

หมอเตือนผู้ชาย “อย่านอนท่านี้” ภัยเงียบบดบัง เสียงทำลายสมรรถภาพทางเพศ



หมอเตือนผู้ชาย “อย่านอนท่านี้” เสียงทำลายสมรรถภาพทางเพศ อสุจิลดลงและด้อยคุณภาพ รู้หรือไม่ว่าท่านนอนส่งผลต่อสุขภาพทางเพศของผู้ชายมากกว่าที่คิด นพ.เฉิน ยวีซิ่น (Chen Yu-xin) ศัลยแพทย์ระบบทางเดินปัสสาวะ เปิดเผยข้อมูลว่าแม้การนอนคว่ำจะไม่ถึงขั้นกดทับจนอสุจิได้รับความเสียหายโดยตรง แต่หากทำติดต่อกันเป็นเวลานานอาจส่งผลเสียต่อสมรรถภาพทางเพศ คุณภาพอสุจิและทำให้คุณภาพการนอนแย่ลง ซึ่งถือเป็นท่านอนที่ไม่แนะนำมากที่สุดสำหรับท่านชาย

นอนคว่ำทำลายสมรรถภาพ! เสียงอสุจิต้อยคุณภาพ นพ.เฉิน อธิบายผ่านแพนเพจว่า การนอนคว่ำส่งผลกระทบต่อความแข็งแรงของท่านชายในหลายด้าน ดังนี้:

รบกวนการแข็งตัวช่วงกลางคืน: โดยธรรมชาติองคชาตจะมีการแข็งตัวขณะหลับ การนอนคว่ำจะสร้างแรงกดทับทางกายภาพ ทำให้รู้สึกอึดอัดจน

ร่างกายต้องพลิกตัวหรือตื่นกลางดึกบ่อยครั้ง ทำลายความต่อเนื่องของการหลั่งอสุจิ ขัดขวางการหลั่งเทสโทสเตอโรน: เมื่อคุณภาพการนอนลดลง การหลั่งฮอร์โมนเพศชายหรือเทสโทสเตอโรนจะหยุดชะงัก ส่งผลต่อสมรรถภาพทางเพศในภาพรวม ลดโอกาสการมีบุตร: ท่านนอนคว่ำทำให้อุณหภูมิบริเวณถุงอัณฑะสูงขึ้น ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการสร้างอสุจิ ทำให้จำนวนอสุจิลดลงและมีคุณภาพไม่ดี “นอนตะแคง” ท่านอนที่ดีที่สุดสำหรับท่านชาย นพ.เฉิน ระบุว่าท่านอนที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพได้ดีที่สุดคือ “ท่านอนตะแคง” เนื่องจากองคชาตจะวางตัวตามธรรมชาติอยู่ระหว่างขา ช่วยเลี่ยงการถูกกดทับและทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยลดปัญหาการอุดกั้นทางเดินหายใจ ทำให้นอนหลับได้สนิทมากขึ้น

ส่วนท่านอนที่แนะนำเป็นอันดับสองคือ “ท่านอนหงาย” แต่ควรหาหมอนมารองใต้เข่าเพื่อลดแรงกดทับที่หลังและช่วยรักษาพื้นที่บริเวณเชิงกรานให้เป็น

ธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยในการระบายความร้อนของอวัยวะและรักษาความแข็งแรงของอสุจิได้ดี

ปรับพฤติกรรมช่วยแก้ปัญหานอนท่านี้

ปัญหาการแข็งตัวขององคชาตมีสาเหตุที่หลากหลาย ทั้งจากโรคหลอดเลือดหัวใจ ปัญหาต่อมลูกหมาก หรือภาวะฮอร์โมนไม่สมดุล หากปัญหาเกิดจากท่านอนที่ไม่เหมาะสม การปรับเปลี่ยนท่านอนร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการรับประทานอาหารที่สมดุลจะช่วยให้อาการดีขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม หากมีปัญหาระยะการแข็งตัว ความแข็งแรงลดลง หรือหลังเร็ว ติดต่อกันนานเกิน 3 เดือน นพ.เฉิน แนะนำว่าควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางทันทีเพื่อทำการรักษาอย่างถูกต้องและไม่ให้พลาดช่วงเวลาสำคัญในการฟื้นฟูสมรรถภาพ

เราทำกรรมใดไว้ เราจะได้รับผลแห่งกรรมนั้น
หรือว่า เรามีกรรมเป็นของแห่งตน
พุทธกาลิกขุ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

