

# ชายวัยทอง อาการที่ไม่ควรมองข้าม



อาการวัยทอง ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะผู้หญิงเท่านั้น ผู้ชายก็เข้าสู่วัยทองได้เช่นกัน เพียงแต่วัยทองของผู้ชายจะเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป จนบางท่านแทบไม่รู้สึกรู้สีกว่ากำลังก้าวเข้าสู่วัยทอง ซึ่งวัยทองของผู้ชายทางการแพทย์เรียกว่า Andropause หรือ Late onset hypogonadism คือภาวะที่มีการลดลงของฮอร์โมนเพศชาย Testosterone ซึ่งพบได้ตั้งแต่อายุ 40 ปีขึ้นไป และพบมากขึ้นเรื่อยๆ ตามอายุ

ซึ่งอาการของผู้ชายวัยทองจะแสดงออกทางร่างกาย จิตใจ และทางเพศ คือ อ่อนเพลียง่ายในตอนกลางคืนและตอนเช้า กระสับกระส่ายหงุดหงิดง่าย ไม่กระฉับกระเฉง นื่องช้า กล้ามเนื้อลดขนาดลง อ้วนลงพุง นอนไม่หลับ ความจำเสื่อมอารมณ์แปรปรวน บางรายมีอาการซึมเศร้า ความต้องการทางเพศลดลง การแข็งตัวของอวัยวะเพศน้อยลง การหลั่งน้ำอสุจิลดลงทั้งปริมาณและความถี่ บางครั้งทำให้ภาวะไขมันในเส้นเลือดสูง ความดันโลหิตสูงแย่งแย่ง เกิดเป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองตามมาได้

ทั้งนี้ผู้ชายที่เข้าสู่วัยทองสามารถเตรียมตัวให้พร้อมต่อความเปลี่ยนแปลง ดูแลตัวเองเพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายได้ด้วยตนเองง่ายๆ โดยการออกกำลังกายเป็นประจำ , รับประทานอาหารและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ อาทิ สังกะสี (Zn) , ออกกำลังกายเพื่อรับวิตามินดี เพิ่มปริมาณและคุณภาพของสเปิร์ม , เลือกรับประทานอาหารไขมันอิ่มตัวที่ได้จากสัตว์ และน้ำมันมะพร้าว ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นส่วนสำคัญในการเพิ่มระดับ Testosterone ในร่างกาย เพิ่มความแข็งแรงให้กับคุณผู้ชายได้มากขึ้น และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการผ่อนคลายความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ

หากสงสัยว่ามีภาวะฮอร์โมนเพศชายต่ำ ควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดจากผู้เชี่ยวชาญ การให้ฮอร์โมนทดแทนมีทั้งผลดีและผลข้างเคียง แต่อย่างไรก็ดีพฤติกรรมหลายอย่างมีผลต่อฮอร์โมนและสุขภาพเช่น สุรา บุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลชายวัยทอง ซึ่งหนุ่มๆ ก็สามารถปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต เพื่อเพิ่มสมรรถภาพและเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้กับตนเอง หรือเลือกรับประทานสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ อาทิ ตังถั่งเช่า ยอดสมุนไพร “ยาอายุวัฒนะ” ที่มีสรรพคุณบำรุงร่างกายของผู้ชาย และโสมจีน ที่ยืดอายุ ชะลอความแก่ และบำรุงการไหลเวียนของโลหิต ได้เช่นกัน

ขอบคุณข้อมูล <https://www.facebook.com/PlaysThailand/?fref=nf>

#####

นำเสนอข่าวประชาสัมพันธ์ โดย บริษัท โฟร์ฮันเดรด จำกัด

รายละเอียดสอบถามเพิ่มเติม นายสิทธิกร เสี่ยมโปรง (แปง) โทร. 096-916-3642