

อาการแข็งสั๊กพักแล้วไม่สู้

โพสโดย spirit - 27 ม.ค. 2014 12:36

ผมอายุ 40 ปี นน. 65 กิโล สูง 175เซนเหล้าบุหรีไม่เอา เล่นกีฬาบ่อย แต้นอนดึกบ่อย เวลามือะไรกัน มีอารมณ์นะ แต่แข็งได้สั๊กพักแล้วก็อ่อนตัวเป็นแบบนี้บ่อยมากจนเริ่มหมดความมั่นใจ และเริ่มเป็นมาหลายปีแล้ว แต่ถ้ากระตุ่นมันตลอดมันก็ไม่อ่อนตัว จนสำเร็จได้ เหมือนกับว่าน้องไม่ต้องพี่ทำอะไร แบบนี้นะ ถึงจะเสร็จ แต่ถ้าฝ่ายหญิงทำ มันมักจะอ่อนตัวตลอด ขอทราบสาเหตุได้ไหม ผมต้องทำยังไงดีครับ ข้อความคิดเห็นหน่อย อ้อ ผมมีปัญหาทางไต กินกาแฟแล้วแล้วฉี้ออกกลืนกาแฟเลย และเคยรักษาโรคไตโรคจนหายขาดแล้ว

ตอบกลับ: อาการแข็งสั๊กพักแล้วไม่สู้

โพสโดย baanmortumyae - 01 ก.พ. 2014 23:13

คุณ Spirit

ขอบคุณในปัญหาที่หลาย ๆ คนก็เป็นเช่นเดียวกับคุณคะ

ไม่ต้องกังวลมากไปนะคะ

อาการแข็ง ๆ อ่อน ๆ ก็เริ่มเป็นกันตั้งแต่ 31 เป็นต้นไปก็มีแล้วนะคะ

สาเหตุเบื้องต้น นะคะ เกิด จากการ

- 1.นอนน้อย และพักผ่อนไม่เพียงพอคะ อย่างอายุประมาณ 40 ต้องนอนอย่างน้อย 8 ชม.ขึ้นไปนะคะ บ่าย 3 อาจมีงีบนิ่งก็สดชื่นเยอะ
 - 2.เวลาเข้านอน ที่ถูกต้อง ประมาณ 9.30 ต้องเริ่มให้ดื่บ และน้าม ทำงาน ตอน22.00 ค่ะ
 - 3.เรื่องอาการอ่อนตัว เมื่อผู้หญิงเป็นฝ่ายทำนั้น อาจจะมีอยู่ที่เทคนิค นะคะ
 - 4.ควรออกกำลังกายที่บริเวณอุ้งเชิงกราน มาก ๆ ด้วยการขมิบ ที่เหนือรูทวาร 1 นิ้ว ค่ะจะทำให้กล้ามเนื้อที่บริเวณองคฺชาติ และ ถุงหุ้มอัณฑะ หด เกร็งบ่อย ๆ ทำให้เกิดกล้ามเนื้อขึ้นเยอะคะ สำคัญมากนะคะ
 - 5.ถามมาเรื่องตอนเข้าทานกาแฟ แล้วฉี้ออกมามีกลิ่นเหม็นนั้น ส่วนใหญ่เป็นกันมากคะ เพราะตื่นเข้ามา
- คุณควรดื่มน้ำก่อน 1 แก้ว ค่อย ๆ จิบ นะคะ อย่าทานจนกระทั้งหมด ในครั้งเดียว ค่อย ๆ ให้ไตเริ่มทำงาน ที่ละเล็ก ที่ละน้อย แล้วค่อยตามด้วยกาแฟ ค่ะ

เรื่องเกี่ยวกับ**โรคไต เป็นที่ปอด หรือ ที่ไหน ไม่ทราบ ค่ะ ไม่เกี่ยวกับไต นะคะเพราะยารักษาโรคไต จะเกี่ยวเนื่องกับตับมากกว่านะคะ*

