

## การป้องกันภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ

ภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ (Erectile Dysfunction) เป็นภาวะที่เกิดขึ้นในชายไทย อายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ถึง ร้อยละ 30 โดยจะเริ่มมีภาวะฮอร์โมนเพศชายเริ่มลดลงตั้งแต่อายุ 30 ปี ร้อยละ 1 ต่อปี จนเริ่มมากขึ้นและปรากฏอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ และจะพบมากขึ้นอีกในผู้ที่เป็โรคเบาหวานถึงร้อยละ 50 และเพิ่มขึ้นบ้างในโรคไตวายเรื้อรัง โรคความดันโลหิตสูง ผู้ที่สูบบุหรี่จัด และผู้ติดสุราเรื้อรัง<sup>1</sup> การรักษาภาวะนี้ต้องรักษาทั้งโรคหรือภาวะที่เป็นสาเหตุทำให้รักษาได้ยาก ดังนั้นการป้องกันไม่ให้ภาวะนี้เกิดขึ้นหรือไม่ให้เป็นมากขึ้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป็นประโยชน์กับชายที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป (โดยเฉพาะกำลังพลของกองทัพบก) เนื่องจากผลของภาวะนี้นำไปสู่ปัญหาต่างๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า การแตกแยกของครอบครัว ภาวะวิตกกังวล ซึ่งอาจมีผลต่อการประสิทธิภาพในการทำงาน

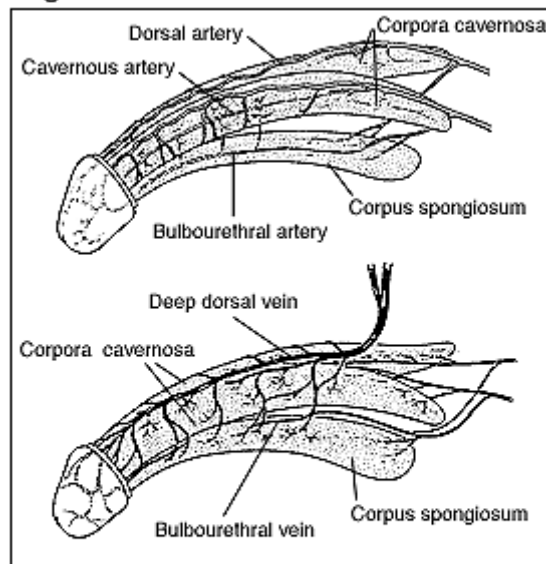
อาการของภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศคือการไม่แข็งตัวของอวัยวะเพศ หรือการแข็งตัวได้ในระยะสั้น ที่ไม่สามารถมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเวลาปกติได้ ในช่วงระยะเวลาหนึ่งหรือเป็นระยะยาวต่อเนื่อง อวัยวะเพศของผู้ชายประกอบไปด้วยท่อสามท่อเหมือนฟองน้ำ เรียกว่า corpus cavernosum สองท่อวิ่งขนานกับท่อปัสสาวะ อยู่ด้านบนและ corpus spongiosum 1 ท่อวิ่งอยู่ด้านล่าง เมื่อได้รับการกระตุ้นเลือดจะเข้าท่อฟองน้ำ ทำให้สามารถขยายได้มากถึง 7 - 9 เท่า ทำให้อวัยวะเพศใหญ่ขึ้น

### กลไกการแข็งตัวของอวัยวะเพศชาย<sup>2</sup>

1. หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงอวัยวะเพศต้องไม่ตีบ เพราะการที่อวัยวะเพศจะแข็งตัวต้องมีเลือดไปคั่ง
2. ระบบประสาทส่วนปลายซึ่งเป็นระบบที่รับความรู้สึกจากการสัมผัสทางร่างกาย ซึ่งเกิดจากการกระตุ้นที่อวัยวะเพศ

3. ระบบไซสันหลังซึ่งเชื่อมโยงการรับรู้ความรู้สึกจากประสาทส่วนปลายไปยังส่วนกลางและถ่ายทอดคำสั่งมายังองคชาติ
4. ระบบประสาทส่วนกลางซึ่งประกอบด้วยสิ่งเร้าทั้งหลาย เช่น การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น รวมทั้งจินตนาการต่างๆ
5. สภาวะทางจิตใจ ส่วนใหญ่ เกิดจากการกระตุ้นด้วยรูป รส กลิ่น เสียงจินตนาการร่วมด้วย

Figure 1.



Arteries (top) and veins (bottom) penetrate the long, filled cavities running the length of the penis—the *corpora cavernosa* and the *corpus spongiosum*. Erection occurs when relaxed muscles allow the *corpora cavernosa* to fill with excess blood fed by the arteries, while drainage of blood through the veins is blocked.

ลักษณะภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ<sup>3</sup> แบ่งออกเป็น 3 แบบดังนี้

1. แบบปฐมภูมิ คือ การที่อวัยวะเพศไม่เคยแข็งตัวเต็มที่ หรือไม่แข็งพอที่จะทำให้มีเพศสัมพันธ์
2. แบบทุติยภูมิ คือ การที่อวัยวะเพศเคยแข็งตัวและมีเพศสัมพันธ์ได้มาก่อน แต่ต่อมาเกิดความผิดปกติขึ้น ทำให้ไม่สามารถแข็งตัวเหมือนเดิม
3. แบบชั่วคราว คือ การที่อวัยวะเพศไม่แข็งตัวเป็นครั้งคราว ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะอยู่ในกรณีนี้ หากพบปัญหาและรีบรักษาและป้องกันได้

ภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศแบ่งตามระดับความรุนแรงจากอาการ จากการศึกษาในชายสูงอายุ ซึ่งศึกษาระบาดวิทยาของอาการไว้ ดังนี้

1. หย่อนสมรรถภาพในระดับต่ำ: ผู้ป่วยสามารถมีอวัยวะแข็งตัวพอดีสำหรับการมีเพศสัมพันธ์ได้เกือบทุกครั้ง
2. หย่อนสมรรถภาพในระดับปานกลาง: ผู้ป่วยสามารถมีอวัยวะแข็งตัวดีสำหรับการมีเพศสัมพันธ์ได้เป็นบางครั้ง
3. หย่อนสมรรถภาพระดับรุนแรง: ผู้ป่วยไม่สามารถมีอวัยวะแข็งตัวดีพอสำหรับการมีเพศสัมพันธ์

