MDX

คู่มือสุขภาพชาย เฉพาะด้าน

เบาหวาน ความดัน หัวใจ ไม่ใช่เรื่องน่ากลัว

โรคพบบ่อยในผู้ชาย วางใจได้ถ้าทำ 8 ข้อนี้



ความดันสูง หัวใจตีบ

เบาหวานถามหา

ไม่น่ากลัว | เช็กเสี่ยง | 8 ข้อ | **พบแพทย์**

MDX แบรนด์ผู้ชายอันดับ 1

โรคพบบ่อยในผู้ชาย วางใจได้ถ้าทำ 8 ข้อนี้



ความดัน เบาหวาน และโรคหัวใจพบได้บ่อยในผู้ชายวัยทำงาน ความกลัวทำให้หลายคนเลี่ยงการตรวจ ทั้งที่การรู้เร็วคือข้อได้เปรียบ

ความดันสูง หัวใจตีบ

ความดันสูงมักไม่มีอาการ แต่สะสมนานๆ ทำให้หลอดเลือดแข็งและตีบได้

เบาหวานถามหา

น้ำตาลสูงเรื้อรังทำลายหลอดเลือดและเส้นประสาท คนที่พุงใหญ่และมีญาติเป็นเบาหวานควรระวัง

พบบ่อย ไม่ได้เป็นคนเดียว

คนจำนวนมากอยู่กับสามเรื่องนี้และใช้ชีวิตตามปกติได้ เมื่อดูแลถูกวิธี

ตัวเลขบอกได้ก่อนอาการ

ค่าความดัน น้ำตาล และไขมัน คือสัญญาณเตือนที่อ่านได้ง่าย

8 ข้อที่ต้องทำ รวมอยู่ในหน้า 4–7 หน้าละ 2 ข้อ ทำทีละเรื่องก็พอ

เช็กความเสี่ยง ของตัวเองใน 8 ข้อ



ติ๊กข้อที่เป็นจริงกับคุณ แล้วรวมจำนวนข้อ

- [ ] ตรวจสุขภาพแล้วมีค่าสูงเกินเกณฑ์ แต่ยังไม่ได้ติดตาม
- [ ] พ่อแม่หรือพี่น้องเป็นเบาหวาน ความดัน หรือโรคหัวใจ
- [ ] รอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร
- [ ] ชอบอาหารหวาน มัน เค็ม เป็นประจำ
- [ ] ออกกำลังกายน้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 วัน
- [ ] สูบบุหรี่ หรือดื่มเหล้าเกือบทุกสัปดาห์
- [ ] นอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง หรือเครียดบ่อย
- [ ] ไม่ได้ตรวจสุขภาพมานานกว่า 1 ปี

0–2	3–5	6–8
เสี่ยงน้อย รักษาไว้	มีจุดควรปรับ เริ่มวันนี้	ควรตรวจกับแพทย์

จำไว้ แบบเช็กนี้เป็นเพียงภาพรวม ไม่ใช่การวินิจฉัย การตรวจกับแพทย์จึงจำเป็น

ข้อ 1–2 รู้ตัวเลขของตัวเอง



120/80
ความดันที่ถือว่าปกติ (มม.ปรอท)

<100
น้ำตาลอดอาหารที่ถือว่าปกติ

ปีละครั้ง
ตรวจสุขภาพเป็นอย่างน้อย

1. วัดความดันเป็นระยะ

วัดที่บ้านหรือที่คลินิก จดค่าไว้ให้แพทย์ดู ค่าเฉลี่ยบอกได้ดีกว่าค่าเดียว

2. ตรวจน้ำตาลและไขมันตามนัด

อย่างน้อยปีละครั้ง หรือตามที่แพทย์แนะนำ โดยเฉพาะผู้ที่รอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร หรือมีญาติเป็นเบาหวาน

จำไว้ เกณฑ์แต่ละคนอาจต่างกัน แพทย์เป็นผู้แปลผลและตัดสินใจ ไม่ควรวินิจฉัยตัวเอง

ข้อ 3–4 กินให้สมดุล ไม่ต้องอดทุกอย่าง



3. ผักครึ่งจาน ข้าวไม่ขัดสี

เติมผักให้ได้ครึ่งจาน เลือกข้าวกล้องหรือธัญพืช และโปรตีนไขมันต่ำอย่างปลา ไก่ ไข่ ถั่ว

4. ลดเค็ม ลดหวาน

เกลือรวมทุกแหล่งไม่ควรเกินราว 1 ช้อนชาต่อวัน (ประมาณ 5 กรัม) และเลี่ยงน้ำหวาน

ลองทำวันนี้

- ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมและกาแฟหวาน
- ชิมก่อนปรุง ลดการเติมน้ำปลาและซอส
- เปลี่ยนของทอดเป็นย่างหรือต้ม

