

คู่มือสุขภาพชาย เฉพาะด้าน

ต่อมลูกหมากโต ฉบับเข้าใจง่าย

รู้ทัน ดูแลถูกวิธี
และรู้ว่าเมื่อไรควรพบแพทย์



ต้นกลางดึก ปัสสาวะบ่อย

อาการเจ็บแสบ ตอนปัสสาวะ

ต่อมโตคืออะไร

อาการและแบบประเมิน

พบแพทย์

ดูแลที่บ้าน

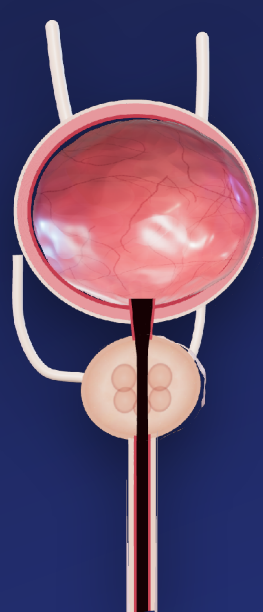
MDX แปรนต์ผู้ชายอันดับ 1

ต่อมลูกหมากโต เกิดอะไรขึ้นข้างใน



ต่อมลูกหมากอยู่ใต้กระเพาะปัสสาวะและโอบล้อมท่อปัสสาวะไว้ เมื่อต่อมโตขึ้นตามวัย จะบีบท่อให้แคบลง ปัสสาวะจึงไหลลำบากและกระเพาะต้องทำงานหนักขึ้น

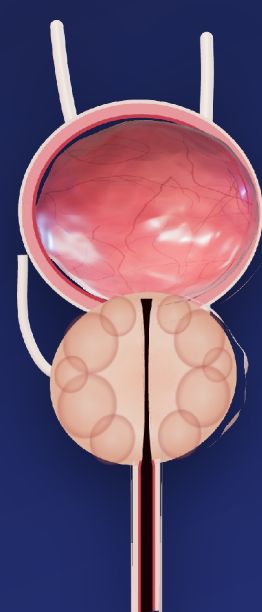
ต่อมปกติ



ท่อปัสสาวะ
เปิดกว้าง
ปัสสาวะ
ไหลสะดวก

ภาพตัดขวาง

ต่อมโต



ต่อมบีบ
ท่อให้แคบ
ปัสสาวะไหลช้า

ภาพตัดขวาง



อายุเป็นปัจจัยหลัก

พบมากขึ้นตั้งแต่วัย 40–50 ปีขึ้นไป ผู้ชายจำนวนมากมีต่อมโตขึ้นเมื่ออายุมาก แต่ไม่ใช่ทุกคนที่มีอาการ



ฮอร์โมนเพศชายมีส่วน

ฮอร์โมนเพศชายรูปแบบที่ออกฤทธิ์ในต่อม (DHT) เกี่ยวข้องกับการโตของต่อมตามวัย



ปัจจัยที่อาจเสริม

ญาติสายตรงเคยเป็น น้ำหนักเกินหรือรอบเอวใหญ่ เบาหวาน และการขยับร่างกายน้อย

อาการแบบนี้ เข้าข่ายต่อมโตไหม



อาการของต่อมโตมี 2 กลุ่มใหญ่ ถ้าพบหลายข้อและเป็นต่อเนื่อง ลองทำแบบประเมินด้านล่าง แล้วนำผลไปคุยกับแพทย์

กลุ่มเก็บปัสสาวะ

- ปัสสาวะบ่อยกว่าเดิม
- ปวดปัสสาวะกะทันหัน กลั้นลำบาก
- ตื่นปัสสาวะกลางคืนบ่อย

กลุ่มขับปัสสาวะ

- ปัสสาวะไหลเบา ต้องรอ
- ไหลๆ หยุดๆ ต้องแบ่ง
- ปัสสาวะไม่สุด มีหยุดตอนท้าย

! ความเข้าใจผิดที่พบบ่อย



“ต่อมโตคือมะเร็ง”