#### สาเหตุของการเกิดโรค<sup>4</sup>

1. ร่างกายไม่แข็งแรง หรือ มีโรคประจำตัว โรคเบาหวาน โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบหัวใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบประสาทส่วนปลาย
2. ความเครียด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัว
3. การเสพสิ่งเสพติด โดยเฉพาะการสูบบุหรี่ ทำให้เส้นเลือดส่วนปลายตีบมีผลต่อโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ
4. อายุที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้เสี่ยงเพิ่มขึ้นร้อยละ 30 - 37.5 ตามโรคที่เป็นได้มากขึ้น และมีการลดลงของฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (ฮอร์โมนเพศชาย)
5. การรับประทานยาบางชนิดเช่น ยาโรคเบาหวาน ยาลดความดันโลหิตสูง ยาโรคหัวใจ ยารักษาโรคซึมเศร้า

#### โรคและภาวะต่างๆที่ทำให้มีภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศมีดังนี้ คือ

การหย่อนสมรรถภาพทางเพศเนื่องจากโรคเบาหวาน พบได้มากถึงร้อยละ 50 สาเหตุคือการป่วยเป็นโรคทางเมตาบอลิซึม โรคเบาหวานเรื้อรังทำให้เกิดปัญหาที่ระบบไหลเวียนโลหิตและเส้นประสาท ระดับน้ำตาลในเลือดสูงมีผลทำลาย เส้นเลือดฝอยและส่วนปลายเส้นประสาท ในส่วนที่เป็นรยางค์ของร่างกาย เช่นที่แขน ขา รวมทั้งที่บริเวณอวัยวะเพศชายทำให้ไม่สามารถทำงานได้เท่าที่ควร อวัยวะเพศชายไม่แข็งตัวเต็มที่หรือได้นานเท่าที่ควร

ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน อารมณ์ทางเพศและความสามารถในการร่วมเพศอาจลดลงได้ทั้งสองอย่าง ผู้ที่เป็นเบาหวานมักต้องกินยาหลายชนิด บางชนิดทำให้เกิดภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศได้ อุบัติการณ์จะยิ่งเพิ่มมากขึ้นถ้าเป็นมานาน การควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดีและมีภาวะแทรกซ้อนต่างๆเกิดขึ้น เช่น ระบบประสาท หลอดเลือด หัวใจ ไตวาย หลอดเลือดแดงในคนเป็นเบาหวานจะแข็งตัวและยืดหดตัวผิดปกติ ทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงที่อวัยวะลดลง และอาจมีการอุดตัน อวัยวะเพศชายประกอบด้วยเนื้อเยื่อคล้ายฟองน้ำซึ่งเต็มไปด้วยหลอดเลือดฝอยเล็กๆ การแข็งตัวของอวัยวะเพศเกิดจากการพองตัวของหลอดเลือดพวกนี้ ในคนเป็นโรคเบาหวานมีเลือดไหลมาบริเวณนี้ลดลงและไม่สามารถทำให้คั่งตัวมากพอได้ บางครั้งแข็งตัวได้แต่ไม่นานเพราะขาดการหลั่งสารไนตริกออกไซด์ที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัวได้มากขึ้น ระบบประสาทอัตโนมัติในคนเป็นเบาหวานมักจะเสื่อมลง โดยเฉพาะผู้ที่เป็นมานานกว่า10ปี และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีตั้งแต่ต้น การเสื่อมของระบบประสาทส่วนปลายทำให้มีการหลั่งไนตริกออกไซด์ลดลง การขยายตัวของหลอดเลือดฝอยบริเวณอวัยวะเพศไม่เพียงพอ การเริ่มควบคุมระดับน้ำตาลหลังจากเป็นมานานแล้วมีผลป้องกันโรคนี้ลดลงไม่ดีเท่าการควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีแต่ระยะแรก นอกจากนี้สารไนตริกออกไซด์ซึ่งสร้างจากปลายประสาท ยังสร้างมาจากเซลล์ที่บุผนังด้านในของหลอดเลือด(endothelial cell) ในคนเป็นเบาหวานจะมีการเสื่อมของเซลล์เหล่านี้โดยเฉพาะคนที่เป็นานานและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดีพอ

#### **การป้องกันและรักษาภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศในผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน<sup>5</sup>**

ผู้ชายที่รู้ตัวว่าเป็นโรคเบาหวาน ถ้าจะป้องกันไม่ให้เกิดภาวะนี้ต้องมีการควบคุมภาวะน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ใกล้เคียงมาตรฐาน (130 มก.%) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารแต่พอเพียง อย่าน้ำหนักตัวมากเกินไป หลีกเลี่ยงยาที่ทำให้เกิดภาวะนี้ ถ้าปฏิบัติทุกอย่างแล้วยังมีอาการ แนะนำให้พบแพทย์เพื่อรับยาที่เพิ่มไนตริกออกไซด์ (ลดการทำลาย) เพื่อทำให้มีการแข็งตัวของอวัยวะเพศได้เฉพาะกิจ แต่ผู้ป่วยต้องทราบว่ายานี้มีผลต่อเมื่อมีอารมณ์ทางเพศหรือได้รับการกระตุ้นเท่านั้น

ภาวะไตวายเรื้อรัง คือภาวะที่ไตค่อยๆ สูญเสียความสามารถในการทำงานลง ซึ่งสาเหตุหลักๆ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน รวมถึงสภาวะอื่นๆ เช่น ไตอักเสบ โรคถุงน้ำในไตแต่กำเนิด ซึ่งภาวะนี้อาจกินเวลานานนับปีโดยไม่มีอาการ ส่วนใหญ่เมื่อตรวจเจอจะมีประสิทธิภาพการทำงานของไตลดไปมากและนำไปสู่ภาวะไตวาย ที่ไม่สามารถรักษาให้กลับมาเป็นปกติได้ โดยมีอาการจากของเสียและน้ำที่คั่งค้างอยู่ในร่างกายของผู้ป่วยส่งผลให้เกิดอาการต่างๆ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนแรง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ผิวง่ายคัน กล้ามเนื้อเป็นตะคริวตอนกลางคืน ปัสสาวะลดลง น้ำท่วมปอด หายใจไม่ถนัด นอนราบไม่ได้ ความดันโลหิตสูง มีภาวะซีด เลือดจาง นำไปสู่ภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ หลอดเลือดตีบ หมดสติและเสียชีวิตได้

