

## หมอบอก 4 ข้อดีที่ผู้ชายควร “นั่งฉี่” ถนอมกระเพาะปัสสาวะ ดีต่อคนในบ้านด้วย



### ผู้ชายต้องรู้ แพทย์เผย 4 ข้อดีของการ “นั่งฉี่” ช่วยชะลอวัยให้กระเพาะปัสสาวะ

เชื่อว่าผู้ชายหลายคนอาจมองว่าการ “นั่งฉี่” เป็นเรื่องของผู้หญิง หรืออาจดูไม่แมนสมชายชาตรี แต่ความเชื่อนี้กำลังจะเปลี่ยนไป เมื่อแพทย์ศัลยกรรมระบบทางเดินปัสสาวะ นพ. ลู่ จินเหิง (Lu Jinheng) ได้ออกมาเปิดเผยข้อมูลทางการแพทย์ที่น่าสนใจว่า การเปลี่ยนมานั่งปัสสาวะมีประโยชน์ต่อสุขภาพท่านชายอย่างมาก โดยเฉพาะเรื่องการชะลอความเสื่อมของกระเพาะปัสสาวะ

คุณหมอยังยกตัวอย่างเคสของคุณลุงวัย 62 ปี ที่มีปัญหาต่อมลูกหมากโตและมักทะเลาะกับภรรยา เรื่องทำห้องน้ำเลอะเทอะ แต่หลังจากลองเปลี่ยนพฤติกรรมมานั่งฉี่ตามคำแนะนำ อาการปัสสาวะลำบากก็ดีขึ้น แคมบ้านยังสงบสุขเพราะห้องน้ำสะอาดไร้กลิ่น

### “เมสซี่” ก็ยังนั่งฉี่! เทรนด์สุขภาพที่ผู้ชายทั่วโลกเริ่มทำ

หากใครยังรู้สึกเขินอาย คุณหมอยกตัวอย่างระดับโลกอย่าง ลิโอเนล เมสซี่ (Lionel Messi) ซูเปอร์สตาร์นักฟุตบอล ที่เคยให้สัมภาษณ์ว่าเขาเองก็ใช้วิธี “นั่งฉี่” เป็นประจำ นอกจากนี้ในประเทศที่พัฒนา

แล้วอย่างเยอรมนีและญี่ปุ่น การที่ผู้ชายนั่งปัสสาวะถือเป็นเรื่องปกติและเป็นมารยาทที่ดีในการรักษาความสะอาดเมื่อไปบ้านผู้อื่น หากยืนฉี่อาจถูกมองว่าเสียมารยาทได้เลยทีเดียว

### 4 ข้อดีของการ “นั่งฉี่” ที่ผู้ชายควรรู้

แม้ในชายหนุ่มสุขภาพดี การยืนหรือนั่งอาจไม่ส่งผลต่างกันมากในแง่ของความแรง แต่สำหรับผู้ที่มีปัญหาต่อมลูกหมากโต หรือเริ่มมีอายุ การนั่งฉี่จะช่วยให้ปัสสาวะได้ง่ายขึ้น ลดอาการฉี่ไม่สุด และนี่คือ 4 ประโยชน์อื่นๆ ที่คุณหมอนำมา:

#### 1. ชะลอการเสื่อมของกระเพาะปัสสาวะ

การยืนฉี่จะทำให้กล้ามเนื้อหูรูดกระเพาะปัสสาวะเกิดความตึงเครียด และต้องใช้แรงเบ่งหน้าท้องช่วย แต่การ “นั่ง” จะช่วยให้หูรูดผ่อนคลายได้ดีกว่า ทำให้ไม่ต้องออกแรงเบ่งมาก ส่งผลให้กระเพาะปัสสาวะไม่ทำงานหนักจนเกินไปและไม่เสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร (เคล็ดลับ: หากวางเก้าอี้เล็กๆ รองเท้าขณะนั่ง จะช่วยให้ขับถ่ายได้คล่องขึ้นไปอีก)

#### 2. ลดความเสี่ยงติดเชื้อในท่อปัสสาวะ

เนื่องจากผู้ชายมีท่อปัสสาวะที่ยาว การยืนฉี่อาจทำให้มีปัสสาวะตกค้างได้ง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุของการ

ติดเชื้อ การนั่งฉี่จะช่วยชำระปัสสาวะได้หมดจดกว่า ลดปริมาณของเสียตกค้างในร่างกาย

#### 3. ป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมักต้องตื่นมาเข้าห้องน้ำตอนดึก การลุกขึ้นมาฉี่ทันที หรือภาวะความดันในกระเพาะปัสสาวะลดลงอย่างรวดเร็วขณะฉี่ อาจทำให้เกิดอาการหน้ามืด วูบ หรือเป็นลม (Micturition Syncope) จนล้มหัวฟาดพื้นได้ การนั่งฉี่จึงปลอดภัยและมั่นคงกว่ามาก

#### 4. หยุดปัญหา “ฉี่กระเด็น” รักษาสุขภาพอนามัยในบ้าน

ข้อนี้สำคัญมาก! ผลการทดสอบจากผู้เชี่ยวชาญญี่ปุ่นพบว่า การยืนฉี่ทำให้เกิดละอองน้ำปัสสาวะกระเด็นได้ไกลถึง 3 เมตร โดยที่เรามองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แม้จะเล็งแม่นยำแค่ไหน ก็ยังมีโอกาสที่ฉี่จะแตกกระจายเป็นฝอย โดยเฉพาะคนที่มีปัญหาฉี่ขัดหรือฉี่สองทาง ซึ่งเป็นต้นตอของกลิ่นเหม็นอับในห้องน้ำ การนั่งฉี่จึงช่วยแก้ปัญหานี้ได้ 100%

**สรุปแล้ว** การเปลี่ยนมา “นั่งฉี่” ไม่ใช่เรื่องน่าอาย แต่เป็นวิถีใหม่ของผู้ชายที่รักสุขภาพและรักครอบครัว ใครที่เริ่มมีปัญหาฉี่ไม่สุด หรืออยากช่วยภรรยาดูแลบ้าน ลองเริ่มทำตั้งแต่วันนี้ดูสิครับ

ตีเทียบตนเองให้มาก  
และตีเทียบผู้อื่นให้น้อย  
เช่นนี้ย่อมจะหลีกเลี่ยงความแค้นเคืองกันได้  
วงรี



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 เสียบฯฝั่งเหนือ

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 ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

