

เรื่องเพศที่ควรรู้



ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนสนับสนุนการวิจัย

ชื่อหนังสือ

เรื่องเพศที่ควรรู้

ผู้แต่ง

ศ.นพ.นิกร ดุสิตสิน

ดร.รัตนา สิ้นธุภาค

ไพลิน ศรีสุขโข

เอี่ยมพร คชการ

จงกล ตั้งอุสาณะ

เชมิกา ยามะรัต

ศิริยุพา นันสุนานนท์

สิริรักษ์ ศรีปัญพงษ์

บรรณาธิการ

ไพลิน ศรีสุขโข

จัดพิมพ์โดย

ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาฯ 62

ถ.พญาไท อ.ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

คำนำ

เพศเป็นเรื่องของธรรมชาติที่มีความสำคัญ และควรที่จะเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับมนุษย์ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตั้งแต่เกิดจนตลอดชีวิต จึงได้มีการนำเรื่องเพศไปกล่าวถึงในแง่มุมต่าง ๆ โดยสื่อทุกประเภท รวมทั้งการโฆษณาสินค้าต่าง ๆ จำนวนมาก ที่นำมาเชื่อมโยงเข้ากับเรื่องเพศ ซึ่งอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิด ที่นำไปสู่การจดจำและนำไปใช้ตามอย่าง บางครั้งก็ก่อให้เกิดอันตรายต่อตัวเอง ผู้ใกล้ชิดและผู้อื่น

หนังสือเรื่องเพศที่น่ารู้ ได้รวบรวมเรื่องเพศที่ก่อให้เกิดปัญหาในชีวิตประจำวันเป็นตัวอย่าง ให้เข้าใจถึงอันตรายของความเข้าใจผิด การขาดความรู้และอันตรายทางเพศที่เกิดขึ้นในสังคม เพื่อจะได้เป็นผู้เท่าทันเหตุการณ์ ช่วยแก้ความเข้าใจผิดในเรื่องเพศที่เกิดขึ้นในสังคม ซึ่งจะช่วยให้ความเชื่อผิด ๆ จากสื่อ การถูกหลอกลวงจากการเอาเปรียบทางเพศ และปัญหาทางเพศในสังคมลดน้อยลง

คณะผู้จัดทำ

วันที่.....	12 มิ.ย. 2546
เลขทะเบียน.....	๙๙ ๐๐๐๘๑
เลขเรียกหนังสือ.....	RDG 37
	๐๐๐.๗

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
ชั้น 4 อาคาร เอส เอ็ม ทาวเวอร์
เลขที่ 979/17-21 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน
เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 298-0455 โทรสาร 298-0476
Home page : <http://www.trf.or.th>
E-mail : trf-info@trf.or.th



สารบัญ

	หน้า
PMS...ประจำเดือนไม่ธรรมดา	1
เยื่อพรหมจารีนั้นสำคัญไฉน	7
หลังข้างนอกก็ท้องได้	12
มูกปากมดลูก การตั้งครรภ์ และการคุมกำเนิด	14
ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน	20
คลอดแบบธรรมชาติ	22
ผู้ชายเตาแก๊ส ผู้หญิงเตาถ่าน	25
เลือดจะไปลมจะมา	28
การผ่าตัดตกแต่งช่องคลอด	34
การผ่าตัดมดลูกกับสมรรถภาพทางเพศ	37
มะเร็งปากมดลูก	40
ปัญหาทางเพศของวัยทอง	43
อันตรายทางเพศกับสารเสพติด	46
ไซเบอร์เซ็กส์	51
การเสริมอวัยวะเพศชายทำกันอย่างไร ค่ะที่จะลองหรือไม่	68
ต่อมลูกหมาก และสุขภาพทางเพศ	63

PMS .. ประจำเดือนไม่ธรรมดา

ศ.นพ.นิกร คูสัตตินัน

ไม่ใช่ของแปลก ถ้าในช่วงของครึ่งหลังของรอบเดือนที่ผู้หญิงทั่วไปมักจะมีอาการร่วมไปกับรอบประจำเดือน เช่นมีอาการเต้านมคัด ท้องอืด ปวดท้องน้อย ปวดหลัง หรืออาจมีอาการหงุดหงิดบ้าง เป็นต้น อาการเหล่านี้มักไม่เป็นอุปสรรคสำคัญในการดำรงชีวิตประจำวันแต่อย่างใด อาการเหล่านี้เกิดจากฮอร์โมนเพศหญิง ซึ่งหลังจากจากรังไข่ตามปกติ คือ เอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน พบว่าผู้หญิงในวัยมีบุตรได้ 65 ในร้อยคนจะมีอาการดังกล่าวอย่างน้อย 1 อาการ อันแสดงถึงการทำงานตามปกติของรังไข่และในรอบเดือนนั้นมีเซ็กส์ด้วย

ประมาณ 1 ใน 3 ของสตรี อาการดังกล่าวอาจทวีความรุนแรงมากขึ้น และมีอาการร่วมกันมากกว่า 2-3 อย่างขึ้นไป เช่นอ่อนเพลียมาก หงุดหงิดรำคาญใจมาก แต่ก็ยังพอประคับประคองประกอบกิจวัตรประจำวันได้ ส่วนใหญ่จะไม่ไปพบแพทย์ ส่วนหนึ่งเนื่องจากไม่รู้ว่าอาการนี้เกิดจากรอบประจำเดือน อาจซื้อยาใช้เอง เช่นยาแก้ปวด ยากล่อมประสาท ก็พอช่วยบรรเทาอาการให้ทุเลาได้

ตัวเลขจากต่างประเทศพบว่า ประมาณ 3-5 ใน 100 คน อาการต่างๆ (ดูตารางด้านล่าง) อาจจะมีควมรุนแรงมาก จนไม่สามารถประกอบกิจการงานตามปกติได้ และต้องได้รับการดูแลจากแพทย์ บางรายเนื่องจากมีอาการทางประสาท และมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปมาก อาจทำให้หลงเข้าใจผิดว่าเป็นโรคจิตประสาท และเป็นชนวนทำให้เกิดปัญหาเสื่อมเสียในอาชีพการงาน และเกิดปัญหาทางอาชญากรรมร้ายแรงได้ โดยที่ไม่ได้ตั้งใจหรือไม่เจตนา อาการเหล่านี้ทางการแพทย์เรียกว่า "กลุ่มอาการร่วมกับประจำเดือน" (PREMENSTRUAL SYNDROME" หรือ "PMS")

PMS drug



ตารางแสดงอาการต่างๆ ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ใน PMS
อาจมีพร้อมกันตั้งแต่ 2-3 อาการขึ้นไปก็ได้*

อาการเกี่ยวกับความทรงจำ

- ขาดสมาธิ
- ขาดความสนใจ
- ซ้ำลิ้ม
- คิดซ้ำๆ ซากๆ
- การตัดสินใจไม่ดี
- ไม่กล้าตัดสินใจ
- ความคิดสับสน

อาการทางประสาท

- เป็นลม เวียนศีรษะ ศีรษะหมุน
- เหงื่อออกมาก
- คลื่นไส้
- อาเจียน
- มีเสียงในหู
- มีอาการเหมือนมดไต่ตามผิวหนัง
- มีอาการชาตามตัว
- ตัวสั่น

อาการเกี่ยวกับความทรงจำ

- รู้สึกเหมือนฝัน

อาการทางประสาท

- ใจสั่น
- ศีรษะเบาโพรง
- ปวดศีรษะทั้งหัว
- หรือปวดศีรษะซีกเดียว

อาการทางอารมณ์

- อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
- หงุดหงิด เกรี้ยว
- วิตกกังวล
- ซึมเศร้า
- ไม่สามารถอยู่กับปัญหาประจำวันได้
- ขาดความมั่นใจ
- มีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย
- มีความรู้สึกว่ามีความผิด
- มีความรู้สึกว่างเปล่า

อาการทางระบบทางเดินอาหาร

- อยากอาหารมากขึ้น
- กินอาหารมากขึ้น
- หิวน้ำ
- คลื่นไส้
- อาเจียน
- ท้องอืด แน่นท้อง
- ท้องผูก

*Gise L H: Premenstrual Syndrome: Which treatments help? Medical Aspects of Human Sexuality 1991 : 62

อาการทางพฤติกรรม

- ใช้อาเลทติดหรือแอลกอฮอล์มากขึ้น
- มีอาการแสดงจากการใช้แอลกอฮอล์เร็วขึ้น
- สูบบุหรี่มากขึ้น
- ใจเร็วหุนหัน
- หลีกหนีสังคม
- ง่วงงาม
- มักเกิดอุบัติเหตุง่าย
- อยู่ไม่สุข หยุกหยิก
- ควบคุมตัวเองยาก ก้าวร้าว
- ทำอะไรมักตามใจตัวเอง
- ความสนใจทางเพศสัมพันธ์เปลี่ยนไป