การวินิจฉัยภาวะไตวาย สามารถทำได้ด้วยวิธีต่อไปนี้ คือ

- ตรวจหาโปรตีนและเม็ดเลือดแดงในปัสสาวะ โดยปกติโปรตีนและเม็ดเลือดแดงจะไม่ผ่านการกรองออกมาในปัสสาวะ ในภาวะที่ไตไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ อาจพบโปรตีนและเม็ดเลือดแดงรั่วออกมากับปัสสาวะได้
- ตรวจเลือดเพื่อหาค่าครีเอตินิน (creatinine) ซึ่งเป็นค่าของเสียในเลือด โดยผลที่ได้จะนำมาใช้ประเมินค่าการทำงานของไตหรือ GFR (glomerular filtration rate)
- การตรวจเพิ่มเติมอื่นๆ เช่น การทำอัลตราซาวด์ไตและทางเดินปัสสาวะ เพื่อดูภาวะอุดตันระบบปัสสาวะ การตัดชิ้นเนื้อไตส่งตรวจ

ค่าทำงานของไตหรือGFR เป็นค่าที่บอกว่าไตทำงานได้มากน้อยเพียงใด โดยแบ่งโรคไตเรื้อรังออกได้เป็น 5 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 ค่า GFR 90 หรือมากกว่า แต่พบโปรตีนในปัสสาวะหมายถึงไตเริ่มเสื่อม

ระยะที่ 2 ค่า GFR 60 -89 ค่าลดลงเล็กน้อยแปลว่าไตเสื่อมแล้ว

ระยะที่ 3 ค่า GFR 30 - 59 ค่าลดลงปานกลาง

ระยะที่ 4 ค่า GFR 15 - 29 ค่า GFR ลดลงมาก

ระยะที่ 5 ค่า GFR น้อยกว่า15 เป็นระยะสุดท้ายหรือไตวาย

## การรักษาภาวะไตวาย

1. การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม (hemodialysis) เป็นการนำของเสียและน้ำออกจากเลือด โดยเลือดจะออกจากตัวผู้ป่วยเพื่อกำจัดของเสีย ปรับสมดุลเกลือแร่และกรดต่าง เพื่อเป็นเลือดดีก่อนกลับเข้าสู่ร่างกาย โดยใช้เวลาประมาณ 3 – 4 ชม. และทำอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง โดยผู้ป่วยต้องเข้ารับการติดต่อเส้นเลือดเพื่อใช้ในการฟอกเลือดเสียก่อน
2. การล้างไตทางผนังช่องท้อง (peritoneal dialysis) เป็นการใส่น้ำยาล้างไตเข้าไปในช่องท้องผ่านทางสายยางที่ฝังไว้ในช่องท้องเพื่อกรองของเสียในร่างกายออก วิธีนี้ต้องทำทุกวัน มักทำที่บ้านและทำทุกวัน ผู้ป่วยหรือญาติมักทำเองที่บ้าน มีข้อควรระวังเรื่องความสะอาดที่นำไปสู่การติดเชื้อได้
3. การผ่าตัดปลูกถ่ายไต (kidney transplantation) เป็นการผ่าตัดเอาไตของผู้อื่นมาใส่ในร่างกายเพื่อทดแทนไตที่ทำงานไม่ได้โดยได้จากผู้บริจาคที่มีภาวะสมองตายหรือจากผู้บริจาคที่มีผลเลือดเข้ากันได้

ดังนั้นการป้องกันไม่ให้มีภาวะไตวายหรือรักษาโรคโดยสม่ำเสมอจะลดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ รวมทั้งภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศด้วย

## <sup>7</sup> การติดบุหรี่เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ เป็นการติดสองทางร่วมกันคือ

1. การติดทางร่างกาย คือการที่ร่างกายติดสารนิโคติน เกิดจากการสูบบุหรี่อยู่เป็นประจำจนร่างกายติดสารนิโคตินซึ่งเป็นสารเสพติดที่อยู่ในบุหรี่ เมื่อหยุดสูบบุหรี่สารนิโคตินในร่างกายจะลดลงทำให้เกิดอาการขาดนิโคตินได้แก่ อาการหงุดหงิด กระวนกระวาย คิดอะไรไม่ออก ต้องหาบุหรี่มาสูบเพื่อเติมนิโคตินให้เพียงพอดังเดิม
2. การติดทางจิตใจ คือการสูบบุหรี่จนติดเป็นนิสัย เกิดจากการเรียนรู้ว่าการสูบบุหรี่ทำให้หายเครียด เพลิดเพลิน หายเบื่อ สมองแล่น ทำให้เกิดการติดออกจิตใจอยากสูบบุหรี่เรื่อยๆจนติดเป็นนิสัย เมื่อไรที่รู้สึกเครียดหรือเบื่อๆก็จะคิดถึงบุหรี่ การติดทางจิตใจเป็นสาเหตุของการกลับมาสูบใหม่หลังจากเลิกได้แล้ว

การสูบบุหรี่มากๆ และติดต่อกันนานจะทำให้มีหลอดเลือดส่วนปลายตีบ ทำให้อวัยวะเพศแข็งตัวได้ไม่ดี นอกจากนี้ในควันบุหรี่ยังมีสารไฮโดรคาร์บอนที่ทำความเสียหายกับผนังหลอดเลือดแดงโดยทำให้เกิดเพลก (plaque) สะสม จนช่องทางเดินเลือดโดนบีบตัว เดินทางไม่สะดวก และสารพิษในควันบุหรี่ยังทำให้หลอดเลือดไม่ปกติ เช่น จำนวนน้อยกว่าปกติ รูปร่างไม่สมบูรณ์ การเคลื่อนไหวไม่ดีพอ อายุสั้นลง ทำให้มีบุตรยากร่วมด้วย

วิธีการเลิกบุหรี่ ทำได้โดยหยุดบุหรี่ให้ได้ 2 - 3 สัปดาห์ ร่างกายก็จะฟื้นจากภาวะติดบุหรี่ (สารนิโคติน) ได้ หรือการใช้ยาช่วย เป็นการให้นิโคตินทดแทนในรูปของ หมากฝรั่งนิโคติน และแผ่นปะนิโคติน โดยหลักการคือการให้นิโคตินแก่ร่างกายในขนาดต่ำๆ เพื่อระงับการขาดนิโคตินแล้วค่อยๆ ลดขนาดลงจนหมด ภายใต้การดูแลของแพทย์ การต่อสู้การติดทางใจ ได้แก่ หลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยุ เช่น ไม่พกบุหรี่ติดตัว ทิ้งอุปกรณ์การสูบบุหรี่ทั้งหมด ไม่เข้าใกล้คนที่สูบบุหรี่ เลือกที่นั่งบริเวณที่ห้ามสูบบุหรี่ เบี่ยงเบนความสนใจเวลาอยากสูบบุหรี่ เช่น อาบน้ำ เล่นกีฬา ตีหมากแพน ฟังเพลง การกำหนดวันที่จะหยุดสู้อย่างเด็ดขาด โดยค่อยๆ ลดจากสัปดาห์ละครั้ง เพิ่มเป็นสองสามครั้ง จนถึงวันที่กำหนด โดยใช้วันที่มีความหมาย พิเศษบางอย่าง เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน ดังนั้นการไม่สูบบุหรี่หรืองดการสูบบุหรี่ จะทำให้โอกาสเกิดภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศลดลง

