MDX

คู่มือสุขภาพชาย เฉพาะด้าน

มะเร็งต่อมลูกหมาก
รู้ทัน ป้องกันได้

ใส่ใจแต่เนิ่นๆ สังเกตตัวเอง
เพื่ออายุยืนยาว



- ปัสสาวะผิดปกติ
- พ่อหรือญาติเคยเป็น

คืออะไร | ใครเสี่ยง | ตรวจคัดกรอง | **พบแพทย์**

MDX แบรนด์ผู้ชายอันดับ 1

มะเร็งต่อมลูกหมาก คืออะไร ทำไมต้องรู้



ต่อมลูกหมากเป็นต่อมขนาดเท่าลูกวอลนัท อยู่ใต้กระเพาะปัสสาวะ มะเร็งในต่อมนี้พบได้บ่อยในผู้ชายสูงวัย

พบบ่อยตามวัย

ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะหลังวัย 50 ปี

มักโตช้า

หลายรายค่อยเป็นค่อยไป แต่บางรายก็ลุกลามเร็ว แพทย์เท่านั้นที่ประเมินได้

ระยะแรกมักเงียบ

มักไม่มีอาการเตือน จึงต้องอาศัยการตรวจ ไม่ใช่การรอให้รู้สึกผิดปกติ

ไม่เหมือนต่อมลูกหมากโต

ต่อมโตธรรมดาไม่ใช่มะเร็ง แต่อาการปัสสาวะคล้ายกันมาก จึงต้องตรวจแยก

ข่าวดี หากพบตั้งแต่ระยะแรก มีทางเลือกในการดูแลมากกว่า แพทย์จะอธิบายให้เหมาะกับแต่ละคน

ใครเสี่ยงบ้าง
เช็กปัจจัยเสี่ยงของตัวเอง



ติ๊กข้อที่ตรงกับคุณ แล้วรวมจำนวนข้อ

- [ ] อายุ 50 ปีขึ้นไป
- [ ] พ่อหรือพี่น้องเคยเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก
- [ ] รอบเอวใหญ่ น้ำหนักเกิน
- [ ] กินเนื้อแดงหรืออาหารแปรรูปบ่อย
- [ ] สูบบุหรี่หรือดื่มเหล้าประจำ
- [ ] แทบไม่ได้ออกกำลังกาย
- [ ] ปัสสาวะผิดปกติไปจากเดิม
- [ ] ไม่เคยตรวจต่อมลูกหมากเลย

0–2	3–5	6–8
เสี่ยงน้อย ดูแลต่อไป	มีปัจจัยเสี่ยง ควรปรับ	ควรคุยกับแพทย์เร็ว

จำไว้ นี่คือปัจจัยเสี่ยง ไม่ใช่การวินิจฉัย คนที่มีหลายข้อก็อาจไม่เป็น และคนที่ไม่มีเลยก็อาจเป็นได้

สัญญาณที่ควรสังเกต ฟังเสียงเตือนจากร่างกาย



ปัสสาวะลำบาก สายอ่อน

ต้องเบ่ง ปัสสาวะไม่พุ่ง หรือรู้สึกไม่สุด

ตื่นปัสสาวะกลางคืนบ่อย

ตื่นหลายครั้งต่อคืนจนรบกวนการนอน

มีเลือดปน

ปัสสาวะหรือน้ำอสุจิมีเลือด ควรรีบพบแพทย์

ปวดหลัง สะโพก หรือกระดูก

ปวดนานไม่ทุเลา โดยเฉพาะที่ไม่ใช่จากการยกของหนัก

น้ำหนักลด อ่อนเพลีย

ลดลงโดยไม่ได้ตั้งใจ หรือเพลียผิดปกติ

อย่าเดาเอง อาการเหล่านี้พบในโรคอื่นได้ด้วย เช่น ต่อมลูกหมากโตหรือติดเชื้อ ต้องให้แพทย์ตรวจแยก

การตรวจคัดกรอง
รู้เร็ว ตัดสินใจได้ดีขึ้น



1 วิธีที่แพทย์อาจใช้

เจาะเลือดตรวจ PSA

ตรวจทางทวารหนัก

MRI ต่อมลูกหมาก

ตัดชิ้นเนื้อตรวจ (ตามแพทย์เห็นควร)

