



ทำอย่างไรไม่ไร้สมรรถภาพ



คำว่าไร้สมรรถภาพ เป็นคำที่สามารถตีความได้ 2 ลักษณะ คือ เป็นคำพูดที่หมายถึงบุคคลผู้อยู่ในฐานะขาดความสามารถในการปฏิบัติงานในหน้าที่ได้ตามที่ควรจะเป็น อาจจะถูกตำหนิตีเยียนว่า ไร้สมรรถภาพได้ และอีกนัยหนึ่งก็คือ Sexual Dysfunction ซึ่งหมายถึง ความบกพร่องทางเพศ ที่อวัยวะเพศไม่สามารถแข็งตัวได้ หรือแข็งตัวได้ไม่นานพอที่จะมีสัมพันธ์ทางเพศได้สำเร็จเป็นที่พึงพอใจเป็นประจำหรือต่อเนื่อง ไม่ว่าจะจะเป็นความหมายในลักษณะใดก็ตาม ฟังดูแล้วรู้สึกไม่ดีเอาเสียเลย ในที่นี้จะขอพูดถึงเฉพาะความหมายในด้านที่สัมพันธ์กับเรื่องความสามารถทางเพศ ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้คำว่าหย่อนสมรรถภาพมากกว่า อาการหย่อนหรือไร้สมรรถภาพที่ว่ำนี้นักพบได้ในชายอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป และมากกว่าครึ่งที่พบว่าสาเหตุส่วนใหญ่เป็นภาวะความเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ หรือการได้รับบาดเจ็บ หรือแม้แต่การได้รับการรักษาทางยาและการผ่าตัดที่มีผลกระทบต่อประสิทธิภาพการควบคุมอวัยวะเพศ ซึ่งมาจากโรคทางกายซึ่งมากกว่าที่จะเป็นสาเหตุทางด้านจิตใจตามความเชื่อเดิมๆ ว่าเกิดจากการลดของระดับฮอร์โมนเพศชาย Testosterone โรคที่เป็นสาเหตุให้เกิดอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศที่พบได้มากเห็นจะเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไต การได้รับบาดเจ็บที่กระดูกสันหลัง และแม้แต่การสูบบุหรี่ทำให้เส้นเลือดเล็กลง เกิดภาวะตีบ แต่โชคดีที่โรคนี้สามารถรักษาให้หายได้กว่าร้อยละ 80 ความรุนแรงของอาการหย่อนสมรรถภาพแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. **ระดับอย่างอ่อน** จะพบว่าผู้ป่วยมีอวัยวะเพศแข็งตัวได้เกือบทุกครั้งที่จะมีเพศสัมพันธ์

2. **ระดับปานกลาง** จะพบว่าผู้ป่วยมีอวัยวะเพศแข็งตัวสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้เป็นบางครั้ง

3. **ระดับไร้สมรรถภาพโดยสิ้นเชิง** จะพบว่าผู้ป่วยไม่สามารถที่จะมีการแข็งตัวของอวัยวะเพศได้เลย

คำถามจะทำไมอะไรเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ไร้สมรรถภาพได้ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจเสียก่อนว่า กลไกในการเกิดการแข็งตัวของอวัยวะเพศชายได้นั้น มีองค์ประกอบใดเข้ามาเกี่ยวข้องบ้าง ประการสำคัญก็คือ

- เกิดกระแสประสาท ซึ่งเกิดจากการได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้สัมผัส หรือได้รับรสไปกระตุ้นประสาทควบคุมการแข็งตัวของอวัยวะเพศ โดยผ่านกระบวนการส่งกระแสประสาทจากประสาทส่วนกลางไปยังปลายประสาทที่เกี่ยวข้อง

- อวัยวะเพศเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายที่ต้องการโลหิตไปหล่อเลี้ยงเช่นเดียวกับอวัยวะส่วนอื่นๆ

การเกิดอาการแข็งตัวของอวัยวะเพศได้ต้องประกอบด้วยองค์ประกอบทั้งสองประการร่วมกัน การที่มีภาวะเจ็บป่วยไม่ว่าจะเป็นโรคใด ก็ส่งผลต่อองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งโดยตรง ดังนั้นการที่จะป้องกันไม่ให้เกิดอาการดังกล่าว สิ่งสำคัญก็คือ การดูแลสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะส่งผลกระทบต่อระบบการไหลเวียนและระบบประสาท เช่น การรับประทานยาประเภทกล่อมประสาท ยากดประสาท หรือยาที่ใช้รักษาโรคหลอดเลือดประเภทต่างๆ ความเครียด และการสูบบุหรี่ สิ่งสำคัญที่จะลืมอย่าเตือนเสียมิได้ก็คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายมีความสมบูรณ์เพียงพอไม่เหนื่อยง่ายเกินไป และรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ การรักษาอาการหย่อนสมรรถภาพส่วนใหญ่จะเป็นการรักษาทางยา เพื่อรักษาโรคที่เป็นต้นเหตุของอาการ ควบคู่ไปกับการดูแลระดับประคองทางด้านจิตใจ เชื่อว่า การรักษาที่ได้ผลที่สุด ก็คือ การที่ผู้ป่วยเข้ารับการรักษารักษาและขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญร่วมกับ การพาคู่ครองเข้ามามีส่วนร่วมและให้การสนับสนุนการรักษา เพราะสตรีมีบทบาทสำคัญต่อกำลังใจและการชักจูงใจให้ผู้ป่วยเป็นสามีมามีบทบาทเพื่อรับการรักษารักษาอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังสามารถสร้างความมั่นใจได้ว่าอาการของการหย่อนสมรรถภาพของสามีจะไม่กลายเป็นปัญหาหรือสิ่งกีดขวางความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตคู่ ผู้ป่วยหลายรายที่มารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง จนในที่สุดอาการหย่อนหรือไร้สมรรถภาพก็จะกลับมาดังเดิมได้ หากต้องการรายละเอียดเพิ่มเติมก็ควรติดต่อขอรับคำแนะนำเพิ่มเติมจากแพทย์โดยตรงจะดีกว่า หรือที่หมายเลขโทรศัพท์ 1646 ศูนย์เอราวัณ สำนักการแพทย์ บริการข้อมูลทางการแพทย์ ตลอด 24 ชั่วโมง