ขอขอบคุณนะคะ สำหรับคนรักสุขภาพ 🍏

ตอบกลับ: อาการแข็งสั๊กพักแล้วไม่สู้

โพสโดย spirit - 04 ก.พ. 2014 09:41

ขอบคุณมากเลยครับ ตอนนี้กำลังลองฝึกอยู่ครับ แต่รู้สึกว่า ขมึ้นนานๆ จะรู้สึกว่าการนั้นจะเป็นผลดีต่อกล้ามเนื้อเชิงกรานหรือผลร้ายครับ ปกติผม จะเกร็งแล้วนับ 1 ถึง 10 แล้ว ก็ปล่อยนับ 1 ถึง 10 ก็เกร็งใหมวนไปแบบนี้เรื่อยๆ นะครับ เท่าที่ผมทำได้ ทั้งที่ขั้บรณมอร์ไซร์ไปทำงาน หรือนั่งทำงาน อยู่ห้องหรือไปออกกำลังกายผมก็ใช้ทำบ้านจักรยานอากาศพร้อมทั้งเกร็งกล้ามเนื้อเชิงกรานและปล่อยทำเหมือนขมึ้นนั้นและครับแค่เอามาประยุกต์เพราะอ่านในเวปโยคะเขาบอกทำนี้ ก็บริหารได้ แล้วอีกทำคือนอนคว่ำหน้า(เหมือนยืดพื้น)กับพื้นแล้วยกตัวหน้ามองท้องฟ้า หายใจเข้าให้สุด แล้วก็หายใจออกให้สุด ขอคำแนะนำว่าไหนที่ผมควรทำและไม่ควรทำบ้างครับ ตอนนี้ฝึกความพร้อมให้ตัวเองก่อน ก่อนที่ไปนวดนี้จะมีผลยังงัยบ้างครับ ตอนนี้แค่อยากทำให้ดีที่สุดก่อนเพื่อเตรียมตัวแล้วค่อยไปนวด อ้อ ผมลืมไปว่า ประสบการณ์ครั้งแรกของผมก็ไม่เป็นแบบนี้แล้วเหมือนกัน ผมคิดว่าจะไปหาหมोजิตแพทย์เพื่อปรึกษาคำแนะนำด้วยเหมือนกัน เหมือนผมจะรู้สึกเป็นกังวลอยู่ตลอดเวลาเนะครับ เหมือนจะเป็นจิตอ่อนๆ นะครับ และขอขอบคุณมากนะครับที่ให้คำปรึกษาผม ขอขอบคุณครับ

=====

ตอบกลับ: อาการแข็งสั้กพักแล้วไม่สู้
โพสต์โดย baanmortumyae - 08 ก.พ. 2014 16:58



การเกร็งกล้ามเนื้อ หรือขมึ้นไม่เป็นผลเสียหยาะคะ ทำให้คุณรู้สึกกว่า หน้าท้องกระชับขึ้นเรื่อย ๆ และเกิด ชิคแพคขึ้นน้อย ๆ

จะพุงลำไส้ใหญ่ตอนปลาย ลดอาการไส้เลื่อนด้วยคะ และยังทำให้กล้ามเนื้อของตอมลูกหมากพิต อาการฉีกะปริดกระปรอยก็จะหายไปด้วยคะ

ที่สำคัญมากที่สุดคือ ลำโคนของน้องชายใหญ่อ้วนขึ้น ลองถามแฟนดูก็ได้คะ จะได้หายกังวลใจ 🙄

=====

ตอบกลับ: อาการแข็งสั้กพักแล้วไม่สู้
โพสต์โดย spirit - 11 ก.พ. 2014 09:27

อ้อ ครับ จั้นผมจะลองฝึกดูสักเดือนทำบ่อยๆ ทำที่จะทำได้เนะครับ แล้วจะมาเล่าผลให้ฟังนะครับ ขอขอบคุณมากครับ ที่แนะนำ

=====

ตอบกลับ: อาการแข็งสั้กพักแล้วไม่สู้
โพสต์โดย wospire - 10 ม.ค. 2020 15:46

ผมแนะนำอาหารเสริมชาย MDX นะครับ ตัวผมเองเคยเจอปัญหานี้มาก่อน หลังจากที่ได้ทานอาหารเสริมชาย MDX ตอนนี้ปัญหาเหล่านั้นไม่กลับมาเป็นอีก
แถวช่วยเรื่องสุขภาพชายครบถ้วนด้วย ช่องทางการสั่งซื้อ www.mdxmen.com