

ผู้ชาย มีวัยทองด้วยหรือ?

Male Menopause : Does it really exist?



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

ผู้ชาย มีวัยทอง ด้วยหรือ?



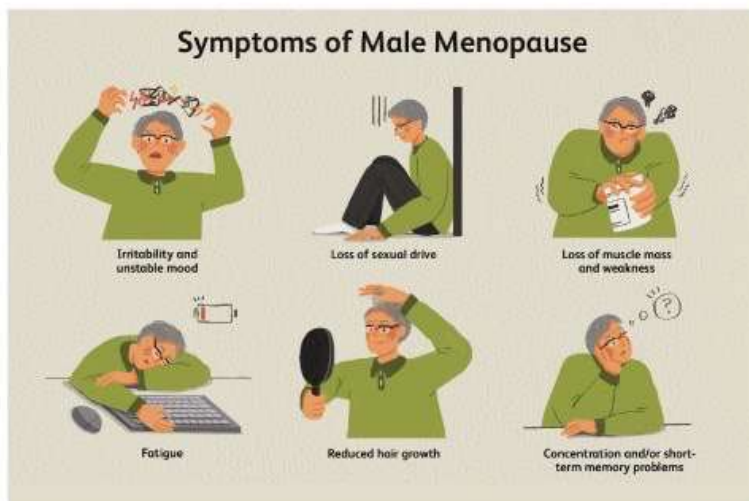
"ผู้ชายวัยทอง" เป็นคำที่ใช้กันทั่วไปสำหรับ andropause (ภาวะพร่องของฮอร์โมนเพศชาย) หมายถึง ระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ที่ลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ระดับฮอร์โมนเพศชายที่ลดลงอย่าง ค่อยเป็นค่อยไปนี้จะถูกเรียกว่า ภาวะ "hypogonadism" และจะค่อยๆ ลดลงโดยเฉลี่ยประมาณ 1% ต่อปี เมื่อมีอายุ 40 ปีขึ้นไป ภาวะนี้อาจ เกิดขึ้นในช่วงหลายเดือนหรือหลายปี และจะคงอยู่ยาวนาน หากไม่ได้รับ การรักษาอย่างเหมาะสม แต่ผู้ชายสูงอายุส่วนใหญ่ยังคงมีระดับ ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนอยู่ในระดับปกติ นอกจากนี้ อาการและ สัญญาณที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเพศชายที่ต่ำ ไม่ได้เกิดขึ้นเพียง เฉพาะกับผู้มีฮอร์โมนเพศชายต่ำ แต่อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น อายุของบุคคล การใช้ยา ดัชนีมวลกายมากกว่า 30

อย่างไรก็ตาม

อาการและสัญญาณแสดง ที่บ่งบอกถึงระดับฮอร์โมน เพศชายต่ำ ได้แก่ :

- พลังงานต่ำ
- ภาวะซึมเศร้าหรือความเศร้า / แรงจูงใจลดลง / ลดความมั่นใจ ในตนเอง
- ไม่มีสมาธิ
- นอนไม่หลับหรือนอนหลับยาก
- ไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้น
- ความหนาแน่นของกระดูกลดลง
- หย่อนสมรรถภาพทางเพศ / ความใคร่ลดลง
- ภาวะมีบุตรยาก

นอกจากนี้ ยังมีอาการอื่นๆ ที่สามารถ พบได้ เช่น หน้าอกบวมหรืออกเจ็บ ขนาดลูก อัณฑะลดลง หมดตามร่างกายร่วง หรือร้อนวูบวาบ ระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนที่ลดลง ในระดับ ที่เกี่ยวข้องกับวัยทองของผู้ชาย ยังเชื่อมโยงกับ โรคกระดูกพรุนได้ เช่นกัน



