ตับ และระบบเผาผลาญ

LIVER & METABOLISM



บทนี้เหมาะกับคนที่



ดื่มแอลกอฮอล์
เป็นประจำ



ผลตรวจเลือด
พบค่าตับ
(ALT/AST) สูง



พุงใหญ่ หรือเคย
พบไขมันพอกตับ

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

ตับเสียหาย

โดยไม่รู้ตัวได้อย่างไร

ตับเป็นอวัยวะที่ทนทานและไม่ค่อยแสดงอาการ กว่าที่จะรู้ตัวบางครั้งก็ผ่านไปหลายปีแล้ว



ไขมันพอกตับ

พบบ่อยในคนพุงใหญ่ เบาหวาน และไขมันสูง มักไม่มีอาการ ตรวจพบจากอัลตราซาวด์หรือผลเลือด



แอลกอฮอล์

ดื่มหนักหรือต่อเนื่องนาน ทำให้ตับอักเสบและเป็นพังผืด ยิ่งดื่มยิ่งดี



ไวรัสตับอักเสบ บี และ ซี

ติดต่อทางเลือดและเพศสัมพันธ์ ตรวจเลือดได้ และมีวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี



ยาและสมุนไพรบางชนิด

ทานพาราเซตามอลเกินขนาด หรือสมุนไพรและอาหารเสริมที่ไม่ทราบที่มา อาจทำร้ายตับ

ตับค่อยๆ เสียหายเป็นขั้นๆ

ตับปกติ

ไขมันพอก
ตับ

ตับอักเสบ

พังผืด

ตับแข็ง

ระยะแรก ปรับพฤติกรรมแล้วดีขึ้น
ได้

ระยะหลัง ยากที่จะกลับคืน

ควรรู้ โรคตับเรื้อรังมักไม่มีอาการจนถึงระยะท้าย การตรวจเลือดปีละครั้งจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด

ดูแลตับ ทำได้ตั้งแต่วันนี้

เป้าหมายหลักคือ ลดไขมันในตับ และไม่ทำร้ายตับเพิ่ม



01

ลดน้ำหนัก 7–10%

ช่วยลดไขมันพอกตับได้ชัดเจน
ในหลายคน



02

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

เมื่อน้ำหนักไม่ลด ก็ช่วยลดไขมัน
ในตับได้



03

ลดน้ำหวานและน้ำตาล เติม

น้ำตาลฟรุกโทสมีผลต่อไขมันใน
ตับโดยตรง



04

จำกัดหรืองด แอลกอฮอล์

ถ้าผลตับผิดปกติ ควรปรึกษา
แพทย์ว่าควรงดหรือไม่



05

ฉีดวัคซีนไวรัสตับอักเสบบี

ถ้ายังไม่เคยฉีดหรือไม่แน่ใจ
ปรึกษาแพทย์



06

ระวังยาและสมุนไพรที่ไม่ ทราบที่มา

ทานพาราเซตามอลตาม
ฉลากเท่านั้น



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำได้ทุกวัน
ติ๊กช่องเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุปบทนี้

และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 ตับไม่เจ็บ จึงต้องตรวจเลือดดู
- 2 ลดพุงและแอลกอฮอล์ ช่วยตับได้มากที่สุด
- 3 ยาและสมุนไพรที่ไม่รู้ที่มา อย่าซื้อมากินเอง

ควรพบแพทย์ ถ้ามีอาการเหล่านี้

- ตัวเหลือง ตาเหลือง หรือปัสสาวะสีเข้มเหมือนชา
- ท้องบวมโตหรือขาบวม
- อาเจียนเป็นเลือด หรือถ่ายอุจจาระสีดำ
- ปวดจุกใต้ชายโครงขวา ร่วมกับเพลียมาก
- ค่าตับสูงต่อเนื่องจากผลตรวจเลือดหลายครั้ง

< บทก่อนหน้า

หัวใจและหลอดเลือด

บทถัดไป >

ลำไส้และการย่อยอาหาร

ลำไส้ และการย่อยอาหาร

GUT & DIGESTION



อาการที่ผู้ชายเจอบ่อย



ท้องอืด แน่น
ท้องบ่อย



ท้องผูก หรือ
ท้องเสียสลับกัน



แสบร้อนกลางอก
กรดไหลย้อน

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

ลำไส้และกระเพาะ ไม่สบายเพราะอะไร

ระบบย่อยอาหารไวต่อทั้งอาหาร ความเครียด และนิสัยการกิน การเข้าใจต้นเหตุช่วยให้ปรับได้ถูกต้อง



ใยอาหารและน้ำไม่พอ

ทำให้ท้องผูก ถ่ายลำบาก และจุลินทรีย์ดีในลำไส้ไม่ได้อาหาร



ความเครียด

สมองกับลำไส้สื่อสารกัน เครียดแล้วท้องเสีย ปวดท้อง หรือท้องอืดได้



อาหารและนิสัยการกิน

อาหารมัน เผ็ดจัด กาแฟ แอลกอฮอล์ กินดึก หรือนอนทันทีหลังกิน ทำให้กรดไหลย้อน



ยาบางชนิด

ยาแก้ปวดกลุ่มเอ็นเสด (เช่น ไอบูโพรเฟน) ทำให้กระเพาะอักเสบหรือเป็นแผลได้

รู้ไว้ ลำไส้เป็นที่อยู่ของจุลินทรีย์หลายล้านล้านตัว ใยอาหารจากผักผลไม้ และธัญพืชคืออาหารของจุลินทรีย์ที่ดี