อาการทางกำลั้กาย

- เหนื่อยง่ายไม่มีกำลัง
- เพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง
- การนอนหลับเปลี่ยนไป
- เชนอาจง่วงนอนมาก หรือนอนไม่หลับ
- สบปรงกบอยๆ

อาการคังของน้ำ

- บวมตามมือ / เท้า
- เจ็บตึงเต้านม (หลายคนจะเป็นมากกว่าเมื่อสาวๆ)
- ขาหนัก
- น้ำหนักเพิ่ม

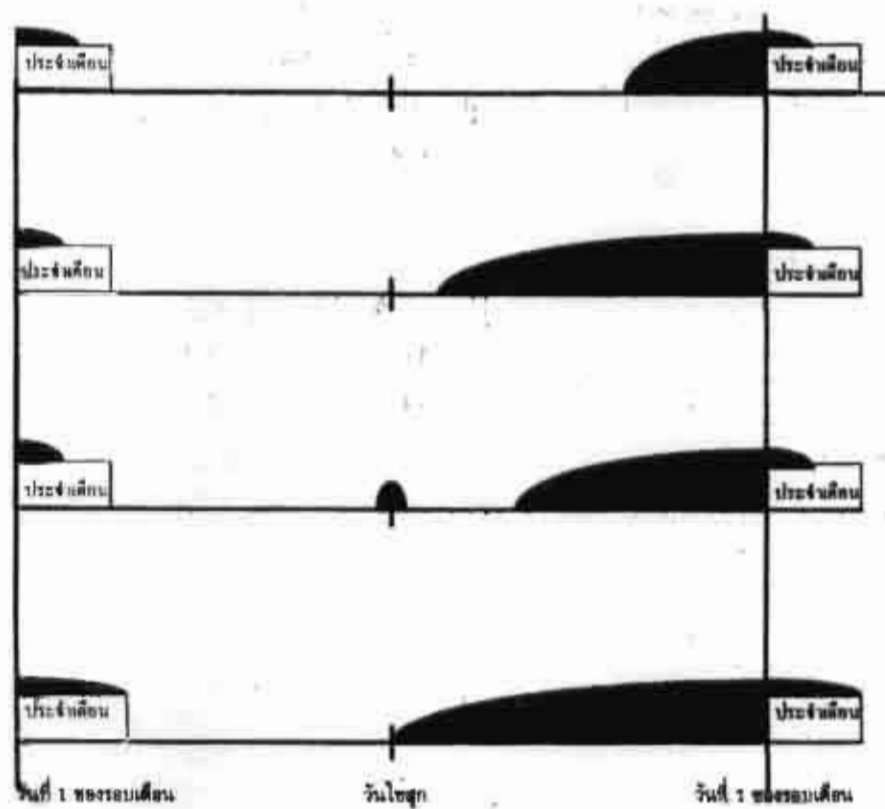
อาการภูมิแพ้

- หอบหืด (โดยเฉพาะถ้าเป็นอยู่ก่อนแล้ว)
- คัดจมูก น้ำมูกใสๆ ออกมาก
- ตาแดง
- ลมพิษขึ้น
- คันตามตัว

อาการอื่นๆ

- บั้สสาวะบ่อย หรือบั้สสาวะไม่ออก
- มีสิ่วเม็ดใหญ่ๆ
- ปวดตามข้อ หรือตามกล้ามเนื้อ
- ปวดหลัง
- ตามข้อต่างๆ รู้สึกฝืดแข็งไปหมด

PMS อาจจะพบได้ในทุกกลุ่มอายุ แต่จะพบมากขึ้นตามลำดับ ตั้งแต่อายุ 30-40 ปีขึ้นไป จนถึงก่อนวัยหมดประจำเดือน บางครั้งอาจแสดงออกคล้ายคลึงกับอาการของคนเป็นโรคจิต โรคประสาทมาก จนแยกกันยาก เช่นมีอาการก้าวร้าว ซึมเศร้าจนถึงอาการอยากฆ่าตัวตาย แต่ถ้ามีอาการบันทึกไว้ทุกๆ วันจะพบว่าใน PMS นั้น อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นเฉพาะในครึ่งหลังของรอบประจำเดือนเท่านั้น เมื่อพ้นระยะนี้ไปแล้ว อาการต่างๆ จะหายไปหมด เหมือนกับแกล้งทำ ในสตรีคนนั้นจะกลายเป็นคนละคนเลยทีเดียว จะสบายดีเป็นปกติจนครึ่งหลังของรอบเดือนใหม่ จึงเริ่มมีอาการขึ้นมากอีก (ดูรูปประกอบหน้าถัดไป)



ช่วงของรอบเดือนที่มีอาการแสดง อาจมีแตกต่างกันไป 4 ประเภทด้วยกัน

ในช่วงใกล้วัยหมดประจำเดือน อาการ PMS ในบางคนจะคล้ายกับอาการของคนวัยหมดประจำเดือนมาก แต่พอจะแยกกันได้ที่ PMS จะไม่มีอาการสำคัญของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน คืออาการร้อนวูบวาบบริเวณหน้าอกและใบหน้า อาการเหงื่อออกมากในเวลากลางคืน และในวัยหมดประจำเดือนจะมีการติดต่อกันไม่เกิดขึ้นเป็นรอบเหมือนใน PMS

พื้นฐานของอารมณ์เดิมจากการเลี้ยงดูตั้งแต่เด็กๆ และประวัติของการมีปัญหาด้านจิตใจในครอบครัว เช่น การมีอารมณ์ฉุนเฉียวไม่มั่นคงก็อาจจะมีส่วนส่งเสริมให้เกิด PMS หรือมีอาการ PMS ที่รุนแรงได้

มีรายงานวิจัยที่น่าเชื่อถือได้หลายรายงานด้วยกัน ยืนยันว่าอุบัติเหตุ อุบัติภัยในบ้าน ในโรงงาน และบนถนน รวมทั้งการก่อคดีอาชญากรรมที่เกี่ยวข้องกับสตรี มักเกิดขึ้นในช่วงของการมีกลุ่มอาการ PMS ศาลในกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้ว โดยเฉพาะศาลอังกฤษยอมรับพิจารณาลดหย่อนผ่อนโทษให้ ถ้าสามารถพิสูจน์ได้ว่าการกระทำความผิดนั้นเกิดขึ้นในช่วงของการมี PMS

สาเหตุของการเกิด PMS ยังไม่ทราบกันแน่นอน สันนิษฐานว่าอาจเกิดจากสาเหตุที่เกี่ยวข้องกันหลายๆ สาเหตุด้วยกัน ฮอรโมนจากรังไข่ได้แก่เอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนก็คงมีส่วนโดยตรง ฮอรโมนจากระบบสมองและระบบประสาท เช่น Serotonin, Endorphin, Melatonin ที่ลดสารสื่อประสาทลง การมี Prostaglandins, Prolactin ที่มากเกินไป หรือการขาดวิตามิน B6 ก็อาจมีส่วนในการก่อให้เกิดกลุ่มอาการ PMS ได้

การดูแลรักษาศนเองที่เหมาะสม จะมีส่วนช่วยลดอาการต่างๆ ลงได้เป็นอย่างมาก ก่อนอื่นต้องพิสูจน์เสียก่อนว่า อาการต่างๆ ที่มีอยู่นั้นเป็นกลุ่มอาการ PMS การลงบันทึกประจำวันด้วยตนเองในฟอร์มง่าย ๆ โดยใช้เวลาประมาณ 2-3 เดือน จะช่วยบอกได้ว่า เป็นกลุ่มอาการที่เกิดร่วมกับประจำเดือนจริงหรือไม่ การปฏิบัติตนเองโดยทั่วๆ ไปมีดังต่อไปนี้

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ทำสมาธิ
- เลิกสูบบุหรี่
- ลดการบริโภคแอลกอฮอล์ และกาแฟ
- พักผ่อน หรือนอนให้เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงความเครียดในที่ทำงาน หรือครอบครัว
- บริโภคอาหารที่ถูกต้อง เช่น

- | | |
|--------------------------|--|
| - รับประทานข้าวซ้อมมือ | - เพิ่มผักและผลไม้ |
| - ลดอาหารเค็ม | - เสริมอาหารด้วยวิตามิน โดยเฉพาะกลุ่มวิตามิน B |
| - ลดเนื้อสัตว์ หรือไขมัน | - ดื่มน้ำมากๆ |

พบแพทย์ถ้าอาการต่างๆ ไม่ดีขึ้น หรือควบคุมด้วยตนเองไม่ได้ โดยเฉพาะอาการทางอารมณ์ ซึ่งถ้าควบคุมไม่ได้ก็อาจนำไปสู่การกระทำที่เป็นอันตรายต่อตนเอง ต่อผู้อื่นที่อยู่ใกล้ชิด หรือต่อสังคมโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ

บรรณานุกรม

Gise L H: Premenstrual Syndrome: Which treatments help? Medical Aspects of Human Sexuality 1991 : 62.