สุราหรือแอลกอฮอล์เป็นสารเสพติดที่มีทั้งคุณและโทษ เมื่อดื่มแล้วจะทำให้เกิดผลต่อระบบประสาท (what-is -tardive-dyskinesia) ส่วนกลาง โดยโทษของสุรานี้มีตั้งแต่ขั้นเบา ไปจนถึงขั้นรุนแรงอย่างเช่น เสียการทรงตัว พูดไม่ชัด และที่รุนแรงคือหมดสติ ถ้าเรื้อรังจะมีโรคตับแข็งและหย่อนสมรรถภาพทางเพศได้ ดังนั้นสุราจึงถูกควบคุมทั้งการจำหน่าย และการผลิตจากกฎหมายอย่างเคร่งครัด

ประเภทของแอลกอฮอล์มีสองชนิด

1. เอทิลแอลกอฮอล์ ซึ่งใช้สำหรับเป็นเครื่องดื่ม เช่น วิสกี้ เบียร์ เหล้าองุ่น แชมเปญ เป็นต้น
2. เมทิลแอลกอฮอล์ ซึ่งใช้สำหรับจุดไฟหรือผสมสี ซึ่งแอลกอฮอล์ประเภทนี้ใช้ดื่มไม่ได้ เพราะมีอันตรายกับร่างกายโดยเฉพาะทำให้ตาบอดได้

ปริมาณของแอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มทั่วไปมีดังนี้

1. เบียร์ มีปริมาณแอลกอฮอล์ 4 - 8 ดีกรี
2. ไวน์ มีปริมาณแอลกอฮอล์ 8 - 15 ดีกรี
3. วิสกี้ (สุรา) บรั่นดี มีปริมาณแอลกอฮอล์ 28 - 95 ดีกรี

โทษของการดื่มสุราต่ออวัยวะต่างๆ ต่ออวัยวะภายในของร่างกาย ด้านสุขภาพ เป็นสาเหตุหลักถึงเสียชีวิต ทั้งผลเสียในระยะสั้นและระยะยาว หากดื่มสุราติดต่อกันเป็นระยะเวลา ยาวนาน(ติดเหล้า) จะส่งผลแน่นอนกับระบบความจำ ระบบประสาท ระบบหลอดเลือด และความดันโลหิต และที่ส่งผลมากโดยตรงต่ออวัยวะภายในร่างกายคือตับ และยังส่งผลต่อสมองที่รุนแรงขึ้นหากดื่มแต่อายุยังน้อย

1. โทษต่อสมองและระบบประสาท โดยเมื่อดื่มสุราใหม่ๆจะทำให้ระบบสมองควบคุมการทำงาน ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า สดชื่น มีการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิก เมื่อดื่มมากขึ้น จะเกิด<sup>๑</sup> อาการมึนเมา ง่วง นอนหลับ หมดสติได้ เมื่อติดสุราระยะยาวจะทำให้เกิดมีปลายประสาทอักเสบ มีอาการชาตามปลายมือ ปลายเท้า เป็นอาการเหน็บชา การทรงตัวเสียไปและอาจเกิดภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ และการดื่มสุราเรื้อรังจะมีการเปลี่ยนแปลงในสมองทำให้ความจำเสื่อม ความคิดเลอะเลือน เมื่อเป็นระยะเวลานานขึ้นจะทำให้สมองเสื่อม ทำให้การทรงตัวเสีย จะมีลักษณะเดินไม่ตรงทาง เมื่อเอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์สมองจะพบว่าขนาดของสมองเล็กลง จะมีการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพ ไม่สนใจต่อสิ่งแวดล้อม บางครั้งจะเศร้าซึม หรือบางครั้งจะมีอาการประสาทหลอน ระแวงจะมีคนมาทำอันตราย
2. ผลต่อระบบทางเดินอาหารและตับ สำหรับกระเพาะอาหาร พิษสุราจะทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารถูกทำลาย ซึ่งกรดในกระเพาะอาหารก็จะเพิ่มมากขึ้นทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหารอักเสบ เกิดแผลในกระเพาะอาหาร จะทำให้มีอาการปวดท้องหรืออาเจียนเป็นเลือดได้สำหรับตับอ่อน เมื่อดื่มสุรามากๆแอลกอฮอล์จะไปกระตุ้นตับอ่อน ทำให้หลั่งน้ำย่อยออกมามาก ทำให้เกิดมีตับอ่อนอักเสบมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง ไข้สูง อาจถึงอันตรายแก่ชีวิต สำหรับตับ ตับเป็นอวัยวะสำคัญในการทำลายแอลกอฮอล์ เมื่อแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกายจากการดื่ม จะถูกดูดซึมเข้าลำไส้ แล้วส่งผ่านไปยังตับเพื่อ



ทำลาย เมื่อมีปริมาณมากเกินไปจะทำลาย ตับก็จะบวม มีไขมันแทรกไปตามเซลล์ของตับ เมื่อมีอาหารนานๆเข้าจะทำให้เกิดโรคตับแข็ง จะทำให้เกิดอาการบวม ท้องมาน และอาจเปลี่ยนแปลงเป็นมะเร็งตับได้ ดังนั้นโทษของการดื่มสุรารายอย่างเห็นได้ชัดในคนส่วนใหญ่คือการเป็นโรคตับแข็งนั่นเอง