ไม่ใช่ ต่อมโตเป็นการโตของเนื้อเยื่อแบบไม่ใช่มะเร็ง แต่ระยะแรกอาการคล้ายกัน และเป็นพร้อมกันได้ จึงควรให้แพทย์ตรวจ



“ต้องผ่าตัดทุกคน”

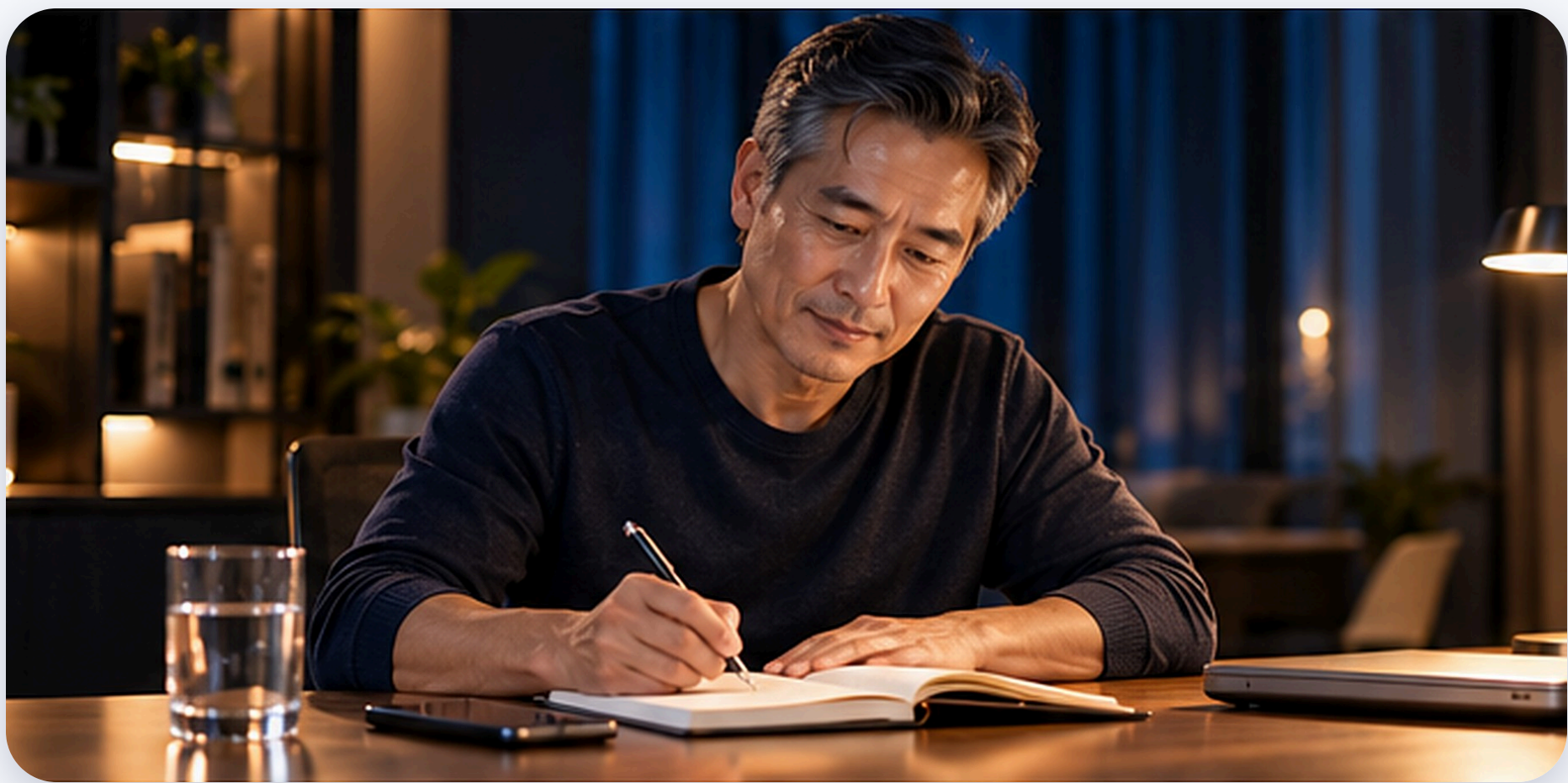
ไม่ใช่ หลายคนดูแลได้ด้วยวิธีการปรับพฤติกรรมและยาที่แพทย์สั่ง