ดูแลท้อง ที่บ้านได้เลย

ปรับนิสัยการกินก่อนพึ่งยา



01

กินใยอาหารให้พอ

ผัก ผลไม้ ธัญพืช ถั่ว ค่อยๆ
เพิ่มพร้อมกับดื่มน้ำ



02

ดื่มน้ำเปล่าให้พอ

ช่วยให้อุจจาระนิ่ม ขับถ่ายง่าย



03

กินช้า เคี้ยวละเอียด

ลดลมในท้องและอาการท้องอืด



04

เว้นช่วงหลังมื้อเย็นก่อน นอน 3 ชั่วโมง

ช่วยลดกรดไหลย้อน



05

เพิ่มอาหารหมักดอง

เช่น โยเกิร์ตไม่หวาน กิมจิ
อาหารหมักตามธรรมชาติ



06

ขยับตัวและฝึกขับถ่าย เป็นเวลา

เดินหลังอาหาร และนั่งถ่ายตาม
เวลาที่ร่างกายพร้อม



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำได้ทุก
วัน ติดช่องเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุปบทนี้

และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 ใยอาหาร น้ำ และการขยับตัว คือหัวใจของลำไส้ที่ดี
- 2 ความเครียดกระทบท้องมากกว่าที่คิด
- 3 ถ่ายดำหรือมีเลือด ห้ามรอ

ควรพบแพทย์ ถ้ามีอาการเหล่านี้

- ถ่ายดำ หรือมีเลือดปนอุจจาระ
- น้ำหนักลดเองโดยไม่ทราบสาเหตุ
- กลืนลำบาก หรืออาเจียนบ่อย
- การขับถ่ายเปลี่ยนไปต่อเนื่องเกิน 4 สัปดาห์ โดยเฉพาะอายุเกิน 45 ปี
- ปวดท้องรุนแรงหรือท้องแข็ง

< บทก่อนหน้า

ตับและระบบเผาผลาญ

บทถัดไป >

เครียด สมอง และสมาธิ

เครียด สมออง และสมาธิ

STRESS, BRAIN & FOCUS

14



อาการที่ผู้ชายเจอบ่อย



สมาธิสั้น ลืม
ง่ายกว่าเมื่อก่อน



เครียดสะสม
หงุดหงิดง่าย



สมอองตื้อ
ทำงานไม่ลื่น

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

ทำไมสมองถึงล่าและขาดสมาธิ

สมองใช้พลังงานมากที่สุดในร่างกาย และไวต่อการนอน ความเครียด และสิ่งรบกวนรอบตัวมาก



ความเครียดเรื้อรัง

ร่างกายหลังฮอร์โมนความเครียดต่อเนื่อง กระทั่งการนอน ความดัน และความจำ



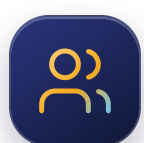
นอนไม่พอ

สมองใช้เวลาอนจัดระเบียบความจำ นอนน้อยจึงทำให้ลืมง่ายและสมาธิสั้น



จอและการแจ้งเตือน

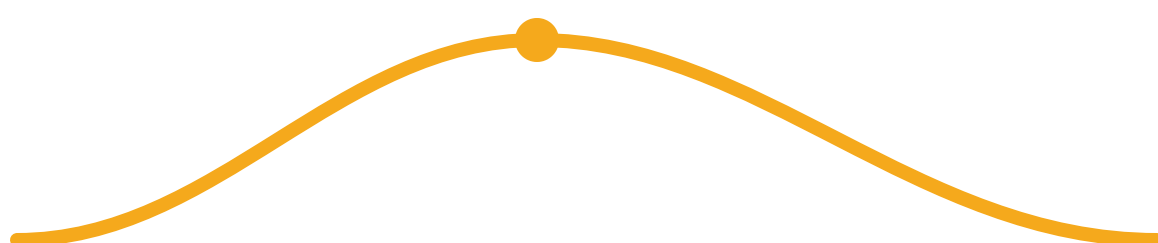
การสลับงานไปมาและเปิดมือถือบ่อยๆ ตัดสมาธิและทำให้สมองเหนื่อยเร็ว



ขยับน้อยและเก็บอารมณ์ไว้คนเดียว

ผู้ชายมักไม่พูดเรื่องความเครียด ทั้งที่การพูดคุยช่วยได้มาก

ฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลาย



หายใจเข้า 4 วินาที

หายใจออก 6 วินาที

ทำซ้ำ
5 นาที

นั่งหลังตรง หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกยาวกว่าเข้า

จำไว้ การขอความช่วยเหลือเรื่องอารมณ์ ไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่เป็นการดูแลสุขภาพอย่างหนึ่ง

ผ่อนคลายความเครียด และคืนสมาธิ

เทคนิคเล็กๆ ที่ทำได้ทุกที่



01

หายใจเข้า 4 วินาที ออก 6 วินาที

ทำซ้ำ 5 นาที ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย



02

เดินเร็ว 20–30 นาที

ช่วยลดความเครียดและทำให้นอนหลับง่ายขึ้น



03

ทำทีละอย่าง 25 นาที พัก 5 นาที

ช่วยให้โฟกัสต่อเรื่องได้ดีกว่าทำหลายอย่างพร้อมกัน



04

ปิดการแจ้งเตือนที่ไม่จำเป็น

เก็บมือถือให้พ้นสายตาเวลาทำงานสำคัญ



05

จดสิ่งที่กังวลลงกระดาษ

ช่วยให้สมองไม่ต้องวนคิดซ้ำ โดยเฉพาะก่อนนอน



06

คุยกับคนที่ไวใจ

เพื่อน คนในครอบครัว หรือผู้เชี่ยวชาญ



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำได้ทุกวัน ตีกล่องเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุปบทนี้

และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 ความเครียดสะสมกระทบทั้งกายและใจ
- 2 นอน ขยับ และพูดคุย คือสามอย่างที่จะช่วยได้มากที่สุด
- 3 ถ้ารู้สึกหนักเกินรับไหว ขอความช่วยเหลือได้ทันที



ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ ถ้ามีอาการเหล่านี้

- รู้สึกเศร้า ว่างเปล่า หรือหมดความสนใจต่อเนื่องเกิน 2 สัปดาห์
- มีความคิดทำร้ายตัวเอง โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง
- ใจสั่น แน่นหน้าอก หรือหายใจไม่อิ่มเมื่อเครียด
- ลืมผิดปกติ หลงทางในที่คุ้นเคย หรือคนใกล้ชิดสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลง
- ต้องพึ่งแอลกอฮอล์หรือยานอนหลับเพื่อจัดการความเครียด

< บทก่อนหน้า

ลำไส้และการย่อยอาหาร

บทถัดไป >

ผิว ผม และการดูอ่อนกว่าวัย

ผิว ผม และการ ดูอ่อนกว่าวัย

SKIN, HAIR & LOOKING YOUNGER



เรื่องสำหรับผู้ชายกังวลน้อย



ผิวหมองคล้ำ
ริ้วรอยเริ่มชัด



ผิวมัน ลื่น รุ
ขุมขนกว้าง



ผมบางที่หน้าผาก
หรือกลางศีรษะ

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

ตัวช่วยเสริม

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

ผิวและผมผู้ชาย ต่างจากผู้หญิงอย่างไร

ผิวผู้ชายหนากว่า มั่นกว่า และมีฮอร์โมนเพศชายที่ส่งผลต่อผิวและเส้นผมโดยตรง



แสงแดด

รังสียูวีเป็นสาเหตุหลักของผิวหมองคล้ำ ฝ้ากระ และริ้วรอยก่อนวัย



ความมันและสิว

ฮอร์โมนเพศชายกระตุ้นต่อมไขมัน ทำให้เกิดสิวและรูขุมขนอุดตันได้ง่าย



ผมร่วงจากพันธุกรรม

พบบ่อยที่สุดในผู้ชาย ผมค่อยๆ บางลงที่หน้าผากหรือกลางศีรษะ



นอนน้อย บุหรี่ และแอลกอฮอล์

ทำให้ผิวเสื่อมเร็วและดูหมองคล้ำกว่าวัย

ความรู้ ผมร่วงจากพันธุกรรมมีวิธีรักษาที่มีหลักฐานรองรับ ยิ่งเริ่มเร็วยิ่งได้ผลดี ควรปรึกษาแพทย์ผิวหนัง

ดูแลผิวและผม แบบง่ายๆ ทุกวัน

ไม่ต้องมีขั้นตอนเยอะ แต่ต้องทำสม่ำเสมอ



01

**ทากันแดด SPF 30 ขึ้น
ไปทุกวัน**

แม้อยู่ในร่มหรือวันที่ไม่มีแดด



02

ล้างหน้าเช้า-เย็น

ใช้ผลิตภัณฑ์อ่อนโยน ไม่ถูแรง



03

**ทาโมยส์เจอร์ไรเซอร์
หลังอาบน้ำ**

ช่วยให้ผิวไม่แห้งตึงและมี
เกราะป้องกัน



04

นอนให้พอ

ผิวซ่อมแซมตัวเองมากที่สุด
ตอนหลับ



05

กินผักผลไม้สีสด และดื่มน้ำให้พอ

ช่วยให้ผิวสุขภาพดีจากภายใน



06

สังเกตผิวและรอยแผล

ถ้าเปลี่ยนรูปร่าง สี หรือขนาด
ให้พบแพทย์



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำได้ทุก
วัน ตีกล่องเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุป และตัวช่วยเสริม และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 กั้นแดดทุกวัน ช่วยได้มากที่สุด
- 2 ผิวดีเริ่มจากนอน กิน และไม่สูบบุหรี่
- 3 ผมร่วงเร็วหรือไฟเปลี่ยน ควรพบแพทย์ผิวหนัง

ตัวช่วยเสริมจาก MDX



MDX Wisdom Shower Gel

ครีมอาบน้ำสูตรเซรั่มสำหรับผู้ชาย ทำความสะอาดและดูแลผิวในขั้นตอนเดียว เหมาะสำหรับคนที่อยากเริ่มดูแลผิวแบบไม่ยุ่งยาก

[ดูรายละเอียดสินค้า >](#)

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิว ใช้ภายนอกเท่านั้น หากเกิดการระคายเคืองให้หยุดใช้ และปรึกษาแพทย์ผิวหนัง

⚠️ ควรพบแพทย์ผิวหนัง ถ้ามีอาการเหล่านี้

- ไฟหรือปานเปลี่ยนรูปร่าง สี ขอบไม่เรียบ หรือโตเร็ว
- แผลที่ผิวหนังไม่หายภายใน 4 สัปดาห์
- สีอักเสบรุนแรงหรือเป็นแผลเป็น
- ผมร่วงเป็นหย่อมกลม หรือร่วงมากผิดปกติ
- ผื่นคัน แสบ หรือระคายเคืองรุนแรงหลังใช้ผลิตภัณฑ์

< บทก่อนหน้า

เครียด สมอง และสมาธิ

บทถัดไป >

อายุยืน ของจริงหรือแค่กระแส

ภาค 4 · สมอ ง ศีว และอายุยืน

อายุยืน

ของจริงหรือแค่กระแส

LONGEVITY: SCIENCE OR HYPE



บทนี้เหมาะกับคนที่



อยากมีสุขภาพดี
ไปถึงวัยสูงอายุ



เห็นกระแสอายุ
ยืนแล้วสงสัย
ว่าจริงไหม



กำลังสนใจสาร
เสริมชะลอวัย

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

อายุยืน

อะไรมีหลักฐาน อะไรยังไม่ชัด

ยืนมีผลต่ออายุขัยเพียงส่วนหนึ่ง (ราว 20–30% จากงานศึกษาในฝาแฝด) ส่วนที่เหลือเกี่ยวกับพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม



