MDX

คู่มือสุขภาพชาย เฉพาะด้าน

ฮอร์โมนชายลดลง แก้ได้ใน 5 ขั้นตอน

รู้ทันสัญญาณร่างกาย เริ่มได้จากเรื่องใกล้ตัว



หงุดหงิดง่าย ไม่มีอารมณ์

อ้วนง่าย พุงมา กล้ามหาย

ทำไมลดลง | เช็กสัญญาณ | 5 ขั้นตอน | **พบแพทย์**

MDX แบรนด์ผู้ชายอันดับ 1

ฮอร์โมนชายลดลง เกิดขึ้นได้อย่างไร



ฮอร์โมนเพศชาย (เทสโทสเตอโรน) ค่อยๆ ลดลงตามวัย และนิสัยประจำวันก็มีผลต่อระดับของมันได้

อายุที่มากขึ้น

หลังวัย 30–40 ปี การสร้างฮอร์โมนจะลดลงตามธรรมชาติ

นอนไม่พอ

การหลับลึกคือเวลาซ่อมแซมตัวเอง นอนน้อยติดต่อกันทำให้ระบบรวนได้

น้ำหนักและพุง

ไขมันหน้าท้องที่เพิ่มขึ้น เกี่ยวข้องกับระดับฮอร์โมนที่ลดลงได้

เครียดสะสม

ความเครียดเรื้อรังทำให้ระบบรวน และมักพ่วงนิสัยกินนอนที่ไม่ดี

เหล้าและบุหรี่

ดื่มหนักและสูบบุหรี่ ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพโดยรวม

ข่าวดี หลายปัจจัยปรับได้เอง ไม่ต้องรอให้อาการหนักก่อน

เช็กสัญญาณตัวเอง ตัวคุณกำลังบอกอะไร



ติ๊กข้อที่เป็นบ่อยในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา แล้วรวมจำนวนข้อ

- [ ] เหนื่อยง่าย ไม่มีแรงเหมือนเดิม
- [ ] หงุดหงิดง่าย ไม่ค่อยมีอารมณ์
- [ ] อ้วนง่าย พุงมา กล้ามหาย
- [ ] นอนไม่ค่อยหลับหรือหลับไม่ลึก
- [ ] อารมณ์ใกล้ชิดลดลง
- [ ] สมาธิและความจำแย่ลง
- [ ] ออกกำลังกายแล้วฟื้นตัวช้า
- [ ] เครียดสะสม ดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่

0–2	3–5	6–8
ยังดี รักษาไว้	เริ่มมีสัญญาณ ควรปรับ	ปรับจริงจัง และพบแพทย์

จำไว้ อาการเหล่านี้เกิดจากหลายสาเหตุ ไม่ได้แปลว่าฮอร์โมนต่ำเสมอไป ต้องตรวจเลือดจึงจะรู้

ขั้นที่ 1 นอนให้พอ ฟื้นฟูตอนหลับ



เป้าหมาย 7–9 ชั่วโมง

ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ต้องการนอน 7–9 ชั่วโมงต่อคืน

นอนและตื่นเวลาเดิม

แม้วันหยุดก็ไม่ควรคลาดเคลื่อนเกิน 1 ชั่วโมง

ปิดจอก่อนนอน 1 ชั่วโมง

แสงจากจอทำให้สมองยังตื่นตัว

ห้องมืด เย็น เงียบ

จัดห้องให้พร้อมหลับ ลดแสงและเสียงรบกวน

นอนกรนดังและง่วงมากตอนกลางวัน ควรปรึกษาแพทย์ เพราะอาจเป็นภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

ขั้นที่ 2 ขยับให้ถูกวิธี เน้นกล้ามเนื้อ



2–3 วัน
ต่อสัปดาห์
เวทเทรนนิ่ง

150 นาที
ต่อสัปดาห์
ระดับปานกลาง

พักฟื้น
อย่างน้อย
1–2 วัน

เวทเทรนนิ่ง

สควอต วิดพื้น ดึงยาง ท่ารวมหลาย กล้ามเนื้อ เริ่มเบาแล้วค่อยเพิ่ม

เดินเร็วหรือปั่นจักรยาน

ดีต่อหัวใจ และคุมน้ำหนักได้ง่ายขึ้น

ให้กล้ามเนื้อได้พัก

ซ้อมหนักทุกวันโดยไม่พัก อาจทำให้เพลียและฟื้นตัวช้า

หยุดทันที หากเจ็บแน่นหน้าอก หน้ามืด เหนื่อยหอบผิดปกติ และควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่ม หากมีโรคประจำตัว