“ปล่อยไว้ก็ไม่เป็นไร”

ถ้าอาการมากขึ้นและไม่ได้ดูแล อาจเกิดปัสสาวะคั่ง ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ หรือกระทบไต

ประเมินอาการ ด้วยตัวเองใน 2 นาที



✓ แบบประเมินอาการ (IPSS ฉบับย่อ)

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ให้คะแนนแต่ละข้อ	0	1	2	3	4	5
1 รู้สึกว่าปัสสาวะไม่สุด	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 ต้องปัสสาวะซ้ำภายใน 2 ชั่วโมง	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 ปัสสาวะไหลๆ หยุดๆ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 กลั้นปัสสาวะได้ลำบาก	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 ปัสสาวะไหลเบา สายปัสสาวะอ่อน	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 ต้องเบ่งเพื่อให้ปัสสาวะเริ่มออก	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 ตื่นมาปัสสาวะกลางคืนกี่ครั้ง	☐	☐	☐	☐	☐	☐

0 = ไม่เลย · 1 = น้อยกว่า 1 ใน 5 ครั้ง · 2 = น้อยกว่าครึ่ง · 3 = ราวครึ่งหนึ่ง · 4 = มากกว่าครึ่ง · 5 = เกือบทุกครั้ง
ข้อ 7: ตื่น 0 ครั้ง = 0, 1 ครั้ง = 1 ... 5 ครั้งขึ้นไป = 5

0–7

อาการน้อย

8–19

อาการปานกลาง

20–35

อาการมาก

จดสมุดปัสสาวะ 3 วัน

📅 จดเวลาที่ปัสสาวะ ปริมาณน้ำที่ดื่ม และจำนวนครั้งที่ตื่นกลางคืน แล้วนำไปให้แพทย์ดู

จำไว้ แบบประเมินนี้ช่วยให้เห็นภาพรวมเท่านั้น ไม่ใช้การวินิจฉัย ผลคะแนนสูงหรืออาการรบกวนชีวิต ควรไปพบแพทย์

พบแพทย์แล้วจะเจออะไร และดูแลต่อไปอย่างไร



1 แพทย์อาจตรวจอะไรบ้าง

ซักประวัติและแบบประเมิน

ตรวจทางทวารหนัก

ตรวจปัสสาวะ

เลือด: PSA และการทำงานของไต

อัลตราซาวด์

วัดแรงไหลและปัสสาวะค้าง

PSA เป็นค่าจากเลือดที่ใช้ประกอบการตรวจ ค่าสูงได้จากหลายเหตุ เช่น ต่อมโต ต่อมอักเสบ ไม่ได้แปลว่าเป็นมะเร็งเสมอไป แพทย์จะแปลผลร่วมกับข้อมูลอื่น

2 แนวทางดูแลแบ่งเป็น 3 ชั้น

1 ปรับพฤติกรรมและติดตามอาการ
เหมาะกับอาการน้อยถึงปานกลางที่ยังไม่
รบกวนชีวิตมาก แพทย์อาจนัดดูอาการเป็นระยะ

2 ยาที่แพทย์สั่ง
มีหลายกลุ่ม เช่น กลุ่มที่ช่วยให้ท่อปัสสาวะคลาย
ตัว และกลุ่มที่ช่วยให้ต่อมที่ใหญ่มากเล็กลง
บางรายใช้ร่วมกัน

3 หัตถการหรือผ่าตัด
เมื่อยาไม่เพียงพอ หรือมีปัสสาวะค้าง ติดเชื้อ
ซ้ำ นี้อาจเลือดออก หรือไตได้รับผลกระทบ
แพทย์เลือกวิธีตามขนาดต่อมและสุขภาพของ
แต่ละคน

