MDX

คู่มือสุขภาพชาย เฉพาะด้าน

หัวใจแข็งแรง ทางายทบาน

ขยับ กิน นอน อย่างถูกวิธี
แนะนำวิธีดูแลหัวใจด้วยตัวเอง



เหนื่อยง่าย ใจสั่น

ทานหวาน กินบุฟเฟ่ต์

เข้าใจหัวใจ | เช็กตัวเอง | ขยับ-กิน | **พบแพทย์**

MDX แบรนด์ผู้ชายอันดับ 1

หัวใจแข็งแรง เริ่มได้จากนิสัยที่บ้าน



หัวใจเต้นให้เราทั้งวันทั้งคืน การดูแลไม่จำเป็นต้องซับซ้อน ปัจจัยหลายอย่างปรับได้ด้วยนิสัยประจำวัน

ความดันและไขมันในเลือด

ค่าที่สูงต่อเนื่องทำให้หัวใจและหลอดเลือดทำงานหนักขึ้น ควรตรวจเป็นระยะ

ไม่ค่อยขยับตัว

ร่างกายที่ขยับน้อย ทำให้การไหลเวียนเลือดและความฟิตลดลง

ทานหวาน กินบุฟเฟ่ต์

กินจนอิ่มเกินพอ น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมสูง ส่งผลต่อความดัน น้ำหนัก และหลอดเลือด

เครียด นอนน้อย สูบบุหรี่

ความเครียดสะสม การอดนอน และบุหรี่ กระทบหัวใจและหลอดเลือดโดยตรง

ข่าวดี เริ่มเปลี่ยนทีละเล็กน้อยที่บ้านได้เลย ไม่ต้องมีอุปกรณ์หรือยิมราคาแพง

เช็กตัวเอง
หัวใจต้องการการดูแลแค่ไหน



ติ๊กข้อที่เป็นบ่อยในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา แล้วรวมจำนวนข้อ

- [ ] เหนื่อยง่าย ขึ้นบันไดแล้วหอบ
- [ ] รอบเอวใหญ่ขึ้น หรือน้ำหนักเพิ่ม
- [ ] แทบไม่ได้ขยับตัว
- [ ] ทานหวาน กินบุฟเฟ่ต์ บ่อย
- [ ] สูบบุหรี่ หรือดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ
- [ ] นอนน้อย หรือหลับไม่สนิท
- [ ] เครียดสะสม พักผ่อนไม่พอ
- [ ] ญาติสายตรงเป็นโรคหัวใจ ความดันสูง

0–2	3–5	6–8
ยังดี รักษาไว้	ควรปรับพฤติกรรม	ควรตรวจสุขภาพหัวใจ

จำไว้ แบบเช็กนี้เป็นเพียงภาพรวม ไม่ใช่การวินิจฉัย หากกังวลหรือมีอาการ ควรพบแพทย์

ขยับที่บ้าน ง่ายๆ ไม่ต้องไปยิม



150 นาที
ต่อสัปดาห์
ระดับปานกลาง

2 วัน
ต่อสัปดาห์
เสริมกล้ามเนื้อ

ลุกขยับ
ทุกครั้งที่
นั่งนาน

เดินในบ้านหรือรอบหมู่บ้าน

เริ่มวันละ 10 นาที เพิ่มทีละน้อยจนได้ 30 นาที

ลุกนั่งกับเก้าอี้ ยกขวดน้ำ

ท่าง่ายๆ ที่บ้าน ช่วยรักษากล้ามเนื้อ ทำได้สัปดาห์ละ 2 วัน

ยืดเหยียดตอนเช้าและก่อนนอน

ช่วยผ่อนคลาย ลดความตึงของร่างกาย

เลือกขึ้นบันได เมื่อทำได้

แทนการใช้ลิฟต์ในชั้นที่ไม่สูงมาก

หยุดทันที หากเจ็บแน่นหน้าอก หน้ามืด เหนื่อยหอบผิดปกติ และควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่ม หากมีโรคประจำตัว