3. ระบบหัวใจและหลอดเลือด สำหรับระบบหัวใจ เมื่อดื่มสุรามากๆจะทำให้การเต้นและการบีบตัวของหัวใจไม่ปกติ หัวใจเต้นเร็วขึ้นและขณะเดียวขึ้นถ้าดื่มสุรามากจะทำให้ขาดวิตามินบีหนึ่ง ก็จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจทำงานไม่ดี ปัจจัยเหล่านี้จะทำให้เกิดหัวใจโต ทำงานไม่ได้ตามปกติ จะมีอาการเต้นไม่ปกติได้ สำหรับระบบหลอดเลือด แอลกอฮอล์จะทำให้เส้นเลือดขยายตัวและทำให้ไขมันในเลือดสูงทำให้เส้นเลือดแข็งตัวง่าย มีผลต่อเส้นเลือดส่วนปลาย อาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตกได้ง่าย
4. โทษของสุราต่อระบบเม็ดเลือด แอลกอฮอล์จะทำให้การทำงานของเม็ดเลือดแดงเสียหาย จะทำให้มีอาการของเลือดจาง จากขาดสารพวโกฟลิก เม็ดเลือดขาวก็จะมีการผลิตน้อยลง ความต้านทานลดต่ำลง การหยุดเลือดในร่างกายไม่ดีเนื่องจากเกร็ดเลือดทำหน้าที่ไม่ดีทำให้มีอาการตกเลือดได้ง่ายเช่นเลือดกำเดาไหล เลือดออกจากกระเพาะอาหาร ซึ่งจะยิ่งทำให้เกร็ดเลือดต่ำลงอีกด้วย
5. อัตราการเกิดมะเร็งของอวัยวะต่างๆ มีโอกาสเป็นมะเร็งสูงถึงสิบเท่าเมื่อเทียบกับคนปกติ อวัยวะที่พบมะเร็งได้บ่อยคือหลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ตับและตับอ่อน การเกิดมะเร็งในอวัยวะต่างๆเป็นสาเหตุการตายอันดับสองของกลุ่มคนที่ติดสุราเรื้อรัง
6. ระบบขับถ่ายและอวัยวะสืบพันธุ์ เมื่อดื่มแอลกอฮอล์น้อยจะมีความต้องการทางเพศสูง แต่เมื่อดื่มเรื้อรังความต้องการทางเพศจะลดลง และอาจส่งผลทำให้ลูกอัมตะเล็กลงได้ ส่วนในผู้หญิงตั้งครรภ์ถ้าดื่มสุรา จะทำให้เกิดการแท้งหรือคลอดบุตรเร็วและบุตรที่เกิดมามีโอกาสที่มีความผิดปกติได้สูง

#### วิธีหลีกเลี่ยงและเลิกดื่มสุรา

1. เมื่อมีอายุน้อยไม่ควรจะดื่มสุรา เนื่องจากยังไม่สามารถจะคิดและพิจารณาถึงข้อดีข้อเสียของสุรา จะทำให้ติดสุราได้โดยง่าย
2. ไม่ควรทดลองดื่มสารที่ผสมด้วยแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้เกิดการติดตามไปดื่มสุราได้

3. ควรจัดค่านิยมว่าลูกผู้ชายต้องดื่มสุรา
4. ผู้ที่ดื่มสุรามากควรจะได้ศึกษาโทษและอันตรายที่เกิดจากสุรา
5. ควรจะพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้ดื่มสุราและแก้ไขให้ได้
6. กรณีที่ไม่สามารถเลิกได้อย่างจริงจัง ก็ให้ปรึกษาแพทย์เพื่อใช้ยาช่วยให้หยุดดื่มสุรา ซึ่งจะทำให้เกิดการอาเจียนเมื่อดื่มสุรา ทำให้ดื่มไม่ได้อีก
7. ปรึกษาแพทย์เพื่อรักษาโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากการดื่มสุรา เช่น โรคตับ โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคระบบประสาท การละเว้น ลดหรืองดการดื่มแอลกอฮอล์เป็นการป้องกันการเกิดภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศด้วย

ภาวะพร่องฮอร์โมนเพศชายหรือชายวัยทอง เมื่ออายุเข้าวัย 40 ปีขึ้นไป การสร้างฮอร์โมนเพศชายจะลดลงอย่างสม่ำเสมอทุกปี เมื่อระดับของฮอร์โมนลดลงถึงระดับหนึ่งประมาณร้อยละ 20 จะค่อยๆปรากฏอาการต่างๆอันเกิดจากการขาดฮอร์โมนเพศชาย การลดลงของการสร้างฮอร์โมนเพศชายจะลดลงปีละประมาณร้อยละ 1 อาการที่เกิดขึ้นจึงค่อยๆเป็นค่อยไป อาการที่บ่งบอกถึงภาวะพร่องฮอร์โมนเพศชายจะแบ่งเป็นทางอวัยวะของร่างกายและทางจิตใจ

อาการทางร่างกาย ได้แก่ อาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดเมื่อยตามตัวโดยไม่มีสาเหตุ ไม่กระฉับกระฉ่ง กล้ามเนื้อต่างๆลดขนาดลง ไม่มีแรงและอวัยวะเพศเริ่มไม่แข็งตัวในตอนตื่นเช้า อาการทางจิตใจ ได้แก่ อาการเครียดและหงุดหงิดง่าย โกรธง่าย เฉื่อยชา ขาดสมาธิในการทำงาน ความจำลดลง โดยเฉพาะความจำระยะสั้น อาการร้อนวูบวาบหรือมีเหงื่อออกเวลากลางคืน อาการนอนไม่หลับ ตื่นตกใจง่าย สมรรถภาพทางเพศและความต้องการทางเพศลดลงหรือไม่มีเลย เป็นอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งพบเพิ่มขึ้นในชายไทยหลังอายุ 40 ปี เนื่องจากฮอร์โมนเพศชายเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ เมื่อระดับฮอร์โมนเพศชายลดลง จึงไม่เกิดอารมณ์ที่จะมีเพศสัมพันธ์ รวมทั้งอวัยวะเพศชายเมื่อขาดฮอร์โมนเพศชายไปกระตุ้นแล้วก็มักจะเสื่อมลงตามไปด้วย

การดูแลสุขภาพสำหรับผู้ชายวัยทอง จึงมีผลต่อการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศได้หรือไม่ให้เป็นอย่างมากขึ้นด้วยการดำเนินการดังนี้

1. พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 – 8 ชั่วโมง หรือหากนอนหัวค่ำได้ยิ่งดี เพราะฮอร์โมนเพศชายจะสร้างตอนกลางคืน
2. งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกาย
3. กินอาหารที่มีประโยชน์ งดสูดส่วน ไม่มากหรือน้อยเกินไป กินอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล ไขมันให้น้อยที่สุด
4. มองโลกในแง่ดี อย่าพยายามให้มีความเครียด
5. ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ
6. ตรวจร่างกายเป็นประจำปีละอย่างน้อยหนึ่งครั้ง จะทำให้ทราบระบบร่างกาย เช็คว่าสมรรถภาพของร่างกายโดยเช็คว่าความดันโลหิต ตรวจเลือดหาระดับไขมัน น้ำตาล ตรวจความหนาแน่นกระดูก ถ้ามีอาการทางพร่องฮอร์โมนเพศชายก็ตรวจระดับฮอร์โมนเพศชาย

การรับประทานวิตามินและสารอาหารที่สำคัญ

1. แร่ธาตุสังกะสี วันละ 30 มิลลิกรัม
2. สารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ วิตามินอี วันละ 400 IU วิตามินซี วันละ 1000 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน วันละ 15 มิลลิกรัม โคเอนไซม์คิวเท็น วันละ 50 มิลลิกรัม
3. น้ำมันปลา วันละ 1000 มิลลิกรัม
4. แคลเซียม วันละ 800 - 1500 มิลลิกรัม
5. การให้ฮอร์โมนเพศชายภายใต้การดูแลของแพทย์มีทั้งแบบกิน (แคปซูล) แบบทา และแบบฉีด ซึ่งจะพิจารณาเป็นรายๆตามระดับฮอร์โมนในเลือด

ซึ่งการตรวจหาคนที่มีความเสี่ยงฮอร์โมนเพศชายบกพร่องแต่ระยะแรกๆ สามารถป้องกันการเกิดภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศได้

การได้รับยารักษาโรคบางชนิดจะทำให้เกิดอาการข้างเคียง เป็นภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศได้ ซึ่งพบได้ตามกลุ่มโรคต่างๆดังนี้

- ยาลดความดันโลหิต ได้แก่ nifedipine, doxepin, methyldopa, ramipril, hydralazine, verapamil, captopril, nicardiprine, diltiazem, doxazocin, clonidine, Benz atropine
- ยาแก้ปวดลดอักเสบของข้อ naproxen
- ยารักษาโรคพาร์กินสัน trihexyphenidil, amoxapine
- ยาคลายเครียด lorazepam
- ยารักษาโรคซึมเศร้า<sup>10</sup> nortriptyline, nizatadine, dicyclorriine, timolol, bumetanide, buspirone
- ยารักษาต่อมลูกหมากโตกลุ่มต่อต้าน 5 - อัลฟา รีดีคเตส ได้แก่ finasteride dutasteride

การรักษาภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศสามารถทำได้หลายวิธี โดยต้องผ่านการตรวจและแบบทดสอบจากแพทย์ ซึ่งแบ่งการรักษา ดังนี้

1. การควบคุมดูแลอาหารการกินให้ครบถ้วน งดอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง
2. การให้ยาที่ทำให้สารไนตริกออกไซด์บริเวณอวัยวะเพศชายมีมากขึ้น ซึ่งมีฤทธิ์ในระยะเวลานั้นๆ จะทำให้อวัยวะเพศแข็งตัวดีพอจะมีเพศสัมพันธ์ได้ ได้แก่ ยา sildenafil, tadalafil, vardenafil แต่ต้องระวังอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีโรคหลอดเลือดหัวใจตีบที่กินยาที่มีไนเตรทเป็นส่วนผสม นอกจากนี้นี้ยังทำให้ปวดศีรษะ หน้าแดง แน่นท้อง คลื่นไส้ คัดจมูก
3. การให้ฮอร์โมนเพศชายในผู้ที่มีอาการพร่องฮอร์โมนเพศชาย ได้แก่ เทสโทสเตอโรนแบบกิน ทาหรือฉีดทุกสามเดือน
4. การใช้ปั๊มสุญญากาศ เป็นกระบอกพลาสติกสวมครอบอวัยวะเพศ เมื่อดูดลมในกระบอกจนเป็นสุญญากาศ เลือดจะวิ่งเข้ามาในอวัยวะเพศแทน ทำให้อวัยวะเพศแข็งตัวได้ แต่จะให้คงแข็งใช้งานต่อไปได้หลังเอากระบอกออก ต้องใช้ยางรัดโคนอวัยวะเพศไว้ เพื่อป้องกันไม่ให้เลือดไหลย้อนกลับสู่ร่างกาย วิธีนี้ไม่เจ็บตัวและปลอดภัย มีผลข้างเคียงน้อย ไม่เสี่ยงต่อยา

5. ยาฉีด เป็นยาที่ฉีดเข้าสู่อวัยวะเพศโดยตรง ทำให้หลอดเลือดขยายตัวและอยู่ได้นานครั้งถึงหนึ่งชั่วโมง ข้อดีคือประสิทธิภาพสูงแต่ราคาแพงและอาจมีภาวะแทรกซ้อนได้
- 6 .การผ่าตัดใส่แกนอวัยวะเพศเทียม เป็นวิธีที่ทำโดยแพทย์เฉพาะทางซึ่งมีราคาสูงมาก เวลาใช้ต้องกดปั๊มให้แข็งตัว

สรุปว่าการรักษาภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ทำได้ยาก มีราคาแพง มีผลข้างเคียงมาก ดังนั้นเราควรรหาวิธีป้องกันภาวะนี้ก่อนที่จะเป็นดีกว่า

**การป้องกันภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศควรปฏิบัติตามแต่และโรคและภาวะต่างๆ ดังนี้**

1. ในผู้ชายที่มีอายุ40ปีขึ้นไป ต้องได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อค้นหาโรคที่สำคัญต่างๆ ตั้งแต่ระยะแรกๆ ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไตวายเรื้อรัง โรคตับ โรคหัวใจขาดเลือด และนอกจากนี้ควรได้รับการทดสอบภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศแบบทดสอบสมรรถภาพทางเพศเพื่อคาดการณ์สาเหตุและป้องกันดังนี้
  1. ท่านมีเพศสัมพันธ์บ่อยครั้งแค่ไหนที่ท่านพึงพอใจ
    - พอใจทุกครั้งหรือเกือบทุกครั้ง (5)
    - บ่อยครั้ง มากกว่าครึ่ง (4)
    - บางครั้ง ประมาณครึ่งหนึ่ง (3)
    - นานๆ ครั้ง (2)
    - เกือบจะไม่เลย (1)
    - ไม่มีเลย (0)
  2. ท่านประเมินความมั่นใจในความสามารถของการคงแข็งตัวของอวัยวะเพศอย่างไร
    - สูงมาก (5)
    - สูง (4)
    - ปานกลาง (3)
    - ต่ำ (2)
    - ต่ำ มาก (1)

