

ผู้ชายส่วนใหญ่มักคิดว่าตัวเองไม่มีปัญหาเรื่องหย่อนสมรรถภาพ

โดย: นพ. สรรชัย วิโรจน์แสงทอง ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินปัสสาวะและสุขภาพเพศชาย

จากการศึกษาพบว่า ผู้ชายไทยระหว่างอายุ 40-70 พบภาวะหย่อนสมรรถภาพ (ED) ได้ถึง 42 เปอร์เซ็นต์ คนส่วนมากมักมองว่าเป็นเรื่องที่ไกลตัว คิดว่าเป็นโรคเฉพาะคนสูงอายุ จนบางครั้งเริ่มมีอาการ ก็ตกใจ ส่วนมากก็จะปรึกษาเพื่อนฝูงที่สนิทก็จะแนะนำกัน ถูกบ้าง ผิดบ้าง แต่ถ้าเป็น คนช้ำอายุก็จะเก็บปัญหาไว้คนเดียว บ้างก็กลัวถูกมองว่า เสื่อมหรือไร้สมรรถภาพ พอนานๆ ไป ก็เริ่มมี ความกังวลทำให้อาการยิ่งแย่ลง

ในความเป็นจริงควรทำความเข้าใจกับร่างกายของเราก่อนปัจจัยที่จะทำให้อวัยวะเพศแข็งตัว นั้นมีหลายอย่าง ทั้งด้านร่างกาย เช่น ระบบหลอดเลือด ระบบประสาท ฮอโมน และทางด้านจิตใจ จึงจะมีการแข็งตัวเกิดขึ้นได้ การที่ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปก็จะทำให้แข็งตัวได้ไม่ดี หรือไม่แข็งตัวเลยในบางครั้ง

ED อายุขนาดเราเป็นได้ด้วยหรือ?

จริงๆแล้ว พบได้ในกลุ่มผู้สูงอายุมากกว่า แต่ต้องยอมรับกันก่อนว่า สมรรถภาพทางเพศ ส่วนมากขึ้นกับอายุ ลองสังเกตตัวเองก็ได้ว่า อายุ 30 ก็ไม่เหมือน 20 40 ก็ไม่เหมือน 30 แต่สาเหตุ มีได้หลายปัจจัย แบ่งเป็นสองกลุ่มใหญ่ๆ ภาวะทางกายภาพ เช่น โรคเบาหวาน ทำให้เส้นเลือดเสื่อม ภาวะทางจิตใจ เช่น ความเครียด ความกังวล นอกจากนี้ยังอาจเกิดจากสภาพ ร่างกายที่ไม่พร้อม เพราะ การทำงานหนักเป็นเวลานาน โดยไม่มีการพักผ่อนที่พอเพียง จะมีผลทำให้การผลิตฮอโมน เพศชายลดลง

ในเบื้องต้นถ้าคุณอายุไม่มาก สุขภาพแข็งแรงดี ED อาจเกิดขึ้นได้เป็นครั้งคราว เพราะ ร่างกายไม่พร้อม พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือมีความกังวลทางจิตใจ ถ้าดูแลสุขภาพดี แล้วยังมีอาการอยู่ คงต้องตรวจหาสาเหตุ

แต่ถ้าเป็นกลุ่มที่อายุ 50 ปีขึ้นไปโดยส่วนมากจะมีปัจจัยทางร่างกายเข้ามาเกี่ยวข้อง โดยส่วนมากเมื่ออายุมากขึ้นก็มีโรคเพิ่มขึ้น เช่นเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง แต่ไม่เคยตรวจมาก่อนเพราะคิดว่าตัวเองไม่เป็น สูบบุหรี่มากสิ่งเหล่านี้เป็นตัวการ ที่ทำให้เส้นเลือดเสื่อมสภาพ ทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆได้ไม่ดี เบาหวานถ้าเป็นอยู่นาน จะทำให้เส้นประสาทเสื่อมทำให้ความรู้สึกลดลง ภาวะพร่อง hormone จากอายุที่มากขึ้น

ดังนั้นแนวทางการแก้ไขโรคหย่อนสมรรถภาพควรแก้ไขที่ต้นเหตุ รักษาที่ต้นเหตุก่อน ถ้ายังไม่ดีขึ้นก็หาแนวทางรักษาเพิ่มเติมเฉพาะทาง

ในปัจจุบันมียาที่ใช้รักษาได้คืออยู่หลายชนิด เช่น ยาขยายหลอดเลือด (กลุ่ม PDE 5 inhibitor) หรือยาเพิ่ม ฮอริโมนในร่างกาย (Androgen) มีทั้งยาแผนปัจจุบัน และยาทางเลือกต่างๆ เช่นสมุนไพร หรือสารจากธรรมชาติ ควรเลือกหาให้ถูกต้องเหมาะสม ควรศึกษาหาข้อมูลของยาแต่ละชนิด ว่ามีความปลอดภัย เหมาะสมกับร่างกายของเราหรือไม่ ไม่ว่าจะเป็นยาแผนปัจจุบัน หรือยาทางเลือก ต่างมี ข้อดีข้อเสียต่างกันไป ผู้ใช้ควรศึกษาหาข้อมูลก่อนตัดสินใจ

โดยส่วนมากยาเหล่านี้มีผลข้างเคียงอยู่บ้าง แต่ต้องรู้ข้อห้ามใช้ เช่นผู้ที่มีอาการของโรคหัวใจ หรือรับประทานยาขยายหลอดเลือดอยู่ ถ้ามีอาการเหล่านี้ห้ามใช้ยาโดยเด็ดขาด ควรดูแลสุขภาพให้ แข็งแรง ออกกำลังกายเป็นประจำ การทำให้ร่างกายฟิตอยู่เสมออันมีข้อดี สุขภาพทั่วไปก็จะแข็งแรง จิตใจแจ่มใส เมื่อร่างกายพร้อม ก็พร้อมที่จะมีกิจกรรมทางเพศได้ดี

ถ้าไม่มั่นใจหรือปฏิบัติแล้วยังไม่ดีขึ้นก็ควรไปปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง จะให้คำแนะนำได้ ตรงจุด และจะตรวจหาความผิดปกติที่ซ่อนอยู่ คุณอาจตรวจพบโรคที่ซ่อนอยู่ที่คุณอาจไม่รู้ เช่น เบาหวาน ไขมันในโลหิตสูง ซึ่งเป็นต้นเหตุของโรค ED ได้