จำไว้ หากเป็นเบาหวานหรือโรคไตอยู่แล้ว ควรให้แพทย์หรือนักกำหนดอาหารปรับแผนให้

ข้อ 5–6 ขยับให้พอ ทำได้แม้เวลาน้อย



5. เดินเร็ว 150 นาทีต่อสัปดาห์

แบ่งเป็นวันละราว 30 นาที 5 วัน พอหอบเล็กน้อยแต่ยังพูดได้

6. ฝึกกล้ามเนื้อและลุกขยับ

ยกน้ำหนักเบาหรือใช้ยางยืดสัปดาห์ละ 2 วัน และลุกเดินทุก 1 ชั่วโมงเมื่อต้องนั่งนาน

ลองทำวันนี้

- จอดรถไกลขึ้นหรือขึ้นบันไดแทนลิฟต์
- เดินคุยโทรศัพท์แทนนั่งคุย
- เลือกกิจกรรมที่ชอบ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ หรือเต้น

หยุดทันที หากเจ็บแน่นหน้าอก หน้ามืด หรือหายใจไม่ทัน และควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่ม หากมีโรคประจำตัว

ข้อ 7–8 ใจ นอน นิสัย
ปัจจัยที่มักถูกลืม



7. นอน 7–9 ชั่วโมง และคลายเครียด

การนอนไม่พอสัมพันธ์กับความดันและน้ำตาลที่สูงขึ้น ลองหายใจลึก เดิน หรือคุยกับคนที่ไว้ใจ

8. งดบุหรี่ จำกัดเหล้า

บุหรี่ทำร้ายหลอดเลือดโดยตรง แอลกอฮอล์ดันความดันและเพิ่มพลังงานส่วนเกิน

ลองทำวันนี้

- ปิดจอก่อนนอน 1 ชั่วโมง
- ตรวจตามนัดไม่ขาด และจดค่าไว้เทียบ
- เริ่มทีละเรื่อง ไม่ต้องเปลี่ยนทั้งหมดพร้อมกัน

จำไว้ เปลี่ยนเล็กน้อยแต่ทำได้จริง ดีกว่าแผนใหญ่ที่ทำไม่ไหว

พบแพทย์เมื่อไหร่ และอย่าหยุดยาเอง



1 เตรียมตัวก่อนพบแพทย์

- จดค่าความดันที่บ้าน
- รายการยาที่กินอยู่
- ประวัติโรคในครอบครัว
- ผลตรวจครั้งก่อน

แพทย์เป็นผู้กำหนดยา ห้ามเพิ่ม ลด หรือหยุดยาเอง และแจ้งแพทย์ทุกครั้งหากจะใช้อาหารเสริม

⚠ รีบไปโรงพยาบาลหรือโทร 1669

- เจ็บแน่นหน้าอก ร้าวไปแขน คอ หรือกราม เหงื่อแตก
- หน้าเบี้ยว แขนขาอ่อนแรงข้างเดียว พูดไม่ชัด
- ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลัน หรือตามัวทันที
- หายใจลำบาก หมดแรง หรือหมดสติ
- กระหายน้ำมาก ปัสสาวะบ่อย น้ำหนักลดเร็วโดยไม่ตั้งใจ

แผนวันนี้ ทำได้ใน 4 ช่วง



1 เช้า
วัดความดัน กินเช้าให้ครบ ผักครึ่งจาน

2 ระหว่างวัน
ลุกเดินทุกชั่วโมง เลี่ยงน้ำหวาน

3 เย็น
เดินเร็วราว 30 นาที กินมื้อเบาและไม่เค็ม

4 ก่อนนอน
ปิดจอ ผ่อนคลาย นอนให้ครบ 7 ชั่วโมงขึ้นไป

ข้อควรรู้ อาหารเสริมไม่ใช่ยา ไม่รักษา ควบคุม หรือป้องกันเบาหวาน ความดัน และโรคหัวใจ ไม่ใช้แทนยาหรือการตรวจ หากกินยาประจำ ปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

ตัวช่วยเสริมจาก MDX



MDX Pro Gen 1

อาหารเสริมสำหรับผู้ชายที่ต้องการดูแลสุขภาพวัยกลางคน เหมาะกับคนที่ดูแลตัวเองตามข้างต้นอยู่แล้ว และอยากมีตัวช่วยเสริม ไม่ได้ใช้แทนการตรวจหรือยาของแพทย์

ดูรายละเอียดสินค้า ›

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ใช่ยา ไม่ได้ช่วยวินิจฉัย รักษา หรือป้องกันโรค หากมีโรคประจำตัวหรือกำลังทานยาอยู่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

‹ ย้อนกลับ
พบแพทย์เมื่อไหร่

กลับไป
หน้าแรก ›