Reid RL, Yen SSC : Premenstrual Syndrome. Clin Obstet Gynecol 1983; 26; 710.

เยื่อพรหมจารีนั้นสำคัญไฉน

เจมิกา ยามะริต

มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกไม่มีเลือดออก

ถาม 1 หญิงแต่งงานเมื่อ 5-6 เดือนแล้ว ในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกในคืนวันแต่งงาน หญิงได้เจ็บเล็กน้อยเท่านั้น สามีเขาตรวจดูที่ช่องคลอดไม่เข้าใจว่าเธออะไร ขณะนั้นเขาเริ่มถามหาว่าหญิงไม่บริสุทธิ์ก็ถามแต่งงาน เพราะในการมีเพศสัมพันธ์ด้วยกันมาตั้งแต่ครั้งแรกไม่เคยมีเลือดออกเลย คุณหมอคะหญิงสามารถได้ว่าหญิงไม่เคยมีผู้ชายเลย หญิงมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกในชีวิตกับสามีหนุ่มนี้เท่านั้น สามีหญิง เขาน่าจะเสียมาก เขาบอกว่าเยื่อพรหมจารีของเขาขาดได้ในผู้หญิงที่ขี้น้ำ ซึ่งจริงๆ แล้วมันก็หาได้ง่าย หรือหากไม่พร้อมก็เป็นได้ แต่หญิงไม่ได้เป็นอย่างที่สงสัยอย่าง สามีเขาเลยคงแกล้งใจ มากในเรื่องความบริสุทธิ์ของหญิง

ถาม 2 ดิฉันอายุ 38 ปี แต่งงานได้ 12 ปีแล้ว มีลูกด้วยกัน 3 คน อยู่มาวันหนึ่งดิฉันมีเรื่อง ทะเลาะกับสามีอย่างรุนแรง เขาโกรธดิฉันมาก และได้ระเบิดออกมาว่า เขาอยู่กับดิฉันมา 12 ปีด้วยความอดทน และคิดถึงคนใจมเหวนแสนนาน ที่รู้ว่าดิฉันไม่ใช่สาวบริสุทธิ์สักคนที่เขาแต่งงานกับเขา เพราะในคืนแต่งงานดิฉันไม่มีเลือดออก ดังนั้นเขาจึงตั้งใจเสมอว่า ดิฉันเคยมีเพศสัมพันธ์กับชายอื่นมาก่อนแล้ว

คุณหมอคะ ดิฉันสามารถสามารถได้ว่า ดิฉันไม่เคยมีเพศสัมพันธ์กับใครมาก่อนเลยด้วยซ้ำ นอกจากสามีของดิฉัน จึงเป็นไปได้ไหมว่าการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของหญิง จะไม่มีเลือดออกเลย

ตอบ เป็นไปได้ที่การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอาจไม่มีเลือดออกเลย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของการ性交ก็ได้ ถ้า性交เกิดใกล้เส้นเลือดใหญ่การ性交ก็จะทำให้มีเลือดออกได้มาก แต่ถ้าการ性交นั้นเกิดห่างเส้นเลือด ก็อาจทำให้มีเลือดออกน้อย และถ้าเลือดนั้นปน ๆ ไปกับน้ำอสุจิของผู้ชายด้วยแล้ว ก็อาจดูไม่ออกด้วยตาเปล่าว่ามีเลือดออกหรือไม่

ที่อาจเป็นไปได้อีกอย่างหนึ่งก็คือ ในผู้หญิงบางคนจะมีเยื่อพรหมจารีแบบวงแหวน (annular type) ซึ่งจะมีลักษณะค่อนข้างกว้าง เหนียวและยืดหยุ่น เยื่อพรหมจารีชนิดนี้มักจะไม่วางในการมีเพศสัมพันธ์ตามปกติ เยื่อพรหมจารีชนิดนี้มักเห็นได้ชัดในขณะกำลังจะคลอดบุตร เวลาที่ศีรษะเด็กกำลังจะโผล่ออกมาทางช่องคลอด จะทำให้มองเห็นขอบของวงแหวนชัดเจน เป็นวงแหวนที่ไม่เคย性交มาก่อนเลย ในผู้หญิงทั่วไปเยื่อพรหมจารีชนิดนี้จะมีเปอร์เซ็นต์น้อย แต่ก็ยังไม่มีการศึกษาเพื่อทำสถิติกันอย่างจริงจัง เยื่อพรหมจารีชนิดนี้จะ性交ในขณะคลอดบุตรทางช่องคลอดเท่านั้น



เยื่อพรหมจารีแบบวงแหวน ยืดออกในขณะหัวเด็กกำลังจะ

คลอด มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 6-7 ซม. โดยยังไม่มีการ性交

เยื่อพรหมจารีที่ขาดขณะเล่นกีฬา ขี่ม้าหรือขี่จักรยานนั้น คงจะเป็นไปได้ยาก นอกจากจะมีการกระแทกบริเวณปากช่องคลอดอย่างรุนแรง

เยื่อพรหมจารีนี้สำคัญไฉน

ศูนย์วิจัยและพัฒนาเวชศาสตร์การเจริญพันธุ์ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เยื่อพรหมจารีนั้นคืออะไร

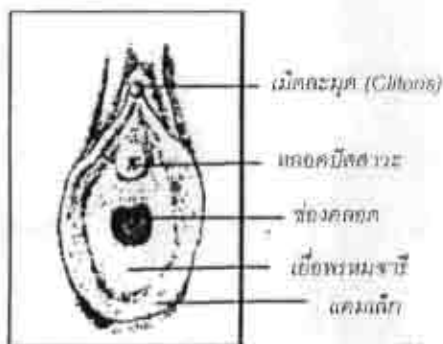
เยื่อพรหมจารีเป็นแผ่นเนื้อบางๆ ประกอบด้วยเนื้อเยื่อเส้นใยปราศจากกล้ามเนื้อ ปกคลุมด้วยเยื่อชนิดเดียวกันกับเยื่อช่องคลอด และมีตำแหน่งอยู่ที่ทางเปิดของปากช่องคลอดพอดี เหมือนกับจะเป็นทวารเข้าออก ของช่องคลอดเลยทีเดียว

เยื่อพรหมจารีไม่มีปรากฏชัดเจนในภุษาณเท่านั้น ในสัตว์ตัวเมียจะไม่มีเยื่ออย่างเดียวกันนี้ และถึงจะมีบ้างในสัตว์บางชนิดก็ไม่ครบสมบูรณ์แบบหรือชัดเจน อาจจะเป็นเพียงร่องรอยเท่านั้น

ชนิดของเยื่อพรหมจารี

เยื่อพรหมจารีพบได้หลายชนิดดังต่อไปนี้

1. ชนิดที่พบบ่อย (Common type) เป็นเยื่อบางๆ ใสค่อนข้างโปร่งแสง อาจฉีกขาดได้โดยง่ายถ้าสอดใช้นิ้วมือ

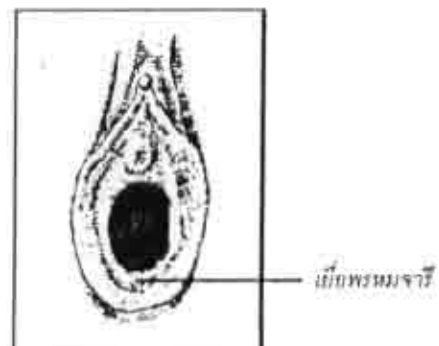


เยื่อพรหมจารีชนิดที่พบบ่อย

เครื่องมีดแพทย์ หรือสอดผ้าอนามัยแบบใส่ในช่องคลอด (Tampon) ในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก อาจฉีกขาดได้ง่ายและมีเลือดออก ปริมาณของเลือดที่ออกคงขึ้นอยู่กับตำแหน่งของการฉีกขาดด้วย ถ้าการฉีกขาดเกิดขึ้นใกล้เส้นเลือดของช่องคลอดที่มีขนาดใหญ่ ก็อาจจะมีเลือดออกได้มาก (เช่น การฉีกขาดที่ตำแหน่ง 3, 6, 9 และ 12 นาฬิกา ก็อาจมีเลือดออกได้มากกว่าที่ตำแหน่งอื่น) บางรายเลือดอาจจะออกเพียงซิบๆ ซึ่งถ้าปนกับน้ำอสุจิหรือสิ่งหล่อลื่นจากช่องคลอดแล้ว ก็อาจจะไม่เห็นด้วยตาเปล่าได้

2. ชนิดวงแหวน (Annular type)

