

คู่มือสุขภาพชาย เฉพาะด้าน

ชะลอความแก่ มनुषย์เงินเดือน

นั่งทำงานทั้งวัน ก็ดูแลร่างกาย
ไม่ให้ทรุดก่อนวัยได้



นั่งหน้าจอทั้งวัน

นอนน้อย เครียดสะสม

ทำไมแก่เร็ว

เช็กตัวเอง

นอน-ขยับ-กิน

ตารางวัน

MDX แปรณต์ผู้ชายอันดับ 1

ทำไมมนุษย์เงินเดือน ถึงดูแก่เร็วกว่าวัย



อายุตามบัตรเท่ากัน แต่สภาพร่างกายต่างกัน
ได้มาก ตัวเร่งส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรม
ประจำวัน ซึ่งปรับได้



นั่งนานเกินไป

นั่งหน้าจอติดกันหลายชั่วโมง กล้ามเนื้อทำงาน
น้อย การเผาผลาญลดลง และปวดหลัง คอ
บ่า ไหล่



นอนไม่พอ

นอนน้อยหรือเวลานอนไม่แน่นอน ร่างกายฟื้นฟู
ตัวไม่เต็มที่ กระทบอารมณ์ สมาธิ และความ
อยากอาหาร



เครียดสะสม

งานเร่ง เป้าหมาย และความกดดันต่อเนื่อง
ทำให้พักไม่จริง และมักตามมาด้วยพฤติกรรม
กินดื่มที่ไม่ดี



กินเร็ว กินง่าย ดื่มน้อย

มือด่วน เครื่องดื่มหวาน และสังสรรค์หลังเลิก
งาน ทำให้น้ำหนักและรอบเอวเพิ่มโดยไม่รู้ตัว

ข้อดี อายุที่เพิ่มขึ้นหยุดไม่ได้ แต่นิสัยประจำวันปรับได้
เปลี่ยนทีละเล็กละน้อยอย่างสม่ำเสมอ ได้ผลกว่าเปลี่ยน
ใหญ่ครั้งเดียว

เช็คตัวเอง

ร่างกายเริ่ม “แก่เกินวัย” หรือยัง

ติ๊กข้อที่เป็นบ่อยในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา แล้ว
รวมจำนวนข้อ

☐ ตื่นนอนแล้วยังรู้สึกเพลีย

☐ ช่วงบ่ายง่วงหนักจนทำงานไม่ออก

☐ ลุกจากเก้าอี้แล้วปวดเมื่อยหลัง คอ บ่า

☐ รอบเอวเพิ่มขึ้นจากเมื่อก่อน

☐ ขึ้นบันไดไม่กี่ชั้นก็เหนื่อย

☐ ใต้ตาคล้ำ ผิวหมอง ดูโทรม

☐ สมาธิและความจำสั้นลง

☐ พลังงานและความต้องการทางเพศลดลง

0–2

ยังดี
รักษาไว้

3–5

ควรปรับ
พฤติกรรม

6–8

ปรับจริงจัง
และตรวจสอบสุขภาพ

จำไว้ แบบเช็คนี้นี้ช่วยให้เห็นภาพรวมเท่านั้น ไม่ใช่การวินิจฉัย หากอาการเป็นต่อเนื่องหรือกังวล ควรพบแพทย์

นอนให้พึ่บ ตื่นมาสดชื่นกว่าเดิม



เข้านอนและตื่นเวลาเดิม

แม้วันหยุด ก็ไม่ควรคลาดเคลื่อนเกิน 1 ชั่วโมง นาฬิกาชีวิตจะนิ่งขึ้น



เป้าหมาย 7–9 ชั่วโมง

ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ต้องการนอน 7–9 ชั่วโมงต่อคืน



ปิดจอก่อนนอน 1 ชั่วโมง

แสงจากจอและการเลื่อนดูข่าวทำให้สมองยังตื่นตัว



เลิกกาแฟหลังบ่ายต้นๆ

คาเฟอีนอยู่ในร่างกายได้หลายชั่วโมง กระทบการหลับ



ห้องมืด เย็น เงียบ

จัดห้องให้พร้อมหลับ ลดแสงและเสียงรบกวน

นอนกรนดังและง่วงมากตอนกลางวัน ควรปรึกษาแพทย์ เพราะอาจเป็นภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

ขยับ แม้ทำงานนั่งโต๊ะ



150 นาที

ต่อสัปดาห์
ระดับปานกลาง

2 วัน

ต่อสัปดาห์
เสริมกล้ามเนื้อ

30–60

นาที
ลุกขยับ
ทุกครั้งที่นั่ง



เดินระหว่างวัน

เดินคุยโทรศัพท์ ไปห้องน้ำคนละชั้น หรือ
จอดรถให้ไกลขึ้นนิดหน่อย



เวทเทรนนิ่งสัปดาห์ละ 2 วัน

กล้ามเนื้อลดลงตามอายุ การฝึกแรง
ต้านช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อ เริ่มจากท่า
พื้นฐาน



