

สอบถามเรื่องการนัดนาคราช

โพสโดย nok8574 - 04 ธ.ค. 2013 23:45

สวัสดีครับ ผมอายุ 48 ปี มีปัญหาเวลาฉี่ค่อนข้างนานและไม่ค่อยสุดง่าย ๆ ต้องใช้ระยะเวลานาน การแข็งตัวพอใช้ได้ ปัจจุบันต้องกินยาก่อนที่จะเริ่มภารกิจ(เพื่อความมั่นใจ) จึงอยากจะสอบถามว่าถ้าไปวัดแล้วสามารถช่วยแก้การดังกล่าวได้หรือไม่ และจะต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง ก่อนที่จะเข้าไปรับบริการ ขอขอบคุณครับ/นง

ตอบกลับ: สอบถามเรื่องการนัดนาคราช

โพสโดย baanmortumyae - 07 ธ.ค. 2013 07:36

คุณนง

ขอบคุณค่ะ ที่สนใจและรักสุขภาพ อายุ 48 แล้ว มีอาการฉี่นาน ไม่ค่อยสุดง่าย ๆ อาจเป็นเพราะมีร่างกายที่ใหญ่รีเปล่า น้ำ หนัก ส่วนสูง ไม่ได้บอกมาค่ะ กระเพาะปัสสาวะใหญ่เก็บน้ำได้เยอะ ไม่น่าจะมีปัญหา นะคะ

อาการแข็งตัวไม่เต็มที่ มีหลายปัจจัยเสี่ยงค่ะ

1.อ้วน ๆ ไขมันอุดตันหลอดเลือด

2.เบาหวาน

3.โคเลสเตอรอล

4.ดื่มเหล้า สูบบุหรี่

5.ทานยาบางตัว

6.ขาดการออกกำลังกาย

แต่สภาวะของแต่ละบุคคล ในแต่ละโรค ไม่เหมือนกันนะคะ อาจมีข้อใด ข้อหนึ่ง ที่เข้าข่าย อย่างนึงนอนใจค่ะ แต่เราหารองเท้าผ้าใบ 1 คู่

ข้อนไ้โน้ทำงาน หรือ ไ้โน้รถ เวลาจอดรถแล้ววิ่งก่อน เช่น ขึ้นบรรได หรือวิ่งรอบสนามหน้าบ้าน หรือออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนเข้างานค่ะ บางคนกลัวเหงื่อออกตอนเข้าเสื้อเบีนเหงื่อ ก็วิ่งตอนกลับบ้านค่ะ แค่นี้การไหลเวียนเลือดก็ดีขึ้น เวลานั้นัง้ทำงานก็ฝึกขมิบ นับ 1-2 ปล่อย .ขมิบ 1-2 ปล่อย ทำซัก วันละ 100 ครั้ง เป็นการเตรียมตัวก่อนค่ะ

แล้วค่อยหาเวลาวางมาให้หมด ขยายหลอดเลือด และกระตุ้นกล้ามเนื้อให้แข็งแรงได้ค่ะ จะได้พิตและเฟิร์ม ไม่นานเดี๋ยวก็น่าดีขึ้นค่ะ

ตอบกลับ: สอบถามเรื่องการนัดนาคราช

โพสโดย nok8574 - 09 ธ.ค. 2013 17:47

อายุ 48 แล้ว มีอาการฉี่นาน ไม่ค่อยสุดง่าย ๆ อาจเป็นเพราะมีร่างกายที่ใหญ่รีเปล่า น้ำ หนัก ส่วนสูง ไม่ได้บอกมาค่ะ กระเพาะปัสสาวะใหญ่เก็บน้ำได้เยอะ ไม่น่าจะมีปัญหา นะคะ

อาการแข็งตัวไม่เต็มที่ มีหลายปัจจัยเสี่ยงค่ะ

1.อ้วน ๆ ไขมันอุดตันหลอดเลือด

2.เบาหวาน

3.โครเลสเตอรอล

4.ดื่มเหล้า สูบบุหรี่

5.ทานยาบางตัว

6.ขาดการออกกำลังกาย

แต่สภาวะของแต่ละบุคคล ในแต่ละโรค ไม่เหมือนกันนะคะ อาจมีข้อใด ข้อหนึ่ง ที่เข้าข่าย อย่างนึงนอนใจคะ แต่เราหาองเท้าผ้าใบ 1 คู่

ข่อนไว้ในโต๊ะทำงาน หรือ ไว้ในรถ เวลาจอดรถแล้ววิ่งก่อน เช่น ขึ้นบรรได หรือวิ่งรอบสนามหน้าบ้าน หรือออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนเข้างานคะ บางคนกลัวเหงื่อออกตอนเช้า เสื้อเปื้อนเหงื่อ ก็วิ่งตอนกลับบ้านคะ แค่นี้การไหลเวียนเลือดก็ดีขึ้น เวลานั่งโต๊ะทำงานก็ฝึกขมิบ นับ 1-2 ปล่อย .ขมิบ 1-2 ปล่อย ทำซัก วันละ 100 ครั้ง เป็นการเตรียมตัวก่อนคะ

อายุ 48 น้ำหนัก 55 ส่วนสูง 166 ซม. ไม่มีโรคดังกล่าวมาเลย ส่วนเรื่องการออกกำลังกายผมออกประจำวันเว้นวัน/ขอบคุณครับ

ตอบกลับ: สอบถามเรื่องการนัดนาคราช
โพสโดย baanmortumyae - 16 ธ.ค. 2013 08:15

คุณนก

การออกกำลังกาย ก็จริง คุณออกที่ หน้าท้องด้านล่าง บ้างรีเปล่าคะ

เพราะถ้าที่ท้องที่ใหญ่ ลงพุง หรือ กล้ามเนื้อDomen ไม่แข็งแรง จะเป็นฉีบอย ฉีนาน 🙄

ต้องเข้ามาให้สัมผัส ด้วยมือก่อนนะคะ จะตอบได้ง่ายคะ

ตอบกลับ: สอบถามเรื่องการนัดนาคราช
โพสโดย nok8574 - 19 ธ.ค. 2013 03:26

ถ้าผมจะเข้าไปรับบริการ จะต้องทำอย่างไรบ้าง นัดล่วงหน้ากี่วัน ค่าใช้จ่ายในการดูแล และอื่นๆ