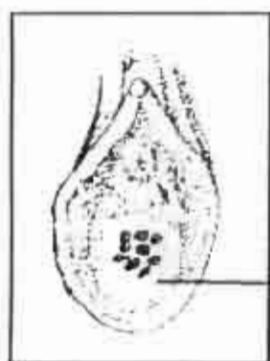
ซึ่งมีลักษณะเหมือนวงแหวน ขอบค่อนข้างหนา และยืดหยุ่นได้มาก เยื่อพรหมจารีชนิดนี้อาจจะไม่มีการฉีกขาดเลยในการมีเพศสัมพันธ์ตามปกติ และจะขาดก็ต่อเมื่อสอดบุตรทางช่องคลอดแล้วเท่านั้น



เยื่อพรหมจารีชนิดวงแหวน

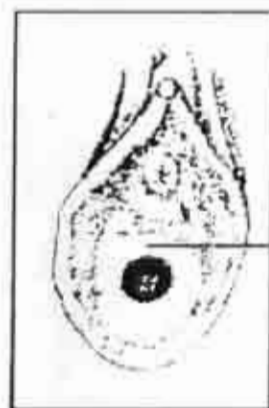
3. ชนิดหนาและเหนียว (Rigid type)

ดูเผินๆ มีลักษณะเหมือนชนิดที่ 1 แต่ถ้าสังเกตดีๆ จะเห็นว่ามีความหนาที่บของเนื้อเยื่อมากกว่า ช่องขยายมากไม่ได้ แม้เพียงเอานิ้วก้อยสอด ก็อาจจะเจ็บมาก การสอดใส่ของคชาตเวลามีเพศสัมพันธ์ทำได้ยาก ถ้าตั้งต้นก็อาจจะมีอาการเจ็บปวดและเจ็บปวดมาก ถ้าตรวจพบก่อนการแต่งงาน ควรแนะนำให้ผ่าตัดเนื้อเยื่อที่เหนียวออก เพื่อขยายปากช่องคลอดและสอนให้เจ้าตัวหัดขยายปากช่องคลอดของตนเอง ด้วยนิ้วมือ



เยื่อพรหมจารีชนิดตะแกรง

เยื่อพรหมจารี



เยื่อพรหมจารี

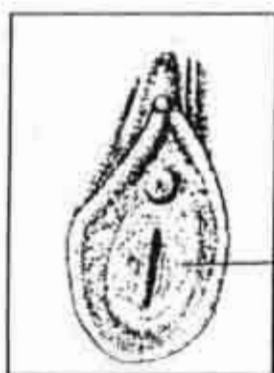
เยื่อพรหมจารีชนิดหนาและเหนียว

4. ชนิดตะแกรง (Cribriform type)

ช่องเปิดเยื่อพรหมจารีเป็นรู ๆ เหมือนกระชอน เยื่อพรหมจารีชนิดนี้เวลาเป็นประจำเดือน เลือดประจำเดือนจะออกช้าและค้างอยู่นานวันกว่าชนิดธรรมดา ทำให้มีประจำเดือนมาสีดำ ๆ กะปริดกะปรอยหลายวัน และในวันหลัง ๆ ประจำเดือนมักมีกลิ่นคาว เนื่องจากมีแบคทีเรียย่อยสลายเลือดเก่าที่ค้างอยู่ในช่องคลอด

เยื่อพรหมจารีชนิดนี้พบน้อยมาก ในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก อาจมีปัญหาได้ ถ้าเยื่อไม่เหนียวมาก การฉีกขาดจากการสอดของคชาต อาจมีมากและทำให้เลือดออกได้มาก แต่ถ้าเยื่อค่อนข้างเหนียว การมีเพศสัมพันธ์ก็อาจจะทำไม่ได้เลย การรักษาต้องทำโดยการผ่าตัดออกให้เป็นช่อง (เหมือนแบบที่ 7)

5. ชนิดเป็นหลืบ (Slit type)



เยื่อพรหมจารี

เยื่อพรหมจารีชนิดเป็นหลืบ

มักจำเอาวิธีการที่รุนแรง เต็มไปด้วยลวดลาย หวังจะสร้างความประทับใจให้แก่เจ้าสาวคืนแรกเต็มที่ แต่กลับเป็นผลร้ายอาจทำให้เจ้าสาวเจ็บปวดมาก และบางรายอาจถึงกับแสดงกลัวการมีเพศสัมพันธ์ไปนานทีเดียว เนื่องจากเพศชายนั้นแทบไม่เคยมีการเจ็บปวดเลยจากการมีเพศสัมพันธ์ ดังนั้นผู้ชายหลาย ๆ คนคิดไม่ออกและไม่ยอมเชื่อว่า ผู้หญิงนั้นโดยเฉพาะในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกนั้น อาจมีการเจ็บปวดได้มาก บ่อยครั้งที่พบว่าผู้หญิงบางคนต้องใช้เวลามากกว่าการมีเพศสัมพันธ์จะเข้าที่เรียบร้อย หรือกว่าที่ความไม่สมดุลง่ายๆ ทั้งในทางขนาดของอวัยวะเพศ และในทางจิตใจจะปรับเข้ากันได้เปรียบเสมือนรถยนต์รุ่นเก่าซึ่งจะต้องมีระยะ "break-in" ซึ่งจะต้องใช้ทั้งเวลาและระยะทางสำหรับการปรับตัวของลูกสูบให้เข้าที่

การหย่าร้างที่เกิดขึ้นภายใน 6 เดือน ของการแต่งงานนั้น ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากความไม่รู้ไม่เข้าใจกัน ในความแตกต่างกันระหว่างหญิงและชายในเรื่องของเพศสัมพันธ์ดังกล่าวแล้ว การตรวจร่างกาย และการให้คำแนะนำก่อนสมรสก็เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วได้ ในกรณีของการเกร็งตัวของปากช่องคลอด (vaginismus) การให้คำปรึกษาที่เหมาะสม และการให้ยากหล่อมประสาท ก็อาจจะช่วยลดความเครียดและความกลัวได้

เยื่อพรหมจารีในประวัติศาสตร์

ที่ปราสาทหินพิมายและปราสาทเขาพนมรุ้ง มีหลักฐานว่าพรหมณีในลัทธิคัมภีร์ จะทำพิธีเบิกพรหมจรรย์ของสาวพรหมจารี โดยมีพรหมณีนิกบวชเป็นผู้ประกอบพิธี เด็กหญิงอายุระหว่าง 7 ขวบถึง 9 ขวบ ซึ่งอยู่ในระยะที่จะเข้าวัยรุ่น (Prepuberty) จะถูกนำมาเข้าพิธีในเทวสถาน โดยพรหมณีจะใช้ศิวลึงค์อันเล็ก ๆ เล้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2 เซนติเมตร สอดเข้าไปในช่องคลอดเพื่อทำให้เยื่อพรหมจารีขาด

เมื่อคณะทูตจีนเดินทางเข้าไปในเมืองพระนครหลวง (Ankor Thom) ของราชอาณาจักรกัมพูชา ก็ได้บันทึกเรื่องพิธีกรรมดังกล่าว จูตาทวน (Tcheou-Ta-Kavan) บันทึกไว้ว่า "เป็นประเพณีของบิดามารดาที่จะไปเชิญพระมาทำลายพรหมจารีบุตรหญิงเล็ก ๆ ของตน ถ้าเป็นครอบครัวที่มั่งคั่ง ก็ประกอบพิธีนี้ตั้งแต่เมื่อลูกสาวอายุระหว่าง 7 ขวบ ถึง 9 ขวบ แต่ถ้าครอบครัวนั้นยากจน ก็อาจรอไว้จนบุตรสาวอายุ 11 "

ไม่มีใครให้เหตุผลได้แน่นอนว่า การกระทำนี้ทำเพื่ออะไร แต่จะเป็นไปได้ไหมว่า การกระทำนี้ก็เพื่อป้องกันปัญหาในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก ในสตรีที่มีความผิดปกติของเยื่อพรหมจารีดังได้กล่าวข้างต้น รวมทั้งปัญหาอันอาจเกิดจากการฉีกขาดและมีเลือดออกมากจนอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ ซึ่งในสมัยนั้นคงไม่มีหนทางที่จะช่วยได้ แม้ว่าอันตรายดังกล่าวแล้วจะมีอุบัติการณ์น้อย แต่การเบิกพรหมจารีก็คงจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดเรื่องที่น่าเสียใจได้เป็นอย่างดี

ในชาวเขามบางเผ่าในสมัยก่อน ๆ การเบิกพรหมจารีนั้นอาจจะทำโดยครู โดยเด็กสาวจะต้องมีเพศสัมพันธ์กับครูที่เป็นผู้ใหญ่ และเป็นพี่น้าของพ่อแม่ เหตุผลหนึ่งก็คงจะคล้าย ๆ กับพิธีเบิกพรหมจารีของพรหมณี เพราะครูผู้มีประสบการณ์คงจะช่วยลดปัญหาเรื่องเยื่อพรหมจารีที่ผิดปกติได้ดีกว่าเจ้าบ่าวในคืนแรกของวันแต่งงาน