3. เมื่อท่านได้รับการเฝ้าทางเพศจนอวัยวะเพศแข็งตัว บ่อยแค่ไหนที่สามารถสอดเข้าข้างในช่องคลอดได้
- ทุกครั้ง หรือเกือบทุกครั้ง (5)
  - บ่อยครั้ง มากกว่าครึ่ง (4)
  - บางเวลา ประมาณครึ่งหนึ่ง (3)
  - นานๆ ครั้ง (2)
  - เกือบจะไม่มีเลย (1)
  - ไม่เคยมีการเฝ้า (0)
4. เมื่อท่านมีเพศสัมพันธ์ บ่อยแค่ไหนที่สามารถคงการแข็งตัวของอวัยวะเพศอยู่ได้หลังจากสอดเข้าไปในช่องคลอด
- ทุกครั้งหรือเกือบทุกครั้ง (5)
  - บ่อยครั้ง มากกว่าครึ่ง (4)
  - บางเวลา ประมาณครึ่งหนึ่ง (3)
  - นานๆ ครั้ง (2)
  - เกือบจะไม่มีเลย (1)
  - ไม่มีการร่วมเพศ (0)
5. ขณะมีเพศสัมพันธ์ ยากแค่ไหนที่ท่านจะคงการแข็งตัวของอวัยวะไว้ได้จนกว่าจะเสร็จกิจ
- ไม่ยากเลย (5)
  - ยากเล็กน้อย(4)
  - ยาก ปานกลาง (3)
  - ยากมาก (2)
  - ยากที่สุด (1)
  - ไม่มีการร่วมเพศ (0)

แบบทดสอบสมรรถภาพทางเพศของผู้ชาย (ภายใน 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา)						
1.) ท่านมีเพศสัมพันธ์บ่อยครั้งแค่ไหนที่ท่านพึงพอใจ	<input type="radio"/> ทุกครั้ง หรือเกือบ ทุกครั้ง	<input type="radio"/> บ่อยครั้งมากกว่าครั้ง	<input type="radio"/> บางครั้งประมาณครั้งหนึ่ง	<input type="radio"/> นานๆ ครั้ง	<input type="radio"/> เกือบจะไม่มีเลย	<input type="radio"/> ไม่มีเพศสัมพันธ์
2.) ท่านประเมินความมั่นใจในความสามารถของการกระตุ้นแข็งตัวของอวัยวะเพศอย่างไร	<input type="radio"/> สูงมาก	<input type="radio"/> สูง	<input type="radio"/> ปานกลาง	<input type="radio"/> ต่ำ	<input type="radio"/> ต่ำมาก	
3.) เมื่อท่านได้รับการรักษาเพศจนอวัยวะเพศแข็งตัวแล้ว ปล่อยป็นที่อวัยวะเพศสอดเข้าไปในช่องคลอดได้	<input type="radio"/> ทุกครั้ง หรือเกือบ ทุกครั้ง	<input type="radio"/> บ่อยครั้งมากกว่าครั้ง	<input type="radio"/> บางเวลาประมาณครั้งหนึ่ง	<input type="radio"/> นานๆ ครั้ง	<input type="radio"/> เกือบจะไม่มีเลย	<input type="radio"/> ไม่เคยมีการเข้า
4.) เมื่อท่านมีเพศสัมพันธ์ ปล่อยให้ท่านสามารถออกการแข็งตัวของอวัยวะเพศได้หลังจากที่สอดเข้าไปในช่องคลอดแล้ว	<input type="radio"/> ทุกครั้ง หรือเกือบ ทุกครั้ง	<input type="radio"/> บ่อยครั้งมากกว่าครั้ง	<input type="radio"/> บางเวลาประมาณครั้งหนึ่ง	<input type="radio"/> นานๆ ครั้ง	<input type="radio"/> เกือบจะไม่มีเลยหรือไม่มีเลย	<input type="radio"/> ไม่เคยมีการร่วมเพศ
5.) บ่อยครั้งแค่ไหนที่ท่านสามารถนำอวัยวะเพศไปใช้จนกระทั่งเสร็จกิจ	<input type="radio"/> ไม่ยากเลย	<input type="radio"/> ยากเล็กน้อย	<input type="radio"/> ยาก ปานกลาง	<input type="radio"/> ยาก มาก	<input type="radio"/> ยากที่สุด	<input type="radio"/> ไม่ได้มีการร่วมเพศ
	5 คะแนน	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน	0 คะแนน

\*เพศสัมพันธ์ คือ การนำอวัยวะเพศสอดเข้าไปในช่องคลอด

\*การเข้าทางเพศ คือ การเข้าโลมคู่นอนด้วยการสัมผัสตามร่างกาย รวมทั้งบริเวณอวัยวะเพศ และด้วยการดูภาพที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศ

ถ้าคะแนนรวมกันแล้วน้อยกว่าหรือเท่ากับ 21 คะแนน แสดงว่าคุณมีภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ต้องได้รับการตรวจเพื่อหาสาเหตุเบื้องต้นว่าเกิดจากอะไร

ถ้าคะแนนรวมกันแล้วมากกว่า 21 ถือว่ายังอยู่ในเกณฑ์ปกติ

2. การดูแลคนที่ เป็นโรคเรื้อรัง ให้อยู่ในภาวะที่ควบคุมได้ ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อเนื่องต่อระบบหลอดเลือดส่วนปลาย ระบบประสาททั้งส่วนกลางและส่วนปลาย

2.1 โรคเบาหวาน ควบคุมอาหารให้เหมาะสม รับประทานยาหรือฉีดยาเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในช่วง 100 – 150 มิลลิกรัม% ระดับไขมันในเลือดไม่สูงเกินไป โคลเลสเตอรอล 200 มิลลิกรัม% ไตรกลีเซอไรด์ 150 มิลลิกรัม%

