

DHEA ฮอโมนสำคัญ ที่เสริมสุขภาพดี



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพนครสวรรค์

บทความโดยแพทย์ : พญ. ธนพร เขี่ยมประไพ

ผู้ที่มีอาการอ่อนเพลีย นอนหลับไม่สนิท มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น เหนื่อยง่าย สุขภาพไม่ดี อาการต่างๆ เหล่านี้อาจเกี่ยวข้องกับฮอร์โมน DHEA ไม่เพียงพอ โดย DHEA ผลิตมาจากต่อมหมวกไต ถือเป็นฮอร์โมนที่สำคัญต่อสุขภาพที่จะมีสูงสุดในช่วงอายุประมาณ 25 ปี และจะค่อยๆ ลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น หาก DHEA ไม่สมดุลอาจเป็นบ่อเกิดของการอักเสบในร่างกาย มีความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง ความเสื่อมถอยทางปัญญา อารมณ์แปรปรวน สมรรถภาพทางเพศลดลงได้ เป็นต้น ฉะนั้นความสมดุลของฮอร์โมน DHEA เป็นสิ่งสำคัญ ที่เสริมสร้างสุขภาพและร่างกายที่แข็งแรง

สารบัญ

- [DHEA สำคัญอย่างไร](#)

- [เมื่อ DHEA ไม่สมดุลจะเกิดอะไร](#)
- [ตรวจความสมดุลของฮอร์โมน DHEA ได้อย่างไร](#)
- [เติมฮอร์โมน DHEA เพื่อสุขภาพที่ดี](#)
- [ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย](#)

DHEA สำคัญอย่างไร

DHEA (Dehydroepiandrosterone) เป็นฮอร์โมนที่ผลิตจากต่อมหมวกไต มีความสำคัญในการเป็นสารตั้งต้นที่สร้างฮอร์โมนกลุ่ม สเตียรอยด์ตามธรรมชาติที่มีบทบาทหน้าที่หลากหลาย อาทิ ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย เป็นสารตั้งต้นในการผลิตฮอร์โมนเพศอย่าง เทสโทสเตอโรน หรือเอสโตรเจน และมีประโยชน์ในด้านอื่น ๆ เช่น

- ช่วยควบคุมอารมณ์
- เพิ่มสมรรถภาพในการรับมือกับความเครียด
- เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกระดูก
- ช่วยชะลอวัย
- ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ลดการเกิดอาการแพ้
- ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว
- ช่วยในกลไกการทำงานของสมอง
- ลดความเสี่ยงหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ คอเลสเตอรอลสูง ลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน
- แก้อาการนอนเพลียเรื้อรัง
- ช่วยเร่งระบบการเผาผลาญ ควบคุมน้ำหนัก

> กลับสารบัญ

เมื่อ DHEA ไม่สมดุลจะเกิดอะไร

เมื่อมีอายุมากขึ้นทำให้แนวโน้มในการผลิตฮอร์โมนชนิดนี้ลดลง รวมไปถึงปัจจัยต่าง ๆ ก็ส่งผลกระทบต่อการผลิตฮอร์โมนชนิดนี้เช่นกัน อาทิ ความเครียดสะสม ภาวะขาดสารอาหาร และวิตามินบางชนิด เช่น วิตามินดี วิตามินซี แร่ธาตุแมกนีเซียม และกลุ่มวิตามินบี นอกจากนี้ สารนิโคตินจากการสูบบุหรี่ก็มีส่วน และเมื่อ DHEA ในร่างกายไม่สมดุลหรือน้อยลง ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายต่าง ๆ อาทิ ทำให้การสร้างฮอร์โมนเพศก็ลดลง เริ่มมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น มีอาการเฉื่อยชา นอนหลับไม่สนิท นอนเพลีย กระดูกพรุน ซึมเศร้า นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของเนื้อเยื่อ เกิดการอุดตันของหลอดเลือด

มีอาการจากโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการอักเสบเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็นต้น

[> กลับสารบัญ](#)

ตรวจความสมดุลของฮอร์โมน DHEA ได้อย่างไร

ระดับของฮอร์โมน DHEA สามารถตรวจได้จากเลือดในห้องปฏิบัติการ โดยผู้ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย น้ำหนักตัวขึ้นง่าย เป็นภูมิแพ้อยู่ขึ้น สมรรถภาพทางเพศลดลง มีอารมณ์ซึมเศร้า หรืออารมณ์หุนหันในชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุ สามารถปรึกษาแพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัยเพื่อตรวจวัดระดับฮอร์โมนได้

[> กลับสารบัญ](#)

เติมฮอร์โมน DHEA เพื่อสุขภาพที่ดี

สามารถเพิ่มระดับของ DHEA ได้โดยการรับประทานอาหารประเภทปลา ไข่ ผัก ผลไม้ สัตว์ปีก ถั่ว มันเทศ ธัญพืช ต่างๆ หรือได้รับฮอร์โมน DHEA ทดแทนภายใต้การดูแลของแพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัย

[> กลับสารบัญ](#)

ทั้งนี้ฮอร์โมน DHEA ทดแทนนั้นไม่เหมาะกับคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร

และผู้ชายที่กำลังรับการรักษามะเร็งต่อมลูกหมาก

นอกจากนี้การรับประทานยาป้องกันการเกิดลิ่มเลือด ยาแก้นชัก เบาหวาน และผู้ที่มีปัญหาหัวใจ หรือตับ และควรวัดระดับ DHEA

ที่มีในร่างกายกับโรงพยาบาลที่มีแพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัยก่อนรับประทาน

โดยสามารถสอบถามได้ที่ศูนย์สุขภาพนครธน เบอร์ 024509999 ต่อ 1000-1002

พญ.ธนพร เอี่ยมประไพ

เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ

ศูนย์สุขภาพนครินทร์

นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย