

คู่มือสุขภาพชาย เฉพาะด้าน

น้องชายอ่อนแอ แก้ไขแบบยั่งยืน

เข้าใจต้นเหตุ ปรับนิสัย
และรู้ว่าเมื่อไหร่ควรพบแพทย์



เครียด นอนน้อย

ไม่มั่นใจ ไม่เหมือนเดิม

สาเหตุ

เช็คตัวเอง

ขยับ-กิน

พบแพทย์

MDX แปรณต์ผู้ชายอันดับ 1

น้องชายอ่อนแรง

เรื่องจริงที่ผู้ชายหลายคนเจอ



พบได้บ่อยและมีมากขึ้นตามอายุ ไม่ใช่เรื่องน่าอาย และมักเป็นสัญญาณให้กลับมาดูแลร่างกายโดยรวม



หลอดเลือดและหัวใจ

การแข็งตัวต้องอาศัยเลือดไหลเวียนดี ความดัน น้ำตาล ไขมัน และการสูบบุหรี่ ล้วนเกี่ยวข้อง



ความเครียดและความกังวล

ใจที่กดดันหรือกลัวล้มเหลว ส่งผลต่อร่างกายได้โดยตรง และวนเป็นวงจร



นอนไม่พอและเหนื่อยสะสม

ร่างกายที่ล้า พันทิไม่เต็มที่ ความพร้อมและความต้องการก็ลดลง



ฮอร์โมน ยา และโรคประจำตัว

บางคนเกี่ยวกับฮอร์โมน บางคนเกี่ยวกับยาที่ใช้ อยู่ ต้องให้แพทย์ประเมิน

ข่าวดี ปัจจัยจำนวนมากปรับได้ด้วยนิสัยประจำวัน และการแก้วยังยืนเริ่มจากต้นเหตุ ไม่ใช่แค่แก้เฉพาะหน้า

เช็คตัวเอง

ร่างกายส่งสัญญาณอะไรอยู่



ติ๊กข้อที่เป็นบ่อยในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา แล้วรวมจำนวนข้อ

- ☐ ความแข็งตัวไม่ได้ตามที่ต้องการ
- ☐ แข็งตัวได้ แต่ไม่คงอยู่นาน
- ☐ ความต้องการทางเพศลดลง
- ☐ ตื่นนอนตอนเช้าแล้วไม่ค่อยมีการแข็งตัวเหมือนเดิม
- ☐ กังวลหรือกลัวล้มเหลวทุกครั้งก่อนมีเพศสัมพันธ์
- ☐ เหนื่อยง่าย นอนไม่พอ เครียดสะสม
- ☐ รอบเอวใหญ่ขึ้น หรือน้ำหนักเพิ่ม
- ☐ สูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ

0–2

ยังดี
รักษาไว้

3–5

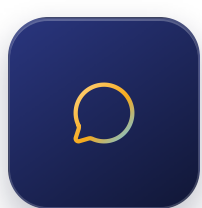
ควรปรับ
พฤติกรรม

6–8

ควรพบแพทย์
เพื่อประเมิน

จำไว้ แบบเช็คนี้ช่วยให้เห็นภาพรวมเท่านั้น ไม่ใช่วินิจฉัย หากเป็นต่อเนื่องหรือกังวล ควรพบแพทย์

คุยกับตัวเองและคู่ ลดแรงกดดัน



เปิดใจคุยกับคู่

พูดตรงๆ อย่างอ่อนโยน ว่าเกิดอะไรขึ้น
ไม่ใช่ความผิดของใคร ความใกล้ชิดไม่ได้
มีแค่เรื่องบนเตียง



เลิกกดดันตัวเอง

การจับผิดและกลัวพลาดทุกครั้ง ทำให้
ร่างกายเกร็งและยิ่งไม่พร้อม



ใช้เวลาและไม่เร่ง

ผ่อนคลาย สร้างบรรยากาศ ใช้เวลาอุ่น
เครื่องตามธรรมชาติ



ระวังข้อมูลและโฆษณาเกินจริง

สูตรลัดและของแปลกจากออนไลน์
อาจไม่ปลอดภัย ควรปรึกษาแพทย์
หรือเภสัชกร

อย่าซื้อยากระตุ้นเอง ยากลุ่มนี้มีข้อห้ามและเสี่ยงกับบาง
โรค แพทย์เป็นผู้ตัดสินใจเท่านั้น