ยืดอก คอ บ่า ทุกชั่วโมง

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยจากการนั่งนาน



เลือกขึ้นบันไดเมื่อทำได้

แทนการใช้ลิฟต์ในชั้นที่ไม่สูงมาก
เป็นการออกแรงเล็กๆ ที่ทำได้ทุกวัน

เริ่มจากเบาๆ ถ้ามีโรคประจำตัวหรือไม่ได้ออกกำลังกาย
มานาน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่ม

กินอย่างไร ให้ร่างกายซ่อมตัวเอง



โปรตีนทุกมื้อ

ไข่ ปลา ไก่ เต้าหู้ ช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อ



ผักผลไม้ครึ่งจาน

ได้ใยอาหารและสารอาหารหลากหลาย อิ่มนานขึ้น



ลดน้ำตาลและของทอด

ชานมไข่มุก น้ำอัดลม ของหวานหลังมือ เป็นน้ำตาลที่ซ่อนอยู่



ดื่มน้ำให้พอ

จิบน้ำเปล่าตลอดวัน อย่ารอจนกระหายมาก



ลดแอลกอฮอล์

ลดความถี่ และเว้นวันพักให้ร่างกาย

✓ เมนูออฟฟิศที่เลือกได้

ข้าวกล้อง ไก่ย่าง

ต้มจืด ปลานึ่ง

สลัดอกไก่

ไข่ต้ม

ผลไม้สด

คุมเครียด และความเข้าใจผิดที่พบบ่อย



1 คุมความเครียด



หายใจช้าๆ 5 รอบ

หายใจเข้า 4 วินาที ออก 6 วินาที ทำได้ที่โต๊ะทำงาน



พักลี้นๆ ระหว่างงาน

ลุกจากจอ 3–5 นาที ทุกชั่วโมง



แยกเวลางานกับเวลาส่วนตัว

ปิดแจ้งเตือนงานหลังเลิกงาน ให้สมองได้พัก

! ความเข้าใจผิด



“กินวิตามินแล้วไม่ต้องดูแลอย่างอื่น”

อาหารเสริมเป็นตัวช่วยเสริม ไม่ได้ทดแทนการนอน การกิน และการออกกำลังกาย



“อายุเยอะแล้ว เริ่มออกกำลังกายช้าไป”

เริ่มได้ทุกวัย ประโยชน์เกิดได้แม้เริ่มช้า



“นอนชดเชยวันหยุดได้หมด”

การอดนอนระหว่างสัปดาห์ ชดเชยในวันหยุดได้เพียงบางส่วน

ตรวจสุขภาพประจำปี รู้ตัวเลขร่างกายตัวเอง



ความดันโลหิต

น้ำตาลในเลือด

ไขมันในเลือด

รอบเอวและ BMI

การทำงานของตับและไต

สายตา

จดผลตรวจเทียบปีต่อปี รายการและความถี่ที่เหมาะสมกับแต่ละคนให้แพทย์เป็นผู้แนะนำ

✓ เตรียมตัวก่อนไปตรวจ



งดอาหารตามที่แจ้ง

บางรายการต้องงดอาหาร ให้ทำตามคำแนะนำของโรงพยาบาลหรือคลินิก



เตรียมข้อมูลไปให้แพทย์

โรคประจำตัว ยาและอาหารเสริมที่ใช้อยู่ และอาการที่กังวล



สัญญาณที่ควรไปพบแพทย์

- เจ็บแน่นหน้าอก หรือเหนื่อยหอบผิดปกติ
- น้ำหนักลดมากโดยไม่ทราบสาเหตุ
- ง่วงมากตอนกลางวันจนเสี่ยงหลับใน
- หมดไฟ ชีพเสร้า ต่อเนื่องหลายสัปดาห์
- ปัสสาวะหรืออุจจาระมีเลือดปน

ตารางวันทำงาน ทำได้จริงใน 4 ช่วง

1

เช้า

ตื่นเวลาเดิม ดื่มน้ำ กินโปรตีนมื้อเช้า เดินเบาๆ
10 นาที

2

ระหว่างงาน

ลุกยืดตัวทุก 30–60 นาที จิบน้ำ เลือkmมือเที่ยง
ที่มีผักและโปรตีน

3

หลังเลิกงาน

เดินเร็วหรือออกกำลังกาย 20–30 นาที ลดของ
หวานและแอลกอฮอล์

4

ก่อนนอน

ปิดจอ 1 ชั่วโมง หายใจช้าๆ แล้วเข้านอนเวลา
เดิม

ตัวช่วยเสริมจาก MDX

MDX+



อาหารเสริมสำหรับผู้ชายที่ต้องการดูแล
สมรรถภาพและความฟิต เหมาะกับคนที่
ดูแลตัวเองตามข้างต้นอยู่แล้ว และอยาก
มีตัวช่วยเสริม ไม่ได้ใช้แทนการตรวจหรือ
ยาของแพทย์

ดูรายละเอียดสินค้า >

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ใช่ยา ไม่ได้ช่วยวินิจฉัย รักษา หรือ
ป้องกันโรค หากมีโรคประจำตัวหรือกำลังทานยาอยู่ ควร
ปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

< ย้อนกลับ

ตรวจสอบสุขภาพประจำปี

กลับไป

หน้าแรก >