ในอาณาจักรบาบิโลเนียโบราณ มีความเชื่อว่าเลือดที่ออกจากเยื่อพรหมจารี จะเป็นอันตรายต่อสามี ดังนั้นก่อนที่หญิงสาวจะแต่งงานได้ จะต้องไปนั่งรอที่เทวาลัย ซึ่งมีคนต่างแดนเดินทางผ่านไปมามากมาย ต่อเมื่อมีชาย แปลกหน้าโยนเงินให้แล้วพาไปมีเพศสัมพันธ์แล้วเท่านั้น ผู้หญิงคนนั้นจึงจะมีสิทธิแต่งงานกับผู้ชายคนรักของตนเองได้ ไม่ทราบว่าจะเหตุผลพอจะอนุมานเข้ากับเรื่องของครูได้หรือไม่

หลังข้างนอกก็ท้องได้

เชื้อมพร ศุขการ

ไพณีน ศรีสุขโข

ถาม หนูอายุ 18 ปี ยังไม่แต่งงาน มีแฟนแล้วและเรารักกันมาก เวลาอยู่ด้วยกันสองต่อสอง หนูเห็นใจเขามากเวลาเขามีความต้องการ จึงยินยอมให้เขาใช้วิธีวะเพศของเขาดูในทีต่าง ๆ ได้ แต่หนูไม่ยอมโดยเด็ดขาดเมื่อเขาพยายามจะสอดอวัยวะของเขาเข้าภายในของหนู เราจึงมักจะหลังข้างนอกเสมอ ขณะนี้หนูประจำเดือนขาด 2-3 เดือนแล้ว และแพทย์ที่คลินิกบอกว่าหนูตั้งครรภ์ คุณหมอกะเป็นไปไม่ได้หรือเปล่าคะเพราะหนูไม่เคยยอมให้แฟนเขาสอดเข้าข้างในเลยแม้แค่ครั้งเดียวหนูสบายใจได้ ขณะนี้หนูกลัวใจมาก และปัญหาสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ แฟนหนูเขาหาว่าหนูตั้งครรภ์กับคนอื่น เพราะลูกคนนี้ไม่ใช่ของเขาแน่ หนูกลัวใจมาก

ตอบ การตั้งครรภ์โดยผู้ชายไม่ได้สอดใส่อวัยวะเพศเข้าไปในช่องคลอดนั้น แพทย์ผู้เชี่ยวชาญบอกว่า อาจพบได้บ่อยกว่าที่เรารู้ ๆ กันเสียอีกหากมีเพศสัมพันธ์กันในระยะกลางของรอบการมีประจำเดือนเนื่องจากในช่วง 1-3 วันก่อนวันไข่สุก (ก่อนการตกไข่) รังไข่จะสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนออกมามากที่สุด ผลจากฮอร์โมนเอสโตรเจนจะทำให้เมือกหรือมูกปากมดลูกหลั่งออกมาเป็นจำนวนมากในผู้หญิงหลาย ๆ คนจะพบว่าออกมาเป็นขยงยาวยืดได้ให้เห็นที่ปากช่องคลอดเลยทีเดียว มูกปากมดลูกในระยะนี้สามารถยืดออกเป็นทางยาวโดยไม่ขาดออกจากกัน ภายในเนื้อมูกจะมีช่องทวงเล็ก ๆ จำนวนมากมายวิ่งขนานกันขึ้นไปทางปากมดลูก ช่องทวงนี้เป็นช่องทวงที่ตัวอสุจิไ้วิ่งผ่านขึ้นไปสู่ปากมดลูก และโพรงมดลูกได้อย่างปลอดภัยโดยไม่ต้องเปิดเปื้อนกับน้ำในช่องคลอดซึ่งมีความเป็นกรดสูง และเป็นอันตรายกับตัวอสุจิ มูกปากมดลูกมีลักษณะเป็นต่าง จึงช่วยทำให้ชีวิตความสามารถของตัวอสุจิตีขึ้นด้วย



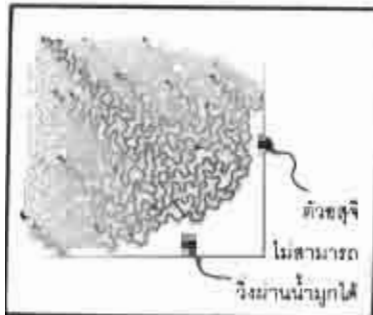
มูกปากมดลูก

ดูจากกล้องจุลทรรศน์

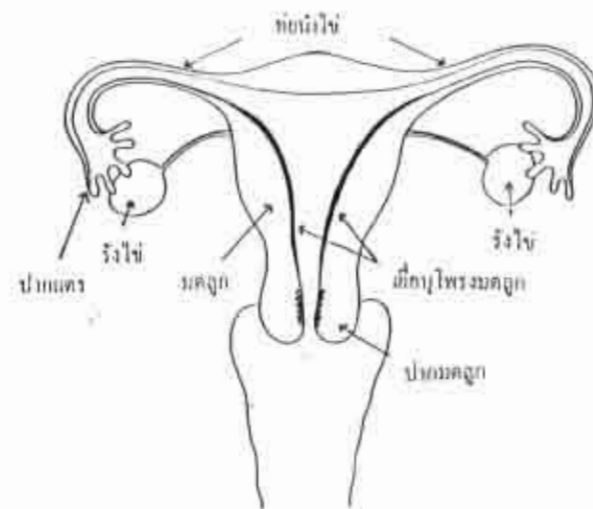
มีลักษณะเป็นช่องยาว



ดังนั้นแม้ว่าจะมีการหลั่งอสุจิภายนอกก็ตาม ตัวอสุจิเหล่านั้นก็จะสัมผัสกับยวงของมูกปากมดลูกที่โผล่มาที่ปากช่องคลอด และสามารถเคลื่อนไหวเข้าสู่ทางเดินของม้วนอย่างง่ายดายผ่านช่องคลอด ปากมดลูก โพรงมดลูก หลอดมดลูก และผสมกับไข่ได้ในที่สุด (เยื่อมูกปากมดลูกนี้ในระยะอื่น จะมีปริมาณน้อยและเหนียวขึ้น ช่องทางเดินของอสุจิจะพันกันเป็นตาข่ายร่างแห ตัวอสุจิจะไม่สามารถเดินทางผ่านเข้าไปได้)



มูกปากมดลูก
ดูจากกลิ้งของจุลทรรศน์
มีลักษณะเป็นร่างแห



รูปแสดงอวัยวะสืบพันธุ์ภายในของสตรี

มูกปากมดลูก การตั้งครรภ์ และการคุมกำเนิด

ไพลิน ศรีสุขโข

ตามีภรรยาในสมัยนี้ เมื่อแต่งงานก็จะมีบุตรเลขห้าที่ อาจจะเป็นเพราะเหตุว่า สภาพสังคมในปัจจุบันหญิงชายจะสมรสเมื่อมีอายุสูงขึ้น เนื่องจากภาวะทางเศรษฐกิจ การสร้างฐานะทางการศึกษา และหนุ่มสาวส่วนมากอยากจะมีอิสระได้ใช้ชีวิตส่วนตัวสักระยะหนึ่งก่อนจึงตัดสินใจแต่ง เมื่อแต่งงานในขณะพร้อมแล้ว และอายุเกือบจะเลยยี่สิบต้น ๆ ไปแล้ว จึงต้องการมีบุตรทันที หนุ่มสาวกลุ่มนี้มีปัจจัยต่าง ๆ พร้อม จึงนิยมไปหาสูติ-นรีแพทย์ เพื่อให้แพทย์ใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์เข้าช่วย โดยที่ยังไม่มีข้อบ่งชี้อันควร

จากสถิติทางการแพทย์พบว่าคู่สมรสที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บจะสามารถมีบุตรได้เองร้อยละ 85-90 และจะมีคู่สมรสเพียง 10-15% ซึ่งอาจมีปัญหาด้านการความช่วยเหลือจากแพทย์ และในจำนวนคู่สมรสที่มีบุตรยากต้องมาปรึกษาแพทย์ ก็มีส่วนหนึ่งที่มีปัญหาเพราะขาดความรู้ในเรื่องการปฏิสนธิและการตั้งครรภ์ ถ้าให้ความรู้ในเรื่องธรรมชาติของการตั้งครรภ์ คู่สมรสส่วนหนึ่งก็สามารถที่จะปรับปรุงสุขภาพ และปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาในการตั้งครรภ์ได้ สามารถที่จะตั้งครรภ์ ซึ่งจะเป็นการประหยัดเวลาและทุนทรัพย์ของคู่สมรสได้อย่างมาก