กินเพื่อหัวใจ
ปรับง่ายๆ ทีละมื้อ



ผักผลไม้ครึ่งจาน

ได้ใยอาหารและสารอาหารหลากหลาย อิ่มนาน

โปรตีนไม่ติดมัน

ปลา ไก่ไม่ติดหนัง ไข่ เต้าหู้ ถั่ว แทนเนื้อติดมันและของทอด

ลดเค็ม

ชิมก่อนปรุง ลดน้ำปลา ซีอิ๊ว ซุปก้อน และอาหารแปรรูป

ลดของหวานและน้ำหวาน

ชานมไข่มุก น้ำอัดลม ของหวานหลังมื้อ กินให้น้อยลง

กินบุฟเฟ่ต์ให้ฉลาด

เริ่มจากผักและโปรตีน ตักทีละน้อย เว้นของทอดและของหวาน หยุดเมื่ออิ่ม

ลดแอลกอฮอล์ งดบุหรี่

สองอย่างนี้กระทบหัวใจและหลอดเลือดโดยตรง

นอน เครียด และนิสัยที่ช่วยหัวใจ



นอนให้พอและเป็นเวลา

ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ต้องการนอน 7–9 ชั่วโมงต่อคืน

ปิดจอก่อนนอน 1 ชั่วโมง

แสงจากจอทำให้สมองยังตื่นตัว

หายใจช้าๆ 5 รอบ

หายใจเข้า 4 วินาที ออก 6 วินาที ช่วยลดความตึงเครียด

พักจากงานและข่าวสาร

แยกเวลางานกับเวลาส่วนตัว ให้ร่างกายได้พัก

นอนกรนดังและง่วงมากตอนกลางวัน ควรปรึกษาแพทย์ เพราะอาจเป็นภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

วัดที่บ้าน และพบแพทย์เมื่อไหร่



1 ตัวเลขที่ควรรู้

ความดันโลหิต | ชีพจรขณะพัก | น้ำหนักและรอบเอว | น้ำตาลในเลือด | ไขมันในเลือด

จดผลไว้เทียบ วัดเวลาเดิม นั่งพักก่อนวัด และนำสมุดบันทึกไปให้แพทย์ดู ค่าเป้าหมายให้แพทย์เป็นผู้แนะนำ

2 เตรียมตัวก่อนพบแพทย์

จดค่าที่วัดและอาการ

ค่าความดัน ชีพจร น้ำหนัก และอาการที่เจอ พร้อมวันที่

รวบรวมยาและอาหารเสริมที่ใช้

แจ้งแพทย์ให้ครบ รวมถึงประวัติโรคในครอบครัว

⚠ รีบไปโรงพยาบาลทันที หรือโทร 1669

- เจ็บแน่นหน้าอก ร้าวไปแขน คอ หรือกราม
- เหนื่อยหอบรุนแรง หายใจไม่ทัน
- หน้ามืด เป็นลม ใจสั่นรุนแรง
- แขนขาอ่อนแรง ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด
- เหงื่อแตก คลื่นไส้ ร่วมกับอาการเจ็บหน้าอก

ตารางประจำวัน ทำง่ายที่บ้าน 4 ช่วง



1 เช้า
ตื่นเวลาเดิม ดื่มน้ำ เดินเบาๆ 10 นาที

2 ระหว่างวัน
ลุกขยับทุกชั่วโมง ลดเค็มและหวาน

3 เย็น
ออกกำลังกาย 20–30 นาที ลดแอลกอฮอล์

4 ก่อนนอน
ปิดจอ หายใจช้าๆ เข้านอนเวลาเดิม

ตัวช่วยเสริมจาก MDX

MDX+



อาหารเสริมสำหรับผู้ชายที่ต้องการดูแลสมรรถภาพและความฟิต เหมาะกับคนที่ดูแลตัวเองตามข้างต้นอยู่แล้ว และอยากมีตัวช่วยเสริม ไม่ได้ใช้แทนการตรวจหรือยาของแพทย์

ดูรายละเอียดสินค้า ›

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ใช่ยา ไม่ได้ช่วยวินิจฉัย รักษา หรือป้องกันโรค หากมีโรคประจำตัวหรือกำลังทานยาอยู่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

‹ ย้อนกลับ
วัดที่บ้านและพบแพทย์

กลับไป
หน้าแรก ›