เตรียมตัวก่อนพบแพทย์ ตามอะไรดี



ยาและหัตถการต้องให้แพทย์เป็นผู้พิจารณาเท่านั้น ยาบางกลุ่มอาจทำให้เวียนศีรษะ หรือกระทบการหลั่งและความต้องการทางเพศ ปรีกษาแพทย์ก่อนหยุดหรือเปลี่ยนยาเอง

5 คำถามที่ควรถามแพทย์

- ❶ ต่อมของฉันทโตแค่ไหน และอาการอยู่ระดับไหน
- ❷ ต้องตรวจอะไรเพิ่ม และควรตรวจซ้ำเมื่อไร
- ❸ แนวทางที่เหมาะสมกับฉัน คือพฤติกรรม ยา หรือหัตถการ
- ❹ ยาที่ใช้มีผลข้างเคียงอะไร และต้องใช้นานแค่ไหน
- ❺ ยาที่ฉันทานอยู่ ใช้ร่วมกันได้ไหม

⚠ สัญญาณที่ควรไปพบแพทย์ทันที

- ปัสสาวะไม่ออกเลย หรือปวดท้องน้อยมาก
- ปัสสาวะเป็นเลือด
- มีไข้หนาวสั่นร่วมกับปัสสาวะแสบหรือปวดหน่วง
- ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะซ้ำบ่อย
- ปวดหลังหรือปวดกระดูก ร่วมกับน้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ

ทำเองได้ที่บ้าน

ลดอาการที่รบกวนทุกวัน



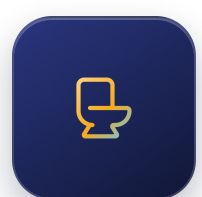
ลดน้ำก่อนนอน 2 ชั่วโมง

ดื่มน้ำให้พอระหว่างวัน แต่เว้นช่วงก่อนนอน เพื่อลดการตื่นกลางคืน



ลดกาแฟและแอลกอฮอล์

โดยเฉพาะช่วงเย็น เพราะทำให้ปวดปัสสาวะบ่อยขึ้น



ปัสสาวะซ้ำอีกครั้ง

ปัสสาวะให้สุด รอสักครู่แล้วลองอีกครั้ง ก่อนนอนด้วย



ไม่กลั้นปัสสาวะนาน

กลั้นนานๆ ทำให้กระเพาะบีบเกร็งและทำงานแย่ลง



ขยับตัวและคุมรอบเอว

เดินหรือออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยลดอาการรบกวนได้



ระวังยาแก้หวัดและแก้แพ้

ยาแก้หวัดและยาแก้แพ้บางชนิดทำให้ปัสสาวะลำบากขึ้น ตามเภสัชกรก่อนซื้อ

สรุปท้ายเล่ม และตัวช่วยเสริม



จำไว้ 5 ข้อ

- 1 ประเมินอาการเป็นระยะ และจดสมุดปัสสาวะ
- 2 ปรับพฤติกรรมประจำวัน ลดน้ำก่อนนอน ลดกาแฟและแอลกอฮอล์
- 3 พบแพทย์เมื่ออาการรบกวนชีวิต หรือมีสัญญาณเตือน
- 4 ปรีกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยาหรือผลิตภัณฑ์ใดๆ
- 5 อาหารเสริมเป็นเพียงตัวช่วย ไม่ใช้การรักษา

ตัวช่วยเสริมจาก MDX

MDX Pro Gen 1



อาหารเสริมสำหรับผู้ชายที่ต้องการดูแลต่อมลูกหมาก เหมาะกับคนที่ดูแลตัวเองตามข้างต้นอยู่แล้ว และอยากมีตัวช่วยเสริม ไม่ได้ใช้แทนการตรวจหรือยาของแพทย์

[ดูรายละเอียดสินค้า >](#)

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ใช่ยา ไม่ได้ช่วยวินิจฉัย รักษา หรือป้องกันโรค หากมีโรคประจำตัวหรือกำลังทานยาอยู่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

< ย้อนกลับ
พบแพทย์แล้วจะเจออะไร

กลับไป
หน้าแรก >