MDX

คู่มือสุขภาพชาย เฉพาะด้าน

ผู้ชายสงวัย อายุยืนทำอย่างไร

แก่อย่างแข็งแรง ยังเป็นตัวเอง ด้วยกิจวัตรที่เริ่มได้วันนี้



- แรงถดถอย ล้มง่าย
- กลัวเป็นภาระลูกหลาน

อายุยืน | กล้ามเนื้อ | ใจและสังคม | **พบแพทย์**

MDX แบรนด์ผู้ชายอันดับ 1

อายุยืน ไม่ใช่แค่ตัวเลข แต่คือแข็งแรงได้นานที่สุด



อายุยืนที่ดี คือมีสุขภาพดีและช่วยเหลือตัวเองได้นาน พันธุกรรมมีส่วน แต่นิสัยประจำวันมีผลมากในวัยสูงอายุ

กล้ามเนื้อและกระดูก

ยิ่งอายุมาก กล้ามเนื้อยิ่งลดเร็ว ถ้าไม่ได้ใช้งาน ส่งผลต่อการทรงตัวและการล้ม

หัวใจและหลอดเลือด

ความดัน น้ำตาล ไขมัน ที่คุมได้ดี ช่วยให้ร่างกายอยู่ได้ยาว

สมองและอารมณ์

การนอน การเรียนรู้ และการมีสังคม ช่วยให้ใจสดใสและความจำดี

ต่อมลูกหมากและการขับถ่าย

ผู้ชายสูงวัยพบต่อมลูกหมากโตได้บ่อย ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืนรบกวนการนอน

คนรอบตัว

คนที่มีครอบครัวและเพื่อนใกล้ชิด มักดูแลตัวเองได้ต่อเนื่องกว่า

ข่าวดี เริ่มดูแลตอนไหนก็ยังได้ผล ไม่ต้องรอให้ป่วยก่อน

เช็กวัยตัวเอง
ร่างกายส่งสัญญาณอะไรบ้าง



ติ๊กข้อที่เป็นบ่อยในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา แล้วรวมจำนวนข้อ

- [ ] ลุกจากเก้าอี้ต้องใช้มือช่วยยัน
- [ ] เดินช้าลง ต้องหยุดพักบ่อย
- [ ] หิ้วของหนักไม่ไหวเหมือนเดิม
- [ ] เซหรือเกือบล้มบ่อย
- [ ] ตื่นกลางคืนไปปัสสาวะบ่อย
- [ ] ความจำหรือสมาธิแย่ลง
- [ ] รู้สึกเหงา ไม่ค่อยได้เจอใคร
- [ ] ไม่ได้ตรวจสุขภาพเกิน 1 ปี

0–2	3–5	6–8
ยังดีมาก รักษาไว้	เริ่มมีสัญญาณ ควรปรับ	ปรับจริงจัง และตรวจสุขภาพ

จำไว้ แบบเช็กนี้เป็นเพียงภาพรวม ไม่ใช่การวินิจฉัย หากกังวลควรปรึกษาแพทย์

กล้ามเนื้อคือเกราะ ยิ่งแข็งแรง ยิ่งพึ่งตัวเองได้



150 นาที
ต่อสัปดาห์
ระดับปานกลาง

2 วัน
ต่อสัปดาห์
เสริมกล้ามเนื้อ

ทรงตัว
ฝึกทุก
สัปดาห์

เดินทุกวัน

เริ่มวันละ 15–20 นาที เดินเร็วพอให้พูดได้แต่ร้องเพลงไม่ได้

ลุกนั่งเก้าอี้

ลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ช้าๆ 8–10 ครั้ง ช่วยกล้ามเนื้อขา ทำได้ที่บ้าน

ฝึกทรงตัว

ยืนขาเดียวข้างโต๊ะหรือผนัง ข้างละ 10–20 วินาที ช่วยลดความเสี่ยงล้ม

หยุดทันที หากเจ็บแน่นหน้าอก หน้ามืด เหนื่อยหอบผิดปกติ และควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่ม หากมีโรคประจำตัว

กินอย่างไรให้อยู่ยาว ง่ายๆ ไม่ต้องเคร่ง



โปรตีนทุกมื้อ

ไข่ ปลา เต้าหู้ นม ช่วยรักษากล้ามเนื้อในวัยสูงอายุ

ผักผลไม้หลากสี

ได้ใยอาหารและวิตามิน ช่วยการขับถ่ายและหัวใจ

ปลาและถั่ว

เป็นแหล่งไขมันดี เลือกแทนของทอดและมัน

ลดเค็ม หวาน มัน

ช่วยดูแลความดัน น้ำตาล และไขมันในเลือด

งดบุหรี่ จำกัดเหล้า

สองอย่างนี้กระทบสุขภาพมากที่สุดอย่างหนึ่ง

มีโรคประจำตัว เช่น ไตหรือเบาหวาน ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกำหนดอาหารก่อนปรับการกิน