มีหลักฐานแข็งแรง

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนพอ ไม่สูบบุหรี่ คำน้ำหนัก ความดัน น้ำตาล และไขมัน



มีหลักฐานสนับสนุนดี

มีความสัมพันธ์ที่ดี ไม่โดดเดี่ยว และมีเป้าหมายในชีวิต ล้วนสัมพันธ์กับอายุที่ยืนยาวกว่า



ยังไม่ชัดเจนในคน

สารอย่าง NMN, resveratrol หรือ NAD+ มีงานวิจัยในสัตว์และห้องทดลอง แต่ในคนยังต้องการงานวิจัยอีกมาก



ควรระวัง

ฮอร์โมน ยาฉีด หรือบริการ “ย่อนวัย” ที่ไม่มีหลักฐานชัดเจน อาจมีความเสี่ยงมากกว่าประโยชน์

น้ำหนักของหลักฐาน

ยังไม่ชัดเจนในคน

NMN · resveratrol · NAD+

มีหลักฐานสนับสนุนดี

ความสัมพันธ์ที่ดี · อาหารเมดิเตอร์เรเนียน

หลักฐานแข็งแรงที่สุด

ออกกำลังกาย · นอน · ไม่สูบบุหรี่ · คำน้ำหนักและความดัน

สรุปสั้นๆ สิ่งที่ได้ผลที่สุดสำหรับอายุยืน คือสิ่งที่พึงดูธรรมดาที่สุด และทำได้ตั้งแต่วินาที

6 นิสัย ที่เกี่ยวข้องกับอายุที่ยืนยาว

ไม่มีทางลัด แต่ทุกข้อทำได้จริง



01

เดินวันละ 7,000–8,000 ก้าว

งานวิจัยพบว่าประโยชน์เพิ่มขึ้น
ชัดเจนในช่วงนี้



02

เล่นกล้ามเนื้อสัปดาห์ละ 2 วัน

แรงบีบมือและมวลกล้ามเนื้อ
สัมพันธ์กับสุขภาพในวัยสูงอายุ



03

กินแบบเมดิเตอร์เรเนียน

ผัก ผลไม้ ธัญพืช ปลา ถั่ว และ
น้ำมันมะกอก



04

นอนให้พอและเป็นเวลา

นอน 7–9 ชั่วโมงต่อคืน
สำหรับผู้ใหญ่



05

รักษาความสัมพันธ์ดีๆ

คุยกับเพื่อนและ
ครอบครัวสม่ำเสมอ



06

ตรวจตามช่วงอายุ

ค้นพบโรคเร็ว รักษาได้ง่ายกว่า



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำให้ได้ทุก
วัน ตีกล่องเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุปบทนี้

และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 พฤติกรรมพื้นฐานสำคัญกว่าสารเสริมใดๆ
- 2 ระวังคำว่า “ย่อนวัย” ที่ไม่มีหลักฐาน
- 3 เริ่มต้นนี้ ไม่มีคำว่าสาย

ควรปรึกษาแพทย์ก่อนลองสิ่งเหล่านี้

- ฮอร์โมน ฉีดวิตามินเข้าเส้น หรือสเต็มเซลล์จากคลินิกที่ไม่ได้มาตรฐาน
- อดอาหารแบบสุดโต่ง โดยเฉพาะถ้ามีโรคประจำตัวหรือใช้ยา
- ทานอาหารเสริมหลายตัวพร้อมกัน
- ผลิตภัณฑ์ที่อ้าง “ย่อนวัย” แต่ไม่มีเลขทะเบียน อย.
- มีโรคตับ โรคไต หรือกำลังจะผ่าตัด

< บทก่อนหน้า

ผิว ผม และการดูอ่อนกว่าวัย

บทถัดไป >

อาหารเสริม อะไรได้ผลอะไรอันตราย

อาหารเสริม ได้ผลหรืออันตราย

SUPPLEMENTS: WHAT WORKS



บทนี้เหมาะกับคนที่



ทานอาหารเสริม
หลายตัวพร้อมกัน



ไม่แน่ใจว่าตัว
ไหนจำเป็นจริง



เจอโฆษณา
สรรพคุณเกิน
จริงบ่อยๆ

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

อาหารเสริม

เลือกอย่างไรให้ไม่เสียเงินเปล่า

อาหารเสริมคือ “เสริม” ไม่ใช่ “แทนที่” อาหารหรือยา และไม่ใช่ทุกคนที่ต้องใช้



ดูเลขทะเบียน อย.

ผลิตภัณฑ์ที่ถูกต้องต้องมีเลข อย. ตรวจสอบได้จากเว็บไซต์หรือแอปของ อย.



สารบางอย่างมีหลักฐานเมื่อใช้ถูกกรณี

เช่น ครีเอทีนคู่กับการฝึกเวท หรือวิตามินดีเมื่อตรวจพบว่าขาด



หลักฐานแตกต่างกันตามสารและขนาด

สมุนไพรและสารสกัดหลายชนิด งานวิจัยในคนยังมีจำกัด



มากกว่า ไม่ได้ดีกว่า

วิตามินบางชนิดสะสมในร่างกายได้ และแร่ธาตุบางตัวทานเกินขนาดจะรบกวนกันเอง



ปฏิกิริยากับยา

เช่น แปะก๊วยหรือน้ำมันปลาขนาดสูงกับยาละลายลิ่มเลือด ต้องปรึกษาแพทย์



ระวังผลิตภัณฑ์แอบใส่สาร

อย. เคยเตือนพบสารห้ามใช้ เช่น ซิลเดนาฟิลหรือยาลดความอ้วน ในผลิตภัณฑ์ที่โฆษณาว่าเป็นอาหารเสริม

อ่านฉลากอาหารเสริมให้เป็น

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

เลข อย. xx-x-xxxxx-x-xxxx

ส่วนผสม / ปริมาณต่อ 1 แคปซูล

วิธีใช้ · คำเตือน

MFG / EXP / LOT

1

เลขทะเบียน อย.