สาเหตุของการมีบุตรยากเกิดขึ้นได้ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง ความผิดปกติอาจมาจากฝ่ายชาย 40% และมาจากฝ่ายหญิง 40% และมาจากความผิดปกติของทั้งสองฝ่ายรวมกัน 20% ฉะนั้นการตรวจแต่หญิงหรือชายฝ่ายเดียวอาจได้ข้อมูลไม่เพียงพอต่อการแก้ปัญหา ซึ่งมาจากหลายสาเหตุรวมกัน

นอกจากสาเหตุที่มาจากความผิดปกติทางร่างกายแล้ว ยังมีสาเหตุทั่วไปอื่น ๆ อีก

1. **อายุของคู่สมรส** ช่วงอายุระหว่าง 24-25 ปี ทั้งหญิงและชายจะมีบุตรได้ง่าย ในหญิงหลังอายุ 30-35 ปี ความสามารถที่จะมีบุตรได้จะลดลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการแต่งงานช้าเกินไป หรือการใช้วิธีคุมกำเนิดนาน ๆ ก็อาจทำให้เกิดปัญหาการมีบุตรยากได้

2. **ความถี่ของการร่วมเพศ** เป็นเรื่องที่คนส่วนมากคิดว่าไม่น่าจะมีความสำคัญ แต่ก็เป็นสาเหตุหนึ่งของการมีบุตรยาก การมีเพศสัมพันธ์สัปดาห์ละครั้งเป็นเวลา 6 เดือน จะมีโอกาสตั้งครรภ์เพียง 16% แต่ถ้าคู่สมรสเพิ่มความถี่ของการมีเพศสัมพันธ์เป็นสัปดาห์ละ 4 ครั้ง ในช่วงที่มีไข่สุก จะมีโอกาสตั้งครรภ์ 83% ภายใน 6 เดือน ซึ่งเป็นโอกาสตั้งครรภ์ที่มากที่สุด ถ้ามีเพศสัมพันธ์มากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์ โอกาสที่จะตั้งครรภ์จะลดลง

3. อาชีพและสิ่งแวดล้อม จากมลภาวะต่าง ๆ เช่น ได้รับพิษจากสารตะกั่ว เป็นต้น

โดยทั่วไปการตรวจคู่สมรสที่มีลูกยากควรทดสอบทางฝ่ายสามีก่อน เพราะการตรวจง่าย วิธีการไม่ยุ่งยาก และไม่เจ็บปวด เช่น การตรวจน้ำอสุจิ โดยดูจำนวนอสุจิที่มีใน 1 มิลลิลิตร ดูการเคลื่อนไหวของตัวอสุจิ และจำนวนอสุจิที่จะเคลื่อนไหวได้ดีหลังจากเวลาผ่านไป 2-3 ชม. การทดสอบเบื้องต้นนี้จะทำให้ทราบถึงความผิดปกติของตัวอสุจิ

สำหรับผู้เป็นภรรยา การตรวจอาจจะยุ่งยากและซับซ้อน ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดคือ ควรทำความเข้าใจและปฏิบัติตามขั้นตอนของการตรวจการตกไข่ด้วยตนเอง เพื่อเลือกเวลาที่เหมาะสม (Timing) ในการมีเพศสัมพันธ์ที่จะนำไปสู่การตั้งครรภ์ได้โดยวิธีธรรมชาติ

ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสรีรวิทยาของการสืบพันธุ์

การที่จะมีบุตรได้ตามปกตินั้น ทั้งสามีและภรรยาต้องมีอวัยวะสืบพันธุ์ซึ่งทำหน้าที่ได้ตามปกติ คือ ภรรยาต้องมีการตกไข่ตามปกติ สามีต้องมีตัวอสุจิที่แข็งแรงสมบูรณ์จำนวนมากพอ และสามารถเคลื่อนไหวไปพบกับไข่ และผสมกับไข่ส่วนปลายของท่อนไข่ แล้วจะเคลื่อนเข้ามาฝังตัวในเยื่อบุโพรงมดลูก จากความรู้พื้นฐานนี้จะเห็นว่าถ้าอสุจิสามารถเข้าไปผสมกับไข่ทันที หรือภายใน 24 ชั่วโมง หลังจากไข่ตก โอกาสตั้งครรภ์จะมากยิ่งขึ้น ฉะนั้นควรรู้วันไข่ตก จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

คู่สมรสทั่วไปตามปกติจะตั้งครรภ์ประมาณ 16% ในเดือนแรก ของการสมรส และมีเพศสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอ 60% ภายใน 6 เดือน 90% ภายใน 12 เดือน และ 95% ภายใน 24 เดือน คู่สมรสที่ต้องการมีบุตรจึงควรแก้ไขด้วยตนเองหรือขอจนครบ 1 ปีก่อน จึงควรไปหาแพทย์ เพราะภายใน 1 ปี คู่สมรสมีโอกาสตั้งครรภ์ได้ถึง 90% ถ้าภายใน 1 ปี ไม่ตั้งครรภ์ก็อาจจะมี ความผิดปกติได้ ควรจะศึกษาหาความผิดปกติ

การสังเกตวันไข่ตกทำได้ด้วยตนเอง มีให้เลือกหลายวิธี คือ

การนับวันไข่ตก

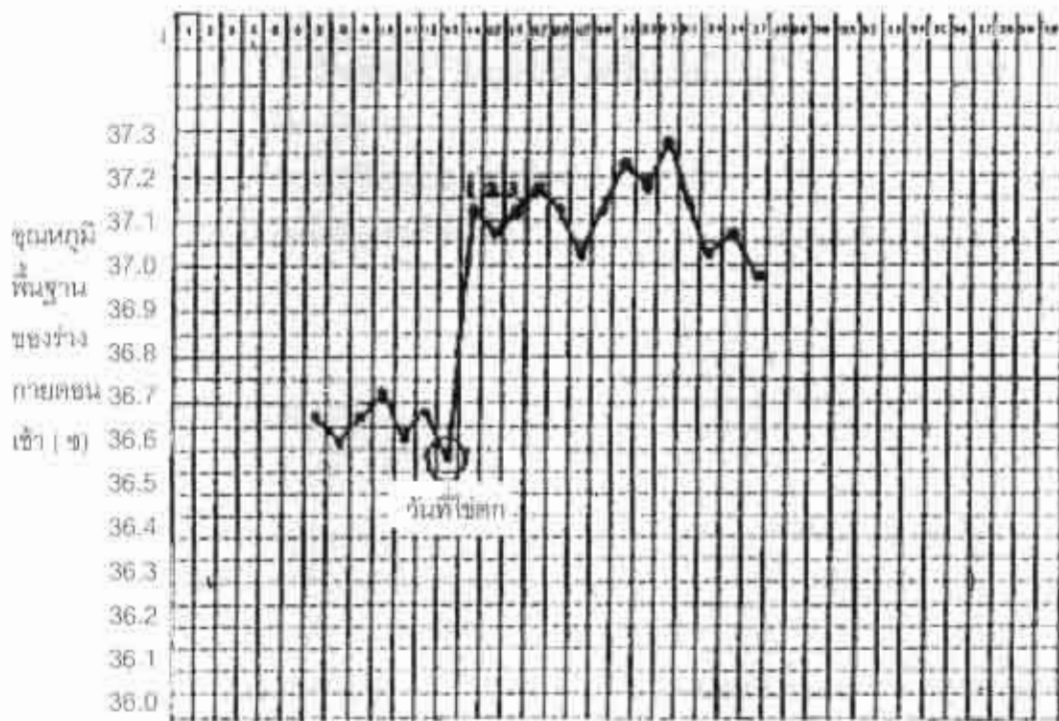
ในวัยเจริญพันธุ์ สตรีจะมีประจำเดือนทุก ๆ 28 ± 7 วัน และในช่วงกลางรอบเดือน คือ ประมาณวันที่ 14 ± 2 ของรอบเดือนจะเป็นวันที่มีไข่ตก เมื่อไข่ตกจะอยู่ได้เพียง 24 ชั่วโมง หลังจากนั้นโอกาสที่จะตั้งครรภ์จะลดลง และตัวอสุจิจะอยู่ได้ 2-3 วัน เมื่อมีการร่วมเพศก่อนไข่ตก 1 วัน หรือวันที่มีไข่ตก จะมีโอกาสตั้งครรภ์ได้มาก

วิธีนี้ใช้ได้ดีในกรณีที่สัตว์มีรอบเดือนมาเสมอ และคงที่คือ 28 ± 7 วิธีปฏิบัติคือ จะต้องจดบันทึกการมีประจำเดือนอย่างน้อยสามเดือน เพื่อที่จะคำนวณหาวันไข่ตกได้ใกล้เคียงที่สุด ในกรณีที่ในรอบประจำเดือนปกติ 28 ± 7 วันไข่ตกจะเป็นวันที่ 14 ± 2 คือวันที่ 12-16 ของรอบเดือน ควรจะมีเพศสัมพันธ์ในวันที่ 11, 13 และ 15 จะมีโอกาสตั้งครรภ์ได้มาก

วิธีสังเกตไข่ตกโดยการวัดการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิร่างกาย