นอนและเครียด รากของพลังที่หายไป



เข้านอนและตื่นเวลาเดิม

ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ต้องการนอน 7–9 ชั่วโมงต่อคืน



ปิดจอก่อนนอน 1 ชั่วโมง

แสงจากจอทำให้สมองยังตื่นตัว



หายใจช้าๆ 5 รอบ

หายใจเข้า 4 วินาที ออก 6 วินาที ช่วยลดความตึงเครียด



แยกเวลาทำงานกับเวลาส่วนตัว

ปิดแจ้งเตือนงานหลังเลิกงาน ให้ร่างกายและใจได้พัก

นอนกรนดังและง่วงมากตอนกลางวัน ควรปรึกษาแพทย์ เพราะอาจเป็นภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

ขยับและกิน ให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น



150 นาที

ต่อสัปดาห์
ระดับปานกลาง

2 วัน

ต่อสัปดาห์
เสริมกล้ามเนื้อ

ลูกขยับ

ทุกครั้งที่
นั่งนาน



เดินเร็วหรือวิ่งเบาๆ

ช่วยการไหลเวียนเลือดและอารมณ์ เริ่มจากน้อยๆ แล้วค่อยเพิ่ม



เวทเทรนนิ่ง

รักษามวลกล้ามเนื้อและช่วยควบคุมน้ำหนัก เริ่มจากท่าพื้นฐาน



ผักผลไม้ โปรตีน ไขมันดี

เลือกอาหารที่ดีต่อหัวใจและหลอดเลือด ลดของทอดและน้ำตาล



ลดแอลกอฮอล์ งดบุหรี่

สองอย่างนี้กระทบหลอดเลือดและสมรรถภาพโดยตรง

เริ่มจากเบาๆ ถ้ามีโรคประจำตัวหรือไม่ได้ออกกำลังกายมานาน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่ม

พบแพทย์เมื่อไหร่ และไปแล้วจะเจออะไร



1 สิ่งที่แพทย์อาจตรวจ

ประวัติอาการและยาที่ใช้

ความดันโลหิต

น้ำตาลในเลือด

ไขมันในเลือด

ระดับฮอร์โมน (ตามที่แพทย์เห็นควร)

เป็นการคุยกันตรงๆ แพทย์เจอเรื่องนี้บ่อยมาก การไปพบเร็ว ช่วยให้เจอต้นเหตุเร็ว และอาจเป็นสัญญาณเตือนโรคอื่นที่ควรดูแลด้วย

2 เตรียมตัวก่อนพบแพทย์



จดอาการและระยะเวลา

เริ่มเมื่อไหร่ เป็นบ่อยแค่ไหน เกิดตอนไหนบ้าง



รวบรวมยาและอาหารเสริมที่ใช้

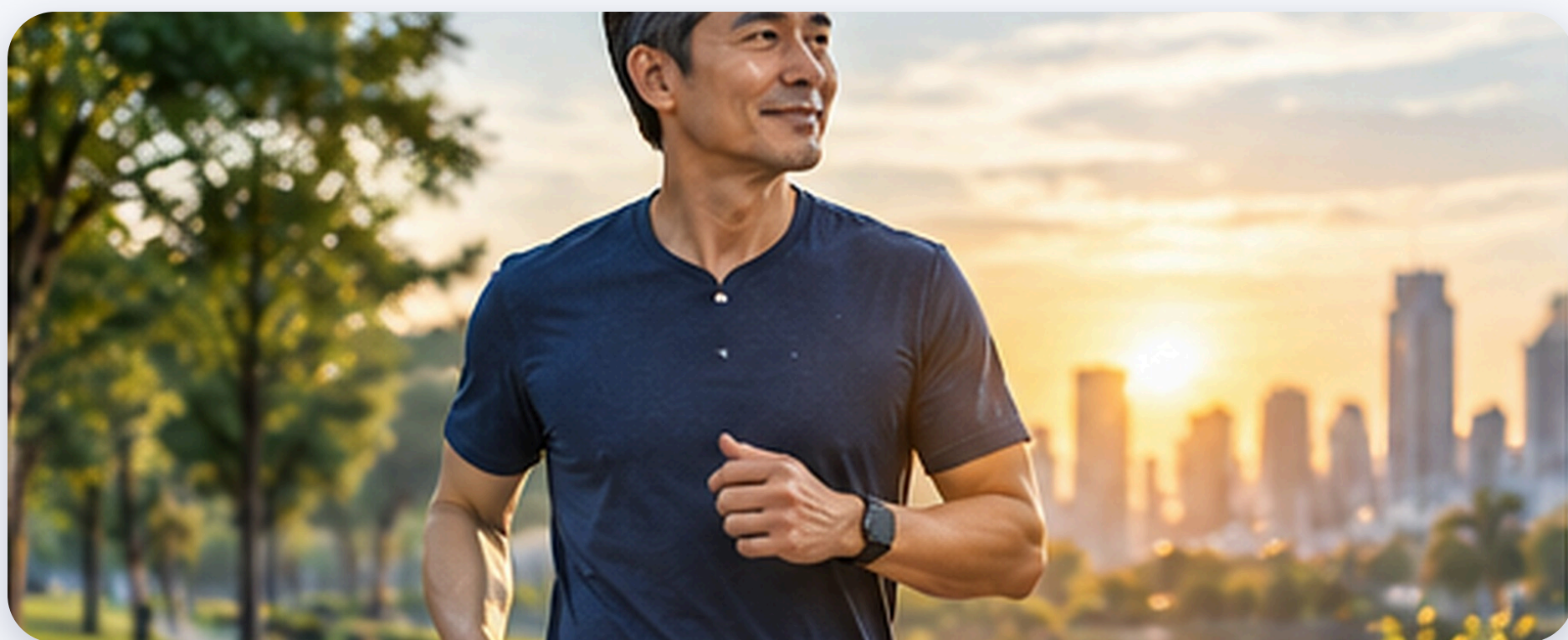
ยาบางชนิดมีผลต่อสมรรถภาพ แจ้งแพทย์ให้ครบ



สัญญาณที่ควรไปพบแพทย์

- เจ็บแน่นหน้าอก หรือเหนื่อยหอบผิดปกติ
- อาการเกิดขึ้นเร็ว หลังอุบัติเหตุหรือผ่าตัด
- ปัสสาวะผิดปกติ หรือมีเลือดปน
- ชิมเศร้า หดไฟ ต่อเนื่องหลายสัปดาห์
- เป็นต่อเนื่องเกิน 3 เดือน

ยั้งยืนคือ ทำเล็กๆ ทุกวัน



1

เช้า

ตื่นเวลาเดิม ดื่มน้ำ เดินเบาๆ 10 นาที

2

ระหว่างวัน

ลุกยืดตัว กินผักและโปรตีน ลดน้ำตาล

3

หลังเลิกงาน

ออกกำลังกาย 20–30 นาที งดบุหรี่ ลดแอลกอฮอล์

4

ก่อนนอน

ปิดจอ 1 ชั่วโมง หายใจช้าๆ แล้วเข้านอนเวลาเดิม

ตัวช่วยเสริมจาก MDX

MDX+



อาหารเสริมสำหรับผู้ชายที่ต้องการดูแล
สมรรถภาพและความฟิต เหมาะกับคนที่ดูแล
ตัวเองตามข้างต้นอยู่แล้ว และอยากมีตัวช่วย
เสริม ไม่ได้ใช้แทนการตรวจหรือยาของแพทย์

ดูรายละเอียดสินค้า >

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ใช่ยา ไม่ได้ช่วยวินิจฉัย รักษา หรือ
ป้องกันโรค หากมีโรคประจำตัวหรือกำลังทานยาอยู่ ควรปรึกษา
แพทย์ก่อนใช้

< ย้อนกลับ
พบแพทย์เมื่อไหร่

กลับไป
หน้าแรก >