ต้องตรวจสอบได้ในระบบของ อย.

2

ส่วนผสมและปริมาณ

ระบุชัดเจนต่อ 1 หน่วยบริโภค

3

วิธีใช้และคำเตือน

บอกกลุ่มที่ไม่ควรใช้

4

วันผลิต วันหมดอายุ เลขล็อต

ใช้ตามรอบและเก็บไว้ตรวจสอบ

ง่าย ๆ ถ้าโฆษณาบอกว่า “หายขาด” หรือ “เห็นผลทันที” ให้สงสัยไว้ก่อน

เลือกซื้อให้ปลอดภัย

6 ข้อก่อนตัดสินใจ

ใช้ทุกครั้ง ไม่ว่าจะป็นยี่ห้อไหน



01

ตรวจสอบ อย. ก่อนซื้อ

สแกนหรือค้นหาในระบบของ อย. ให้ตรงกับชื่อผลิตภัณฑ์



02

อ่านส่วนผสมและปริมาณ

ถ้าไม่ระบุปริมาณหรือส่วนผสม ไม่ชัด ให้ระวัง



03

ไม่เชื่อสรรพคุณเกินจริง

อาหารเสริมไม่ใช่ยา และไม่รักษาโรค



04

ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

โดยเฉพาะถ้ามีโรคประจำตัวหรือทานยาอยู่



05

ลองที่ละตัว และสังเกตร่างกาย

จะรู้ว่าตัวไหนเหมาะหรือไม่เหมาะกับตัวเอง



06

เก็บฉลากและเลขล็อต

ถ้ามีอาการผิดปกติ หยุดใช้และนำไปให้แพทย์ดู



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำได้ทุกวัน ตั้งช่องเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุปบทนี้

และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 ตรวจสอบเลข อย. ทุกครั้งก่อนซื้อ
- 2 อาหารเสริมเป็นตัวช่วย ไม่ใช่ตัวแทนอาหารจริง
- 3 สรรพคุณเกินจริง คือสัญญาณเตือน



หยุดใช้และพบแพทย์ ถ้ามีอาการเหล่านี้หลังทาน

- ผื่นขึ้น หน้าบวม หรือหายใจลำบาก (ฉุกเฉิน โทร 1669)
- ใจสั่น เจ็บหน้าอก หรือความดันขึ้นสูงผิดปกติ
- ตัวเหลือง ตาเหลือง หรือปัสสาวะสีเข้ม
- คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องรุนแรงต่อเนื่อง
- กำลังจะผ่าตัด หรือต้องเริ่มยาตัวใหม่

< บทก่อนหน้า

อายุยืน ของจริงหรือแค่กระแส

บทถัดไป >

ตรวจคัดกรองมะเร็งในผู้ชาย

ภาค 5 · ตรวจเช็คและลงมือทำ

ตรวจคัดกรอง มะเร็งในผู้ชาย

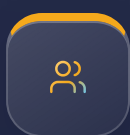
CANCER SCREENING FOR MEN



บทนี้เหมาะกับคนที่



อายุ 45 ปีขึ้นไป
และยังไม่เคย
ตรวจคัดกรอง



มีญาติสาย
ตรงเป็นมะเร็ง



สูบบุหรี่ หรือ
เคยสูบบุหรี่

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

มะเร็งที่ผู้ชาย ควรรู้จักและตรวจคัดกรอง

การตรวจคัดกรองมีไว้สำหรับคนที่ยังไม่มีอาการ ช่วยให้พบเร็วและรักษาง่ายขึ้น แต่แต่ละการตรวจมีทั้งข้อดีและข้อจำกัด ควรตัดสินใจร่วมกับแพทย์



ลำไส้ใหญ่และทวารหนัก

เริ่มราวอายุ 45–50 ปี ตรวจเลือดแฝงในอุจจาระ (FIT) ปีละครั้ง หรือส่องกล้องตามคำแนะนำแพทย์



ต่อมลูกหมาก

ตั้งแต่ราวอายุ 50 ปี (45 ปี ถ้ามีญาติสายตรงเป็น) ควรคุยกับแพทย์เรื่องตรวจ PSA



ปอด

อายุ 50–80 ปีที่สูบบุหรี่หนักหรือเพิ่งเลิก ปรีกษาแพทย์เรื่องเอกซเรย์ปอดแบบรังสีต่ำ (low-dose CT)



ตับ

ผู้เป็นพาหะไวรัสตับอักเสบบี/ซี หรือตับแข็ง ควรตรวจอัลตราซาวด์ตับทุก 6 เดือน



ผิวหนังและช่องปาก

สังเกตไฟ แผลที่ไม่หาย และฝ้าขาวในช่องปากทุกเดือน โดยเฉพาะคนสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์



