

# Laboratory Test



## ตรวจฮอร์โมน

### ตรวจฮอร์โมน ความไม่สมดุลของฮอร์โมนส่งผลกระทบต่ออย่างไร?

ฮอร์โมน คือต่อมไร้ท่อที่ทำหน้าที่เปรียบเสมือนผู้ส่งสารภายในร่างกาย เพื่อให้ร่างกายตอบสนองได้ดี สามารถทำงานได้เป็นปกติ ซึ่งปัจจัยทางพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม อาหาร ไลฟ์สไตล์ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมน ที่เป็นตัวช่วยในการส่งมอบไปยังส่วนต่างๆ ร่างกายเพื่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สัมพันธ์ทั้งด้านพัฒนาการ จิตใจ อารมณ์ความรู้สึก การซ่อมแซมความเสื่อมทางสุขภาพ การชะลอวัยชะลอการเจ็บป่วย การขนส่งการผลิตสารตั้งต้น การทำงานระบบย่อยอาหาร และระบบเผาผลาญของร่างกาย หากฮอร์โมนผิดปกติ หรือไม่สมดุลอาจกระทบการทำงานหลาย ๆ ส่วนก็จะกระทบไปด้วยเช่นกัน ในระยะสั้นอาจไม่สามารถบ่งชี้สาเหตุที่ชัดเจน เนื่องจากยังไม่ก่อโรค แต่หากปล่อยไว้นานร่างกายอ่อนเพลียหรืออายุที่มากขึ้น ประสิทธิภาพน้อยลง ฮอร์โมนจึงเป็นต้นตอสำคัญในการดูแลและแก้ไขปรับสมดุลสุขภาพเป็นอันดับแรก เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดโรคได้ การ ตรวจฮอร์โมน จึงสำคัญ

## เช็กลิสต์ “ฮอร์โมนไม่สมดุล”

- ภาวะฮอร์โมนไม่สมดุล สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกวัย และมักส่งผลให้เกิดความผิดปกติอารมณ์แปรปรวน
- นอนไม่ค่อยหลับ ตื่นไม่สดชื่น
- พลังงานลดลง อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
- ประจำเดือนผิดปกติ
- เหนื่อยง่าย
- สมรรถภาพทางเพศลดลง
- สิวอักเสบ ผิวก่อนเปลี่ยนไป ผิวกว้าง เหี่ยวย่น
- ภาวะกระดูกบาง กระดูกพรุน
- ซึมเศร้า ภาวะเครียดสะสม
- เหล่าอาการไม่พึงประสงค์เป็นๆหายๆไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด

## ฮอร์โมนเพศ

นอกจากจะควบคุมระบบสืบพันธุ์แล้ว ยังส่งผลโดยตรงต่อการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ระดับพลังงาน ความคิดสร้างสรรค์ แรงบันดาลใจ การจัดการความเครียด รวมถึงคุณภาพการนอนหลับ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ ประสิทธิภาพการทำงาน และอื่นๆ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งรู้ได้จากการตรวจวัดระดับฮอร์โมน หากฮอร์โมนเสียสมดุลเรื้อรังเป็นระยะเวลานาน อาจเป็นหนึ่งในสาเหตุของอาการ อ่อนล้า อ่อนเพลีย ซึมเศร้า หรือนอนไม่หลับได้ สมดุลฮอร์โมน จึงถือเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ส่งผลต่อทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต

## ตรวจฮอร์โมน หาดันต่อความไม่สมดุลของปัญหาสุขภาพ

ระดับของความสมดุลฮอร์โมนในร่างกายเราเป็นสิ่งจำเป็น เพราะฮอร์โมนแต่ละตัวล้วนพึ่งพากันและกัน ทำให้ร่างกายของเราทำงานประสานกันอย่างเป็นระบบ โดยความไม่สมดุลของฮอร์โมนเพียงแค่ 1-2 ตัวนั้น ก็อาจก่อให้เกิดภาวะหรืออาการผิดปกติต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมน เช่น ระบบการเผาผลาญในร่างกายลดลง ปริมาณไขมันที่สะสมในร่างกายเพิ่มขึ้น นอนหลับยากขึ้น หงุดหงิดง่าย ซึมเศร้า ผิวกว้างหมองคล้ำ ไม่สดใส ความต้องการทางเพศลดลง ดังนั้นจึงควร ตรวจฮอร์โมน ที่สำคัญและปรับระดับฮอร์โมนให้เข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้ง