ขั้นที่ 3 กินให้สมดุล ไม่ต้องอดอาหาร



โปรตีนทุกมื้อ

ไข่ ปลา ไก่ เต้าหู้ ช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อ

ผักผลไม้ครึ่งจาน

ได้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร

ไขมันดี

ปลา ถั่ว อะโวคาโด เลือกแทนของทอดและมัน

ลดน้ำหวานและของหวาน

น้ำตาลน้อยลง พลังงานนิ่งขึ้น น้ำหนักคุมง่าย

ดื่มน้ำให้พอ

จิบน้ำเปล่าตลอดวัน อย่ารอจนกระหาย

อดอาหารหนักๆ ไม่ใช่คำตอบ อาจทำให้เพลียและเสียกล้ามเนื้อ ค่อยๆ ปรับดีกว่า

ขั้นที่ 4 ลดพุง ลดเครียด เลิกสิ่งที่ฉุดรั้งตัวเรา



รอบเอวเป็นเป้าหมาย

ค่อยๆ ลดพุง ทีละน้อยแต่สม่ำเสมอ ดีกว่าลดเร็ว

หายใจช้าๆ 5 รอบ

หายใจเข้า 4 วินาที ออก 6 วินาที ผ่อนความตึงเครียดลง

คุยกับคนใกล้ชิด

ได้ระบายความรู้สึก เครียดก็เบาลง

จำกัดเหล้า

ดื่มเท่าที่จำเป็น และมีวันที่ไม่ดื่ม

งดบุหรี่

ถ้าปรึกษาแพทย์ จะมีวิธีเลิกให้เลือกหลายแบบ

เริ่มจากข้อเดียว เลือกข้อที่ง่ายที่สุดก่อน แล้วค่อยเพิ่ม

ขั้นที่ 5 ตรวจกับแพทย์ รู้จริงดีกว่าเดา



1 สิ่งที่แพทย์อาจตรวจ

ประวัติและอาการ

ตรวจเลือดตอนเช้า (ตามแพทย์เห็นควร)

ความดันโลหิต | น้ำตาลและไขมัน | ไทรอยด์

แพทย์เป็นผู้ตัดสิน ว่าฮอร์โมนต่ำจริงหรือไม่ และจะรักษาอย่างไร ไม่ควรซื้อยาหรือฮอร์โมนมาใช้เอง

2 เตรียมตัวก่อนพบแพทย์

จดอาการและช่วงเวลา

เริ่มเมื่อไหร่ บ่อยแค่ไหน นอนกี่ชั่วโมง

รวบรวมยาและอาหารเสริมที่ใช้

แจ้งแพทย์ให้ครบ ทุกชนิด

⚠ สัญญาณที่ควรไปพบแพทย์

- เหนื่อยหอบ หรือเจ็บแน่นหน้าอก
- อ่อนแรงมากหรือน้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ
- อารมณ์ใกล้ชิดหายไปนานผิดปกติ
- ซึมเศร้า หมดไฟ นานหลายสัปดาห์
- อาการเป็นนานเกิน 2–4 สัปดาห์

สรุป 5 ขั้นตอน ทำให้เป็นนิสัย



1 นอนให้พอ
7–9 ชั่วโมง เวลาเดิมทุกคืน

2 ขยับให้ถูกวิธี
เวท 2–3 วัน และเดินเร็ว

3 กินให้สมดุล
โปรตีน ผัก ไขมันดี ลดหวาน

4 ลดพุง ลดเครียด
จำกัดเหล้า งดบุหรี่

5 ตรวจกับแพทย์
รู้จริง ไม่เดา

ตัวช่วยเสริมจาก MDX



MDX+

อาหารเสริมสำหรับผู้ชายที่ต้องการดูแลสมรรถภาพและความฟิต เหมาะกับคนที่ดูแลตัวเองตามข้างต้นอยู่แล้ว และอยากมีตัวช่วยเสริม ไม่ได้ใช้แทนการตรวจหรือยาของแพทย์

ดูรายละเอียดสินค้า ›

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ใช่ยา ไม่ได้ช่วยวินิจฉัย รักษา หรือป้องกันโรค หากมีโรคประจำตัวหรือกำลังทานยาอยู่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

‹ ย้อนกลับ
ตรวจกับแพทย์

กลับไป
หน้าแรก ›