อัมพา

คลำเองเดือนละครั้งหลังอาบน้ำ ถ้าก้อนที่ไม่เจ็บควรพบแพทย์

ข้อควรจำ ถ้ามีอาการแล้ว ให้พบแพทย์เลย ไม่ต้องรอตามรอบการตรวจคัดกรอง

ลดความเสี่ยง และเตรียมตัวไปตรวจ

สิ่งที่ทำได้ทั้งก่อนและหลังตรวจ



01

เลิกบุหรี่

ลดความเสี่ยงมะเร็งหลายชนิด
ไม่ใช่แค่ปอด



02

กินใยอาหารมาก ลดเนื้อ แปรรูป

เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน



03

ฉีดวัคซีนไวรัสตับอัก เสบบี

ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งตับ
จากไวรัส



04

ป้องกันแดด

ลดความเสี่ยงมะเร็งผิวหนัง



05

จดประวัติมะเร็งใน ครอบครัว

ใครเป็นอะไร ตอนอายุเท่าไร
แล้วบอกแพทย์



06

สอบถามสิทธิการตรวจ คัดกรอง

บางรายการมีให้ตามสิทธิการ
รักษาของคุณ



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำได้ทุกวัน
ติ๊กช่องเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุปบทนี้

และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 ตรวจคัดกรองคือการพบเร็ว ไม่ใช่การหาเรื่องกลัว
- 2 ลำไส้ใหญ่ ต่อมลูกหมาก ปอด ตับ ผิวหนัง อวัยวะคือกลุ่มที่ควรรู้จัก
- 3 ถ้ามีอาการ ไม่ต้องรอ ให้พบแพทย์เลย

⚠️ ควรพบแพทย์เร็ว ถ้ามีอาการเหล่านี้

- ถ่ายเป็นเลือด หรือการขับถ่ายเปลี่ยนไปนานเกิน 4 สัปดาห์
- ไอเรื้อรังเกิน 3 สัปดาห์ หรือไอเป็นเลือด
- ปัสสาวะเป็นเลือด
- คลำพบก้อนที่คอ รักแร้ ขาหนีบ หรืออวัยวะ
- น้ำหนักลดเอง หรือมีไข้เรื้อรังโดยไม่ทราบสาเหตุ

< บทก่อนหน้า

อาหารเสริม อะไรได้ผลอะไร
อันตราย

บทถัดไป >

ตรวจสุขภาพประจำปีตามช่วง
อายุ

ภาค 5 · ตรวจเช็คและลงมือทำ

ตรวจสุขภาพ ประจำปีตามช่วงอายุ

ANNUAL CHECK-UP BY AGE



บทนี้เหมาะกับคนที่



ไม่รู้ว่าควร
ตรวจอะไรบ้าง



ไม่ได้ตรวจ
สุขภาพมา
นานกว่า 1 ปี



อยากรู้ว่าควร
ตรวจเพิ่มหรือไม่

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

ตรวจอะไร ในแต่ละช่วงอายุ

รายการนี้เป็นแนวทางทั่วไป แพทย์อาจปรับตามประวัติและความเสี่ยงของแต่ละคน



อายุ 20–29 ปี

วัดความดัน น้ำหนัก รอบเอว ตรวจเลือดพื้นฐาน ตรวจช่องปาก และให้ประวัติครอบครัวกับแพทย์



อายุ 30–39 ปี

เพิ่มน้ำตาลและไขมันในเลือด ตรวจภูมิไวรัสตับอักเสบบี ประเมินความเครียดและการนอน



อายุ 40–49 ปี

ตรวจเลือดครบ (น้ำตาล ไขมัน ตับ ไต) ทุกปี ประเมินความเสี่ยงโรคหัวใจ ตรวจตา และเริ่มคุยเรื่องคัดกรองมะเร็ง



อายุ 50–59 ปี

ตรวจคัดกรองลำไส้ใหญ่ คุยเรื่อง PSA ปอด (ถ้าสูบบุหรี่) วัคซีนไขหวัดใหญ่และงูสวัด



อายุ 60–69 ปี

ตรวจกระดูกและความเสี่ยงหกล้ม การได้ยิน สายตา ความจำ และวัคซีนป้องกันปอดอักเสบ



อายุ 70 ปีขึ้นไป

ทบทวนยาทั้งหมด ประเมินความจำ กล้ามเนื้อ การกลืน และสุขภาพช่องปาก

หมายเหตุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว หรือมีความเสี่ยงสูง อาจต้องตรวจถี่หรือเร็วกว่านี้ ควรสอบถามแพทย์

เตรียมตัวไปตรวจ ให้ได้ประโยชน์สูงสุด

เตรียมนิดเดียว แต่คุยกับแพทย์ได้คุ้มขึ้นมาก



01

งดอาหารตามที่คุณย ตรวจแนะนำ

ส่วนใหญ่ 8–12 ชั่วโมง ดื่มน้ำ
เปล่าได้



02

เตรียมรายการยาและ อาหารเสริมที่ใช้

แจ้งแพทย์ให้ครบ รวม
ทั้งสมุนไพร



03

สอบถามประวัติโรคใน ครอบครัว

พ่อแม่และพี่น้องเป็นโรคอะไร
ตอนอายุเท่าไร



04

จดคำถามที่อยากถาม

เรื่องที่กำลังกังวลควรบอกแพทย์ แม้
จะเป็นเรื่องเล็ก



05

ขอสำเนาผลตรวจ

เก็บไว้เทียบแนวโน้มระหว่างปี



06

จดนัดตรวจครั้งต่อไป

ตั้งเตือนในมือถือไว้เลย



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำให้ได้ทุก
วัน ติดช่องเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุปบทนี้

และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 ตรวจสอบปีละครั้ง ดีกว่ารอให้มีอาการ
- 2 เก็บผลตรวจไว้ดูแนวโน้ม
- 3 ตรวจเฉพาะทางตามประวัติ ให้แพทย์เป็นผู้แนะนำ

⚠️ ไม่ต้องรอตรวจประจำปี ถ้ามีอาการเหล่านี้

- เจ็บแน่นหน้าอก เหนื่อยง่ายผิดปกติ
- น้ำหนักลดเองโดยไม่ทราบสาเหตุ
- ปัสสาวะหรืออุจจาระมีเลือดปน
- ระบายน้ำมาก ปัสสาวะบ่อยผิดปกติ
- เสร้าหรือหมดหวังต่อเนื่องเกิน 2 สัปดาห์