วิธีนี้ต้องมีเครื่องมือประกอบ คือ เทอร์โมมิเตอร์ วัดอุณหภูมิร่างกาย และแบบบันทึกอุณหภูมิ วิธีวัดอุณหภูมิ จะต้องวัดอุณหภูมิทันทีที่ตื่นนอน หลังจากนอนหลับพักผ่อนแล้วอย่างน้อย 6 ชั่วโมง นำอุณหภูมิที่อ่านได้มานำบันทึกในแบบบันทึกอุณหภูมิทุกวัน วันที่มีไข่ตกจะมีอุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้นจากอุณหภูมิประจำวันปกติไม่น้อยกว่า 0.3 - 0.5 องศาเซลเซียส จึงจะเห็นได้ในแบบบันทึก จะต้องทำแบบบันทึกประมาณ 3 เดือน จึงจะได้วันไข่ตกที่ใกล้เคียงที่สุด

ตัวอย่างกราฟแสดงการบันทึกอุณหภูมิพื้นฐานตอนเช้าในหนึ่งรอบประจำเดือน



จากกราฟแสดงการบันทึกอุณหภูมิพื้นฐานตอนเช้า มีไข่ตกวันที่ 13 ของรอบเดือน วันที่ควรมีเพศสัมพันธ์คือวันที่ 11, 13 และ 15 ของรอบเดือน

เมื่อได้วันไซตงแล้วจึงกำหนดวันมีเพศสัมพันธ์ เพื่อให้มือสุจที่ใหม่และยังแข็งแรงอยู่ภายในมดลูกตลอดช่วงเวลาที่คิดว่าอาจจะมีไซตง เพื่อไข่ไข่และอสุจมีโอกาสดังผสมกันมากที่สุด

การสังเกตมูกปากมดลูก

เป็นวิธีที่ง่ายไม่ต้องมีอุปกรณ์เสริมใด ๆ เพียงแต่มีแบบบันทึกลักษณะของมูกปากมดลูก ซึ่งทำได้ด้วยตนเอง หรือจะใช้บันทึกลงบนปฏิทินก็ได้



วิธีสังเกตเริ่มจากวันที่ประจำเดือนหมด จะเป็นวันที่รู้สึกแห้งสบาย ไม่มีมูกหรืออาจมีบ้างเล็กน้อย วันที่เริ่มมีมูกปากมดลูกออกมา จนสามารถรู้สึกได้ จะเป็นประมาณวันที่ 8 ของรอบเดือน ซึ่งจะรู้สึกแฉะ ๆ บ้างเล็กน้อย ต่อมาจะมีมูกออกเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ มูกจะมีลักษณะข้นเหมือนครีม มีสีขาวขุ่น หรือสีครีมอ่อน ๆ มูกปกติจะไม่มีการคันหรือก่อให้เกิดอาการคัน เมื่อใกล้วันไซตง มูกจะใสขึ้น และมีมากขึ้นจนรู้สึกเปียกชื้นหรือแฉะ ในคนที่มีมากจะรู้สึกรำคาญ เพราะจะรู้สึกเปียก ไม่สบายตัว มูกนี้จะมีปริมาณที่ต่างออกไปในแต่ละคน บางคนมีน้อยจนแทบไม่รู้สึก จะต้องใช้กระดาษสังเกต ในรายที่มีน้อยจริง ๆ จะต้องใช้กระดาษเช็ดที่ปากช่องคลอด และดูลักษณะมูกที่ติดออกมา ถ้ามูกเริ่มใสและเหนียวแสดงว่าใกล้วันไซตง ไข่จะตกวันที่มีมูกออกมากที่สุด และมูกจะมีความใสเหมือนไข่ขาว เหนียว และยืดได้ยาวโดยไม่ขาด 85% ของผู้หญิงจะมีไซตงวันที่มีมูกมากที่สุด หรือหรือหลังจากนั้น 1 วัน และประมาณ 10% จะมีไซตง 2 วัน ก่อนและหลังวันที่มีมูกมากที่สุด

แบบบันทึกมูกปากมดลูก
วันในรอบประจำเดือน

1	●			↑
2	●			
3	●			มีประจำเดือน
4	●			↓
5	● ●			
6				↑
7				
8				รู้สึกแห้ง
9				มีลูกสีน้ำตาล
10				
11				↓
12				มีลูกสีน้ำตาล รู้สึกชื้น
13				มีลูกสีขาวและเบียร์สีชมพู
♥ 14				รู้สึกแฉะ
15				รู้สึกแฉะมีลูกใส
♥ 16				มีลูกใสขุ่นหรือมีกลิ่นฉุน *
17				มีลูกตก
♥ 18				↑
19				
20				
21				
22				
23				รู้สึกแห้ง
24				↓
25				
26				
27				
28				
29				
30				↓

● วันที่มีประจำเดือน ♥ วันที่มีเพศสัมพันธ์ * วันที่ใช้ตก

การจะมีเพศสัมพันธ์กันวันทีรู้สึกเมื่อยขึ้นจนถึงวันที่รู้สึกแห้งอีกครั้งหนึ่งเป็นระยะ ควรจะห่างกัน 24-48 ชั่วโมง เพื่อที่ฝ่ายชายสร้างอสุจิในปริมาณที่เพียงพอ และเนื่องจากอสุจิสามารถที่จะอยู่ในช่องคลอดได้นานกว่าจึงมีอสุจิสะสมรอใช้ตก จะมีโอกาสตั้งครรภ์ได้มาก

การใช้มูกปากมดลูกเป็นวิธีหาวันไข่ตก จะใช้ได้กับทุกคน ถึงแม้ว่าจะมีรอบเดือนไม่สม่ำเสมอ ยาวบ้างสั้นบ้าง ก็ไม่มีผลทำให้เกิดการผิดพลาด เช่น การนับวัน ง่ายและสะดวกกว่าการวัดอุณหภูมิในตอนเช้า ถ้าลืมก็ไม่มีผลเสีย เพราะวิธีนี้ผู้ให้จะสังเกตตัวเองได้ตลอดเวลาทั้งวัน

นอกจากนี้ยังให้เป็นการคุมกำเนิดแบบธรรมชาติที่ได้ผลดี โดยหลักการมีเพศสัมพันธ์ในวันที่รู้เปียกขึ้น ในช่วงแรก วันที่ 1-12 เป็นวันที่ปลอดภัย ในช่วงหลังวันที่ 18-30 เป็นวันที่ปลอดภัย

เมื่อฝึกจนชำนาญก็จะได้ประโยชน์ทั้งขณะที่ต้องการตั้งครรภ์และต้องการคุมกำเนิด เป็นวิธีที่ปลอดภัยได้ผลดี ไม่ต้องใช้ออร์โมนหรืออุปกรณ์อื่นร่วมด้วย จึงมักจะเป็นเรื่องที่ผู้หญิงทุกคนที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ควรรู้และเข้าใจ

การจะใช้วิธีสังเกตมูกอย่างน้อย 6 เดือน ถ้าไม่ได้ผลจึงค่อยไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุอื่นของฝ่ายชายและฝ่ายหญิง เพื่อการแก้ไขอีกต่อไป

บรรณานุกรม

1. Billing, J.J., The overlation Method Seven edition, Advocate Press Pty. Ltd., Melbourne, 1983
2. Winstein, M., Your Fertility signals, Smooth Stone Press, St. Louis Missouri, 1994
3. สุจิตต์ เฟาส์วีสต์ สุภาวัฒน์ ชุตินวงศ์ ดำรง เจริญประยูร สุทัศน์ กลกิจโกวินท์ นรีเวชวิทยา พิมพ์ครั้งที่ 2 ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บริษัททวิโอ แอ็ด จำกัด กรุงเทพฯ 2533
4. อเนก อาริพรรค ประมวล วิรุฒมเลน การมีบุตรยาก บริษัทเอียร์บีค ฟันลิชเชอร์ จำกัด กรุงเทพฯ 2533

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
 ชั้น 14 อาคาร เอส เอ็ม บี เค
 เลขที่ 179/17-21 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน
 ต. คลองไผ่ กรุงเทพฯ 10400
 โทร 298-4435 โทรสาร 298-4476
 Home page : <http://www.trf.or.th>
 E-mail : trf-info@trf.or.th



ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ศิริยุพา มั่นสุนทรานนท์

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน (Emergency Contraceptive Pill: ECP) หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า Morning After Pill ส่วนมากตามร้านขายยาจะเรียกว่า ยาคุมหลังร่วม หรือ ยาคุมชั่วคราว เป็นการป้องกันการตั้งครรภ์วิธีหนึ่ง ซึ่งจะใช้ในกรณีที่จำเป็นเท่านั้น เช่น เกิดการผิดพลาดในการคุมกำเนิด อย่าง อนามัยย่ำ หรือฉีกขาด หรือกรณีถูกข่มขืน แต่ไม่ควรใช้เป็นประจำเพื่อการคุมกำเนิด หรือตั้งใจมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน แล้วให้ยานี้ป้องกันการตั้งครรภ์ ตัวยาจะประกอบด้วยฮอร์โมนเพศหญิงชนิดเดียวกับที่มีอยู่ในยาคุมทั่วไป แต่มีปริมาณฮอร์โมนสูงกว่า ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินมีทั้งแบบฮอร์โมนเดี่ยวและแบบฮอร์โมนผสม