การเตรียมพร้อมร่างกาย เพื่อรับมือกับภาวะ hypogonadism



By **MEGA** We care

1 อาหาร

- **หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง**
เพิ่มการทานอาหารที่ช่วยบำรุงฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน เช่น ปลาแซลมอน ถั่วและธัญพืช ผักใบเขียว ไข่แดง แดงโมหน่อไม้ฝรั่ง และหอยนางรม ที่มีสังกะสีในระดับสูง
- **เพิ่มปริมาณแคลเซียมที่เหมาะสม**
การปรับปริมาณแคลเซียมให้เพียงพอ ต่อร่างกายสามารถช่วยบรรเทาอาการของภาวะฮอร์โมนเพศชายได้ เช่น นม เมล็ดงา ปลา (ปลารากิ ปลาซาร์ดีน ปลาแซลมอน) บรอกโคลี และพืชตระกูลถั่วประเภทต่างๆ ล้วนอุดมไปด้วยแคลเซียม



2 การออกกำลังกาย

การมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ เป็นอีกหนึ่งสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพ ดังนั้นควรรักษาน้ำหนักให้อยู่ในภาวะปกติเพื่อลดอาการของภาวะวัยทอง โดยการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และ 5 วันต่อสัปดาห์ เน้นเพิ่มขนาดของมวลกล้ามเนื้อ โดยการเวทเทรนนิ่ง รวมถึงการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เช่น การวิ่ง การปั่นจักรยาน



3 อารมณ์

มีการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การฝึกสมาธิและพยายามมองชีวิตในแง่บวก การพบปะกับเพื่อนฝูงยังสามารถช่วยคลายความเครียด ช่วยให้รู้สึกสดชื่นและมีชีวิตชีวา

นอกจากนี้ ในเชิงการดูแลทางการแพทย์ เมื่อฮอร์โมนลดลง จะส่งผลให้คุณภาพชีวิตลดลง ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายและรับการรักษาที่เหมาะสม โดยทั่วไปแพทย์จะพิจารณาการรักษาด้วยฮอร์โมนระยะสั้น เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่อาจส่งผล ต่ออวัยวะหัวใจ และหลอดเลือดหัวใจ



“

ภาวะ Andropause เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงอีกอย่างหนึ่งที่ร่างกายของผู้ชาย ต้องเผชิญเมื่อมีอายุมากขึ้น หากเข้าใจสภาวะดังกล่าว และสร้างความตระหนักรู้ในการเตรียมตัวสำหรับช่วงวัยนี้ ก็จะสามารถลดความวิตกกังวลได้ และยังป้องกันผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น กับคนรอบข้างอีกด้วย อย่างไรก็ตาม สมาชิกในครอบครัว ควรให้กำลังใจและอยู่เคียงข้าง เพื่อช่วยหาวิธีแก้ไขปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น

”

เอกสารอ้างอิง :

1. พรู, สุรสา ปุณณนุ. (2020, October 4). Essential knowledge regarding men and their golden years. (n.d.). สืบค้นเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567, จาก : <https://www.samitivejhospitals.com/article/detail/menopause-in-men>
2. Felman, A. (2018, October 10). Is the male menopause real? สืบค้นเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567, จาก : <https://www.medicinenews.com/articles/266749>
3. Gurarie, M. (2023, March 12). Male menopause: Overview and more. Verywell Health. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567, จาก : <https://www.verywellhealth.com/male-menopause-5190827>
4. Krans, B. (2023, April 13). What is male menopause? Healthline. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567, จาก : <https://www.healthline.com/health/menopause/male>
5. Male "Menopause." (2023, April 27). WebMD. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567, จาก : <https://www.webmd.com/men/male-menopause>
6. Male Menopause diagnosis - Self-Test Questionnaire - Andropause Signs & symptoms- Centre for Men's Health Specialist Clinic. (2023, June 13). Centre for Men's Health. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567, จาก : <https://www.centreformenshealth.co.uk/mens-health-services/male-menopause>
7. Menopause and good nutrition. (2022, August 11). WebMD. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567, จาก : <https://www.webmd.com/menopause/staying-healthy-through-good-nutrition?mmtrack=16417-26830-20-1-2-0-2>
8. What is andropause or male menopause? 4 health tips men should follow to manage this. (2021, September 20). (n.d.). NDTV.com. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567, จาก : <https://www.ndtv.com/health/what-is-andropause-or-male-menopause-4-health-tips-men-should-follow-to-manage-this-2547432>
9. Website, N. (2022, November 4). The "male menopause." nhs.uk. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567, จาก : <https://www.nhs.uk/conditions/male-menopause/>