< บทก่อนหน้า

ตรวจคัดกรองมะเร็งในผู้ชาย

บทถัดไป >

แผนดูแลสุขภาพ 90 วัน

ภาค 5 · ตรวจเช็คและลงมือทำ

แผนดูแลสุขภาพ 90 วัน

YOUR 90-DAY PLAN



แผนนี้เหมาะกับคนที่



อยากเริ่มต้น
อย่างเป็นระบบ



ชอบมีเป้าหมาย
และกรอบ
เวลาชัดเจน



อยากเห็นความ
เปลี่ยนแปลง
ใน 3 เดือน

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

แผน 90 วัน

ทำทีละขั้น ไม่หักโหม

ทำตามลำดับ ไม่ต้องรีบ ถ้าพลาดช่วงไหน ให้ทำซ้ำสัปดาห์นั้นอีกครั้ง



เดือนที่ 1 · วางรากฐาน

วัดรอบเอวและความดันเป็นจุดเริ่มต้น นอนเป็นเวลา เดินวันละ 20 นาที ดื่มน้ำเปล่า และจ้องคิวตรวจสุขภาพ



เดือนที่ 2 · เพิ่มความเข้ม

เดินเร็วรวม 150 นาทีต่อสัปดาห์ เล่นกล้ามเนื้อ 2 วัน เลิกดื่มน้ำหวาน และจัดจานให้มีผักครึ่งหนึ่ง



เดือนที่ 3 · ทำให้ติด

เล่นกล้ามเนื้อ 2–3 วัน นอน 7–9 ชั่วโมง จำกัดแอลกอฮอล์ และเริ่มทำตามบทที่ตรงกับปัญหาของคุณ



วันที่ 90 · วัดผล

วัดรอบเอว ความดัน น้ำหนัก เทียบกับวันแรก แล้วตั้งเป้าหมายรอบต่อไป

แผนที่นำทาง 12 สัปดาห์



วันแรก: วัดค่าเริ่มต้น

วันที่ 90: วัดผล



เดือนที่ 1 · วางรากฐาน

เดือนที่ 2 · เพิ่มความเข้ม

เดือนที่ 3 · ทำให้ติด

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

สัปดาห์ที่

เคล็ดลับ ถ่ายรูปหรือจดตัวเลขทุกสัปดาห์ แค่เห็นความก้าวหน้าก็ช่วยให้อยากทำต่อ

เป้าหมายรายสัปดาห์ ที่ต้องทำได้

ใช้เป็นเช็กลิสต์ตลอด 12 สัปดาห์



01

เดินเร็วหรือขยับ 150 นาที

แบ่งเป็นวันละ 30 นาที 5 วัน



02

เล่นกล้ามเนื้อ 2 วัน

สควอท ดันพื้น ดึงยางยืด
แพลงก์



03

นอนตรงเวลา 5 วันขึ้นไป

เวลาเข้านอนและตื่นไม่เลื่อนเกิน
1 ชั่วโมง



04

มีฝึกในทุกมือหลัก

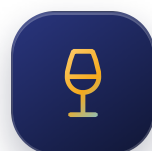
อย่างน้อยครึ่งงาน



05

ไม่ดื่มน้ำหวาน

ลองเปลี่ยนเป็นน้ำเปล่าหรือชา
ไม่หวาน



06

จำกัดแอลกอฮอล์

ไม่เกิน 2 วันต่อสัปดาห์ และ
น้อยที่สุดเท่าทำได้



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำได้ทุก
วัน ตีกล่องเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุปบทนี้

และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 เลิกแต่ทำทุกวัน ดีกว่าหนักแต่หยุด
- 2 พลาดแล้วกลับมาทำต่อ ไม่ต้องเริ่มใหม่ทั้งหมด
- 3 ครบ 90 วัน ตรวจสอบสุขภาพเทียบกับวันแรก

ปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มแผน ถ้ามีข้อใดข้อหนึ่ง

- อายุเกิน 40 ปีและไม่เคยออกกำลังกายมานาน
- มีโรคหัวใจ ความดันสูง เบาหวาน หรือโรคข้อ
- เคยเจ็บแน่นหน้าอกหรือเป็นลมเมื่อออกกำลังกาย
- กำลังทานยาประจำและไม่แน่ใจว่าออกกำลังกายได้หรือไม่
- หยุดแผนและพบแพทย์ ถ้าเจ็บหน้าอก เวียนศีรษะ หรือเหนื่อยผิดปกติ