## ฮอร์โมนเพศชายกับฮอร์โมนเพศหญิงต่างกันอย่างไร

ฮอร์โมนของผู้ชายกับผู้หญิงมีทั้งตัวที่เหมือนกันและตัวที่แตกต่างกัน โดยที่เหมือนกัน เช่น อินซูลิน ไทรอยด์ โกรทฮอร์โมน หรือฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต แต่ตัวที่ต่างกันเลยก็คือฮอร์โมนเพศ ผู้ชายก็จะมีฮอร์โมนเพศชายเราเรียกว่า Testosterone ในขณะที่ผู้หญิงมีฮอร์โมนเพศหญิงเราเรียกว่า Estrogen กับ Progesterone

## รู้ได้อย่างไรว่าร่างกายกำลังขาดฮอร์โมนตัวไหน

ในปัจจุบันการตรวจวัดระดับฮอร์โมนเพื่อหาว่าร่างกายกำลังขาดฮอร์โมนตัวไหน ผ่านการตรวจเลือด ไม่ว่าจะเป็นการตรวจกลุ่มไทรอยด์ฮอร์โมน ฮอร์โมนเพศ เพื่อตรวจดูว่าระดับการทำงานของฮอร์โมนชนิดไหนในร่างกายผลิตได้น้อยลง หรือเลิกผลิตไปแล้วเมื่ออายุมากขึ้น โดยอาจเริ่มจากการสังเกตร่างกายตัวเอง หรือสามารถปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจวัดระดับฮอร์โมน

## ใครบ้างที่ควร ตรวจฮอร์โมน ในร่างกาย

การตรวจวัดระดับฮอร์โมนจริงๆ แล้วไม่จำเป็นต้องตรวจทุกคน แต่จะแนะนำให้คนที่มีปัญหาสุขภาพ หรือมีภาวะร่างกายผิดปกติ เช่น วัยทอง 40 ปีขึ้นไป อารมณ์แปรปรวน ปวดท้องประจำเดือน ซึมเศร้า นอนไม่หลับ อ้วนลงพุง เป็นสิวเรื้อรัง ความต้องการทางเพศลดลง เข้าห้องน้ำกลางดึก โดยไม่ทราบสาเหตุ เป็นต้น เพราะการตรวจวัดระดับฮอร์โมนในร่างกายจะทำให้สามารถวางแผนการรักษาได้อย่างตรงจุด เพื่อที่จะได้ทราบว่าฮอร์โมนตัวใดบ้างที่ลดลง จะได้เตรียมพร้อมในการรับมือและดูแลตัวเองให้ดีขึ้น

## สิ่งที่ได้รับจากการตรวจโปรแกรมสมดุลฮอร์โมน

- ช่วยให้เห็นระดับฮอร์โมนที่สำคัญของร่างกาย
- หากพบภาวะไม่สมดุล จะได้ดูแลฟื้นฟูอย่างถูกต้องตรงจุด
- มีแพทย์ชำนาญการให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด และเหมาะสมเฉพาะแต่ละบุคคล
- ปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ให้ตรงกับตัวเรา
- การให้ฮอร์โมนทดแทน เพื่อชดเชยส่วนที่ขาด
- มีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง

## ปรับสมดุลฮอร์โมน สร้างสมดุลสุขภาพได้อย่างยั่งยืนไปกับเรา

ทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านการปรับสมดุลฮอร์โมนแบบองค์รวมพร้อมให้คำแนะนำคุณทั้งในด้านการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง รวมถึงการใช้วิตามินเสริม และการใช้ฮอร์โมนทดแทน อย่างปลอดภัย (Bio-identical Hormone Replacement therapy) เพื่อคืนความสมดุลให้แก่สุขภาพคุณ