นอนและสมอง
พักให้พอ ใจสดใส



เป้าหมาย 7–9 ชั่วโมง

ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ต้องการนอน 7–9 ชั่วโมงต่อคืน

ลดน้ำก่อนนอน

งดดื่มน้ำมากช่วง 2 ชั่วโมงก่อนนอน ลดการตื่นไปปัสสาวะ

ฝึกสมองทุกวัน

อ่านหนังสือ เล่นเกมคิดเลข หรือเรียนสิ่งใหม่ๆ

หายใจช้าๆ 5 รอบ

หายใจเข้า 4 วินาที ออก 6 วินาที ช่วยลดความตึงเครียด

ปิดจอก่อนนอน 1 ชั่วโมง

แสงจากจอทำให้สมองยังตื่นตัว

ปัสสาวะตอนกลางคืนบ่อย หรือไหลอ่อน ควรปรึกษาแพทย์ เพราะอาจเกี่ยวกับต่อมลูกหมากหรือภาวะอื่น

ใจและสังคม
คนมีเพื่อน มักอยู่ได้ดีกว่า



ความเหงาเรื้อรังส่งผลต่อสุขภาพได้ การมีคนคุยและมีเป้าหมาย ช่วยให้ใจแข็งแรงไปด้วย

คุยกับครอบครัวทุกวัน

แค่โทรหรือวิดีโอคอลสั้นๆ ก็ช่วยให้ใกล้ชิดกัน

พบเพื่อนสัปดาห์ละครั้ง

นัดกินข้าว เดินเล่น หรือเล่นกีฬาเบาๆ ด้วยกัน

มีเป้าหมายเล็กๆ

ปลูกต้นไม้ ทำอาสา หรือสอนหลาน ให้ชีวิตมีความหมาย

บอกคนใกล้ชิดเมื่อไม่สบายใจ

ความเศร้าหรือเครียดไม่ใช่เรื่องน่าอาย ปรึกษาแพทย์ได้

ความสัมพันธ์ดีๆ คือยาใจที่ไม่ต้องซื้อ แต่ต้องเริ่มลงมือทำ

ตรวจสุขภาพ พบแพทย์เมื่อไหร่



1 สิ่งที่แพทย์อาจตรวจ

ความดันโลหิต | น้ำตาลในเลือด | ไขมันในเลือด | ต่อมลูกหมาก (ตามที่แพทย์เห็นควร) | ตา หู และกระดูก

ตรวจเป็นประจำ ช่วยให้เจอความเปลี่ยนแปลงตั้งแต่เนิ่นๆ ความถี่ให้เป็นไปตามที่แพทย์แนะนำ

2 เตรียมตัวก่อนพบแพทย์

จดอาการและช่วงเวลา

เริ่มเมื่อไหร่ บ่อยแค่ไหน อะไรทำให้ดีขึ้นหรือแย่ลง

รวบรวมยาและอาหารเสริมที่ใช้

แจ้งแพทย์ให้ครบ ทุกชนิด

⚠ สัญญาณที่ควรไปพบแพทย์

- เจ็บแน่นหน้าอก เหนื่อยหอบ
- ปัสสาวะไม่ออก หรือมีเลือดปน
- น้ำหนักลดมากโดยไม่ทราบสาเหตุ
- ล้มบ่อยหรือเซผิดปกติ
- ความจำแย่ลงชัดเจน
- ซึมเศร้าต่อเนื่องหลายสัปดาห์

แผนวันอายุยืน เริ่มได้วันนี้ 4 ช่วง



1 **เช้า**

รับแสง ดื่มน้ำ กินโปรตีน เดินเบาๆ

2 **ระหว่างวัน**

ลุกขยับ คุยกับครอบครัวหรือเพื่อน

3 **เย็น**

เดินเร็ว ลุกนั่ง ฝึกทรงตัว

4 **ก่อนนอน**

ลดน้ำ ปิดจอ หายใจช้าๆ

ตัวช่วยเสริมจาก MDX

MDX Pro Gen 1



อาหารเสริมสำหรับผู้ชายที่ต้องการดูแลต่อมลูกหมาก เหมาะกับคนที่ดูแลตัวเองตามข้างต้นอยู่แล้ว และอยากมีตัวช่วยเสริม ไม่ได้ใช้แทนการตรวจหรือยาของแพทย์

ดูรายละเอียดสินค้า ›

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ใช่ยา ไม่ได้ช่วยวินิจฉัย รักษา หรือป้องกันโรค หากมีโรคประจำตัวหรือกำลังทานยาอยู่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

‹ ย้อนกลับ
พบแพทย์เมื่อไหร่

กลับไป
หน้าแรก ›