< บทก่อนหน้า

**ตรวจสอบสุขภาพประจำปีตามช่วง
อายุ**

บทถัดไป >

อาการแบบไหนควรไปพบแพทย์

อาการแบบไหน ควรไปพบแพทย์

WHEN TO SEE A DOCTOR



บทนี้ควรเซฟไว้



รู้ว่าอาการ
ไหนฉุกเฉิน



ไม่รอน
สายเกินไป



รู้ว่าควรเตรียม
ตัวอย่างไร

เกิดจากอะไร

ดูแลตัวเองที่บ้าน

แบบไหนควรไปพบแพทย์

< กลับสารบัญ

อาการฉุกเฉิน โทร 1669 ทันที

อาการเหล่านี้รอไม่ได้ ไม่ต้องขับรถไปเอง ให้โทรเรียกรถพยาบาลฉุกเฉิน



เจ็บแน่นหน้าอกร้ายไปแขนหรือกราม

ร่วมกับเหงื่อแตก คลื่นไส้ หรือหายใจไม่อิ่ม



หน้าเบี้ยว แขนขาอ่อนแรงข้างเดียว พูดไม่ชัด

สัญญาณอัมพฤกษ์อัมพาต ยิ่งถึงโรงพยาบาลเร็วยิ่งดี



หายใจลำบากรุนแรง หรือแพ้รุนแรง

ผื่นทั้งตัว หน้าหรือคอบวม หายใจมีเสียงวี๊ด



ปวดอันทะรุนแรงเฉียบพลัน

อาจเป็นภาวะอันทะบิดข้อ ต้องรักษาภายในไม่กี่ชั่วโมง



ปัสสาวะไม่ออกเลย พร้อมปวดหน่วงมาก

หรือแข็งตัวนานเกิน 4 ชั่วโมงและเจ็บปวด



อาเจียนหรือถ่ายเป็นเลือด หมดสติ ชัก

หรือมีเลือดออกมากที่หยุดไม่ได้

เบอร์โทรที่ควรเซฟไว้

1669

รถพยาบาลฉุกเฉิน
เจ็บหน้าอก อัมพฤกษ์
อัมพาต หมดสติ

1323

สายด่วนสุขภาพจิต
ตลอด 24 ชั่วโมง

1422

กรมควบคุมโรค
สอบถามข้อมูลโรคและการ
ป้องกัน

เบอร์สำคัญ 1669 รถพยาบาลฉุกเฉิน · 1323 สายด่วนสุขภาพจิต · 1422 กรมควบคุมโรค

ควรพบแพทย์ ภายในไม่กี่วันถึงไม่กี่สัปดาห์

ไม่ฉุกเฉิน แต่ไม่ควรปล่อยไว้



01

น้ำหนักลดเองโดยไม่ตั้งใจ

เกิน 5% ภายใน 6 เดือน



02

ปัสสาวะผิดปกติ

เป็นเลือด ปัสสาวะติดขัด หรือ
ต้นกลางคืนบ่อยขึ้นมาก



03

คลำพบก้อนผิดปกติ

ที่คอ รักแร้ ขาหนีบ เต้านม
หรืออวัยวะ



04

ไอเรื้อรังหรือเสียงแหบ

นานเกิน 3 สัปดาห์



05

เหนื่อยเพลียหรือมีไข้เรื้อรัง

โดยหาสาเหตุไม่ได้



06

การขยับถ่ายเปลี่ยนไป

ท้องผูกหรือท้องเสียต่อเนื่อง
หรือถ่ายเป็นเลือด



ลองทำสัปดาห์นี้ เลือกมา 2 ข้อจากด้านบน แล้วทำได้ทุกวัน
ติ๊กช่องเมื่อพร้อมเริ่ม

สรุปบทนี้

และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

จำไว้ 3 ข้อ

- 1 อาการฉุกเฉิน ให้โทร 1669 ทันที
- 2 อาการที่ไม่หาย หรือเปลี่ยนไป อย่างเดาเอง
- 3 เตรียมข้อมูลให้พร้อม แพทย์จะช่วยให้เร็วขึ้น

เตรียมตัวก่อนพบแพทย์ ให้ได้ประโยชน์สูงสุด

- จดอาการ ว่าเริ่มเมื่อไร เป็นบ่อยแค่ไหน อะไรทำให้ดีขึ้น หรือแย่ลง
- รายการยา อาหารเสริม และสมุนไพรที่ใช้ทั้งหมด
- ประวัติแพ้ยาและโรคประจำตัว
- ประวัติโรคในครอบครัว
- คำถามที่อยากรู้ จดไว้ในมือถือก่อนเข้าห้องตรวจ

< บทก่อนหน้า

แผนดูแลสุขภาพ 90 วัน

จบเล่ม >

ขอบคุณที่อ่าน

THANK YOU

ขอบคุณที่ดูแลตัวเอง

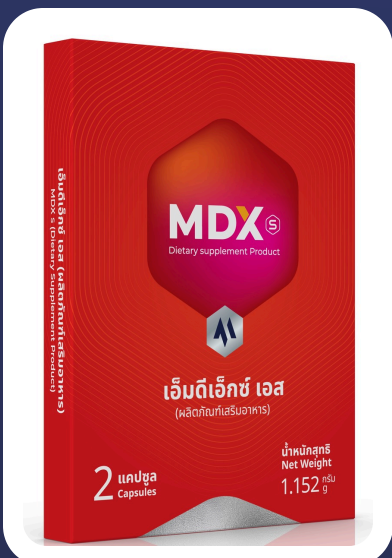
สุขภาพที่ดี เริ่มต้นได้ตั้งแต่ววันนี้ เซฟเล่มนี้ไว้อ่านซ้ำเมื่อไรก็ได้



MDX+

สำหรับผู้ชายที่
ต้องการดูแล
สมรรถภาพ

[ดูรายละเอียด >](#)



MDX S

สำหรับผู้ชายวัย
40 ปีขึ้นไป

[ดูรายละเอียด >](#)



**MDX Pro
Gen 1**

สำหรับผู้ชายที่
ต้องการดูแลต่อม
ลูกหมาก

[ดูรายละเอียด >](#)



**MDX
Wisdom
Shower Gel**

ครีมอาบน้ำสูตรเซ
รัมสำหรับผู้ชาย

[ดูรายละเอียด >](#)

www.mdxmen.com

ข้อความสำคัญ ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้จัดทำเพื่อให้ความรู้ทั่วไป ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ และไม่สามารถใช้แทนการวินิจฉัยหรือการรักษาโดยแพทย์ ผลิตภัณฑ์ MDX+, MDX S และ MDX Pro เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ใช่ยา ไม่ได้ช่วยวินิจฉัย รักษา หรือ ป้องกันโรค หากมีโรคประจำตัวหรือกำลังทานยาอยู่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ MDX Wisdom Shower Gel เป็นผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิว ใช้ภายนอกเท่านั้น