- 2.2 โรคความดันโลหิตสูง ควบคุมอาหารที่มีเกลือแร่สูง รับประทานยาควบคุมความดันโลหิตสูงที่ไม่มีผลต่อภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ รักษาไม่ให้เกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท
- 2.3 โรคไตวายเรื้อรัง ควบคุมอาหารสำหรับโรคไตวาย ได้รับการฟอกเลือดสัปดาห์ละสองถึงสามครั้ง ไม่ให้ค่าของเสียในร่างกายสูงเกินไป ค่าเกลือแร่ไม่สูงเกินปกติ รับประทานยาเพิ่มการสร้างเม็ดเลือดแดงป้องกันภาวะโลหิตจาง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน(หย่อนสมรรถภาพทางเพศ)
- 2.4 โรคต่างๆที่ต้องกินยาที่มีผลต่อสมรรถภาพทางเพศ พยายามหลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนเป็นยาชนิดอื่นที่ไม่มีผลข้างเคียงด้านนี้
3. หลีกเลี่ยงต่อการสูบบุหรี่ต่อเนื่อง เข้ารับการรักษาภาวะติดบุหรี่โดยปรึกษาแพทย์ เพื่อรับแนวทางการปฏิบัติหรืออาจใช้ยาเพื่อออกบุหรี่ ก่อนที่จะเกิดผลข้างเคียงของหลอดเลือดตีบจนนำไปสู่ภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศและโรคภัยแรงอื่นๆ
4. หลีกเลี่ยงการดื่มสุราอย่างต่อเนื่องจนเป็นภาวะติดสุราเรื้อรัง ถ้าเป็นแล้วควรรับรักษาโดยปรึกษาแพทย์ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่อระบบประสาท ตับ ระบบทางเดินอาหาร การรักษาโดยเร็วจะทำให้สุขภาพดี ป้องกันการเกิดภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ
5. การตรวจภาวะพร่องฮอร์โมนเพศชายในคนที่เริ่มมีอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ เมื่อพบสาเหตุจะได้รับการรักษา เพื่อได้รับการรักษาทันที่ ไม่ทำให้มีอาการหย่อนสมรรถภาพมากกว่านี้
6. การรักษาภาวะจิตใจ ไม่ให้เครียดกังวลต่อการทำงาน ภาวะซึมเศร้าต่างๆ โดยมีการพักผ่อนหย่อนใจที่เหมาะสม การทำสมาธิ การไปทำบุญ ซึ่งจะทำให้ไม่เกิดปัญหาต่อจิตใจอันนำไปสู่ภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศได้
7. การหลีกเลี่ยงภาวะอื่นๆที่ทำให้เกิดภาวะนี้เช่น
  - การกินยารักษาโรคพาร์กินสัน โรคต่อมลูกหมากโต โรคซึมเศร้า โรคความดันโลหิตสูงที่มีผลต่อภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ
  - การรับการรักษาด้วยการผ่าตัดต่างๆที่อาจกระทบกระเทือนเส้นประสาทที่หล่อเลี้ยงอวัยวะเพศเช่น การผ่าตัดต่อมลูกหมาก กระเพาะปัสสาวะ ลำไส้ตรง ลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย กระดูกสันหลังส่วนล่าง ต้องใช้ความระมัดระวังและความชำนาญอย่างมาก



## บทสรุปและข้อเสนอแนะ

การป้องกันภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศในผู้ชายมีความสำคัญต่อการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นผลดีในการดูแลสุขภาพโดยรวมซึ่งน่าจะนำไปใช้ในกลุ่มของกองทัพบก เน้นหนักในกลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป จนถึงในวัยเกษียณอายุ โดยการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะนี้จะง่ายและดีกว่าการรักษา และการป้องกันไม่ให้เป็นมากขึ้นจากโรคต่างๆก็ควรพิจารณาไว้ด้วยเพื่อไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่อเนื่องเป็นภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ด้วยการแนะนำให้กรมแพทย์ทหารบกเพิ่มการทำแบบทดสอบสมรรถภาพทางเพศไว้ในการตรวจร่างกายประจำปี และทำการวิเคราะห์ผลอย่างเคร่งครัด

## เอกสารอ้างอิง

- <sup>1</sup> เมื่อเข้าสู่วัยทอง...ต้องดูแลอย่างไร [อินเทอร์เน็ต].2017[เข้าถึงเมื่อ 6 มกราคม 2561]  
เข้าถึงได้จาก:<http://www.megawecare.co.th/article/16>
- <sup>2</sup> ศูนย์สุขภาพชาย รพ.บำรุงราษฎร์.การหย่อนสมรรถภาพทางเพศ[อินเทอร์เน็ต].[เข้าถึงเมื่อ 6 มกราคม 2561]เข้าถึงได้จาก:<https://bumrungrad.com/th/men-health-center-bangkok-thailand/condition /erectile-dysfunction-impotence>
- <sup>3</sup> เรื่องเดียวกัน
- <sup>4</sup> อาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ(ED)[อินเทอร์เน็ต].2017 [เข้าถึงเมื่อ 7 มกราคม 2561]  
เข้าถึงได้จาก:<http://www.pfizer.co.th/health/disease/อาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ-ed>
- <sup>5</sup> เบาหวานทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ[อินเทอร์เน็ต].2017[เข้าถึงเมื่อ 8 มกราคม 2561]เข้าถึงได้  
จาก:<http://www.med.cmu.ac.th/hospital/opd/health/diabetis.htm>
- <sup>6</sup> ภาวะไตวาย โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์[อินเทอร์เน็ต].2017[เข้าถึงเมื่อ 8 มกราคม 2561]  
เข้าถึงได้จาก:<https://www.bumrungrad.com/th/dialysis-center-bangkok-thailand-best-jci-hospital>
- <sup>7</sup> การติดและวิธีการเลิกบุหรี่[อินเทอร์เน็ต].2017[เข้าถึงเมื่อ 8 มกราคม 2561]เข้าถึงได้  
จาก:<https://guru.sanook.com/2613/>
- <sup>8</sup> โทษของสุรา การดื่มเหล้า ส่งผลต่ออวัยวะในร่างกาย[อินเทอร์เน็ต].2017[เข้าถึงเมื่อ 8 มกราคม 2561]เข้าถึงได้จาก:<https://www.honestdocs.co/alcohol-effects>
- <sup>9</sup> เมื่อเข้าสู่วัยทอง...ต้องดูแลสุขภาพอย่างไร[อินเทอร์เน็ต].2017[เข้าถึงเมื่อ 8 มกราคม 2561]เข้าถึงได้จาก:<http://www.megawecare.co.th/article/detail/116>
- <sup>10</sup> ยาที่ทำให้เกิดกามตายดำน[อินเทอร์เน็ต].2017[เข้าถึงเมื่อ 8 มกราคม 2561]เข้าถึงได้  
จาก:[https://www.siamhealth.net/public\\_htm/Disease/endocrine/ed/med\\_ed.htm](https://www.siamhealth.net/public_htm/Disease/endocrine/ed/med_ed.htm)