เริ่มคุยกับแพทย์ราว 50 ปี

หรือเร็วกว่านั้นหากมีประวัติครอบครัว ให้แพทย์เป็นผู้กำหนด

PSA สูง ไม่ได้แปลว่าเป็นมะเร็ง

ต่อมโตหรือติดเชื้อก็ทำให้ค่าสูงได้ แพทย์จะตรวจเพิ่มเติม

คุยกับแพทย์ ถึงข้อดีและข้อจำกัดของการตรวจ เพื่อเลือกสิ่งที่เหมาะกับตัวคุณ

ลดเสี่ยงด้วยการกิน จานอาหารที่เป็นมิตร



ผักและผลไม้หลากสี

ให้ใยอาหารและสารอาหารที่ร่างกายต้องการ

ปลาและถั่ว

เลือกเป็นแหล่งโปรตีนและไขมันดีแทนเนื้อแดง

ลดเนื้อแดงและอาหารแปรรูป

ไส้กรอก เบคอน เนื้อไหม้เกรียม ควรกินให้น้อยลง

ลดของทอด มัน หวาน

ช่วยคุมน้ำหนักและไขมันในเลือด

ดื่มน้ำเปล่าให้พอ

จิบทั้งวัน ปัสสาวะสีเหลืองอ่อนคือสัญญาณที่ดี

ไม่มีอาหารชนิดเดียว ที่การันตีว่าจะไม่เป็น เป้าหมายคือลดปัจจัยเสี่ยงบางส่วนอย่างสม่ำเสมอ

ลดเสี่ยงด้วยการใช้ชีวิต ทำได้เองตั้งแต่วันนี้



คุมรอบเอวและน้ำหนัก

ไขมันส่วนเกินเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงของหลายโรค

ขยับสัปดาห์ละ 150 นาที

เดินเร็ว ปั่นจักรยาน หรือว่ายน้ำ ตามกำลัง

งดบุหรี่

ปรึกษาแพทย์เพื่อหาวิธีเลิกที่เหมาะกับคุณ

จำกัดเหล้า

ดื่มให้น้อยที่สุด และมีวันที่ไม่ดื่มเลย

นอนให้พอ จัดการเครียด

ร่างกายที่พักดี ดูแลตัวเองต่อเนื่องได้ง่ายกว่า

ป้องกันได้ไม่ 100% การปรับนิสัยช่วยลดปัจจัยเสี่ยง แต่ไม่รับประกันว่าจะไม่เป็น การตรวจตามแพทย์แนะนำยังจำเป็น

พบแพทย์เมื่อไหร่ และถามอะไรดี



1 คำถามที่ควรเตรียม

ความเสี่ยงของผมสูงแค่ไหน

เล่าประวัติครอบครัว อาการ และนิสัยให้ครบ

ควรตรวจอะไร และเมื่อไหร่

ถามเรื่อง PSA ความถี่ และข้อจำกัดของแต่ละวิธี

ยาและอาหารเสริมที่ใช้อยู่

แจ้งแพทย์ให้ครบ ทุกชนิด

⚠ สัญญาณที่ควรไปพบแพทย์

- ปัสสาวะไม่ออก หรือปัสสาวะมีเลือดปน
- น้ำอสุจิมีเลือด
- ปวดหลังหรือกระดูกนานไม่ทุเลา
- ขาอ่อนแรงหรือชา กลั้นปัสสาวะไม่อยู่
- น้ำหนักลดมากโดยไม่ทราบสาเหตุ

การรักษา แพทย์เป็นผู้เลือกให้เหมาะกับแต่ละคน ไม่ควรซื้อยาหรือผลิตภัณฑ์มาใช้เองแทนการตรวจ

สรุป 4 ข้อ ที่ทำได้เลย



1 **รู้ความเสี่ยง**
อายุ ประวัติครอบครัว นิสัย

2 **ตรวจตามแพทย์แนะนำ**
PSA และการตรวจอื่นๆ

3 **ปรับการกินและขยับ**
ผัก ปลา ถั่ว เดิน คุมเอว

4 **เห็นสัญญาณ รีบปรึกษา**
ปัสสาวะเป็นเลือด ปวดกระดูก

ข้อควรรู้ อาหารเสริมไม่ใช่ยา ไม่ป้องกันหรือรักษามะเร็ง และไม่ใช้แทนการตรวจ

ตัวช่วยเสริมจาก MDX

MDX Pro Gen 1



อาหารเสริมสำหรับผู้ชายที่ต้องการดูแลต่อมลูกหมาก เหมาะกับคนที่ดูแลตัวเองตามข้างต้นอยู่แล้ว และอยากมีตัวช่วยเสริม ไม่ได้ใช้แทนการตรวจหรือยาของแพทย์

ดูรายละเอียดสินค้า ›

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ใช่ยา ไม่ได้ช่วยวินิจฉัย รักษา หรือป้องกันโรค หากมีโรคประจำตัวหรือกำลังทานยาอยู่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

‹ ย้อนกลับ
พบแพทย์เมื่อไหร่

กลับไป
หน้าแรก ›