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินที่ขายในเมืองไทยขณะนี้ มี 2 ยี่ห้อ คือ โพลตินอร์ และมาดอนนา เป็นยาคุมกำเนิดฉุกเฉินแบบฮอร์โมน (มีฮอร์โมนชนิดเดียว) ในกล่องยา 1 กล่องจะมียา 2 เม็ด รับประทานเม็ดแรก ภายใน 72 ชั่วโมงหลังจากการมีเพศสัมพันธ์ และรับประทานเม็ดที่สอง หลังจากที่ยานเม็ดแรกแล้ว 72 ชั่วโมง

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินจะช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ โดย ชัดขวางการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว ทำให้ไข่เคลื่อนที่เร็วกว่าปกติ และทำให้เยื่อโพรงมดลูกไม่เหมาะแก่การฝังตัวของไข่ ทำลายชีวิตความสามารถของตัวอสุจิในการผสมกับไข่ ถ้ารับประทานถูกวิธีภายในระยะเวลาที่กำหนด จะช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ 75 % การใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินนั้นไม่ควรให้บ่อย เพราะประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด ต่ำกว่า การใช้ยาคุมกำเนิดธรรมดาแบบที่ทานทุกวันๆละ 1 เม็ด ถ้ามีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นแล้ว ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินจะไม่สามารถทำให้เกิดการแท้ง หรือทำอันตรายแก่เด็กในครรภ์ได้ การใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินบางชนิด จะมีผลต่อผู้ใช้มีประวัติเป็นโรคลมชัก โรคหัวใจ โลหิตแข็งตัว หรือเป็นโรคเกี่ยวกับเส้นเลือดหัวใจ มีเลือดออกทางช่องคลอดมากผิดปกติ ความผิดปกติของตับและไต ผู้ใช้จะต้องปรึกษาแพทย์ก่อนการใช้

องค์การอนามัยโลก และองค์การอาหารและยา ของประเทศสหรัฐอเมริกา ประกาศว่า การใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินอย่างถูกต้อง และใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น จะไม่ก่อให้เกิดอันตรายใดๆ แก่ร่างกาย

ในผู้หญิงบางคนที่ยกยาคุมกำเนิดฉุกเฉินนั้นจะมีอาการข้างเคียงจากการใช้ยา เช่น มีอาการคลื่นไส้อาเจียน (ควรรับประทานยาพร้อมกับอาหารจะช่วยลดอาการคลื่นไส้ได้) วิงเวียนศีรษะ ปวดปวดในช่องท้อง อ่อนเพลีย อาการดิ่งที่บริเวณเต้านม มีเลือดออกกะปริดกะปรอยได้ แต่อาการ

จะเป็นในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ประมาณ 1-2 วัน บางคนอาจมีประจำเดือนมาช้า หรือมาเร็วขึ้นอีกถึงสองวัน บางครั้งอาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์นอกมดลูกได้ ซึ่งอาการข้างเคียงเหล่านี้ถือเป็นกรณีปกติของการใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน จากงานวิจัยหลายฉบับไม่เคยมีการรายงานถึงอาการเจ็บป่วยขั้นร้ายแรง หรือการเสียชีวิตอันเนื่องมาจากการใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ยาคุมธรรมดาที่ต้องกินทุกวันสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ดีกว่ายาคุมกำเนิดฉุกเฉิน และมีอันตรายต่อร่างกายน้อยกว่า

การรับประทานยาคุมกำเนิดควรใช้เมื่อกรณีฉุกเฉินจริงๆ เท่านั้น หากมีเพศสัมพันธ์อยู่เป็นประจำ ไม่ว่าจะแต่งงานแล้ว หรือไม่แต่งงานก็ตาม ก็ควรจะคุมกำเนิดด้วยวิธีธรรมดา เช่น การรับประทานยาคุมกำเนิดธรรมดาทุกวัน การฉีดยาคุม วิธีเหล่านี้สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ดีกว่าการใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์/เอชไอวี/เอดส์ ได้

บรรณานุกรม

1. Contraceptive Technology by Robert A. Hatcher, et al., 16th ed., "Emergency Contraceptive Pills" (a pamphlet published by Columbia Health Services), and Chapter 21 of The New Bodies, Ourselves (1992 ed.)
2. เอกสารแผ่นพับเรื่อง ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน จัดทำโดย กองวางแผนครอบครัวและประชากร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับโครงการรณรงค์เพื่อสิทธิอนามัยเจริญพันธุ์ สภาประชากร,

การคลอดบุตรแบบธรรมชาติ

ศิวภา นันทนานนท์

การคลอดแบบธรรมชาติ (Natural Childbirth) เป็นอย่างไร

การคลอดแบบธรรมชาติ (Natural Childbirth) เป็นการคลอดบุตรผ่านทางช่องคลอด โดยปราศจากการใช้ยา หรือการผ่าตัดคลอด ในสมัยโบราณการเกิดของมนุษย์เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ ที่ไม่ต้องใช้ยา หรืออุปกรณ์ทางการแพทย์ช่วยในการคลอด ในปัจจุบันพบว่าความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์ ทำให้กระบวนการคลอดบุตรเป็นไปได้ง่าย และรวดเร็ว โดยหญิงที่ตั้งครรภ์สามารถเลือกวิธีการคลอด รวมทั้งกำหนดวันและเวลาคลอดได้ ให้แพทย์ทำการผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง และมีการใช้ยาระงับปวดร่วมด้วย ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงเศรษฐกิจด้วย เนื่องจากการคลอดโดยการผ่าตัดนั้นต้องเสียค่าใช้จ่ายในการคลอดสูง และ ใช้ระยะเวลาในการพักฟื้นนานกว่าการคลอดปกติ

เมื่อไม่นานมานี้เคยมีการศึกษาถึงกระบวนการคลอด โดยใช้กล้องวิดีโอบันทึกไว้ พบว่า ภายหลังจากการคลอด ทารกที่คลอดแบบธรรมชาตินั้นจะมีความรู้สึกไวต่อการตอบสนอง หรือถูกกระตุ้น ให้เด็กร้อง มีการเคลื่อนไหวร่างกายเร็วกว่าทารกที่คลอดโดยการผ่าตัดที่กว่าจะกระตุ้นให้เด็กร้องนี้ใช้เวลาานาน นอกจากนี้การคลอดแบบธรรมชาตินี้จะเป็นผลดีต่อสุขภาพของแม่ ทำให้แม่มีประสบการณ์ระหว่างการคลอด มีความสามารถในการควบคุมร่างกายของตนเอง และทารกในระหว่างการคลอดอีกด้วย



การนำเทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยใหม่ มาใช้ในกระบวนการคลอดนั้น จะส่งผลกระทบต่อ โครงสร้างพื้นฐานทางสุขภาพของเด็ก โดยเฉพาะในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย และจิตใจ ที่มีผลต่อพัฒนาการทางสติปัญญา

โจเซฟ เพียร์ส (Dr. Joseph Pearce) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการของเด็ก กล่าวว่า การนำเทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยใหม่มาใช้ในกระบวนการคลอดนั้น เป็นส่งผลกระทบต่อโครงสร้างพื้นฐานทางชีวภาพของเด็ก โดยเฉพาะในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย และจิตใจ ที่มีผลต่อพัฒนาการทางสติปัญญา ซึ่งคนที่อยู่ในแถบเอเชียที่ละทิ้ง หรือไม่มีความสนใจในการคลอดแบบธรรมชาติ ถือว่าเป็นการกระทำที่ผิดพลาดอย่างใหญ่หลวง ที่สำคัญคือ ความรู้สึกรักและผูกพันทางอารมณ์ครั้งแรก (First Bonding and Attachment) ระหว่างแม่และเด็กจะเกิดขึ้นอย่างมั่นคงในขณะที่คลอด รวมถึงการสัมผัส และการโอบกอดอย่างทะนุถนอม จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไว้วางใจ (Trust) มั่นคง (Secure) และปลอดภัย (Safety) นับเป็นก้าวแรกของเด็กในการที่จะเรียนรู้ถึงการสร้างสัมพันธ์ภาพต่อผู้อื่นต่อไปในอนาคต ถ้าเด็กขาดความรักความผูกพันจากแม่อีกจะทำให้เด็กมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เมื่อโตขึ้นก็จะกลายเป็นเด็กที่มีบุคลิกภาพและมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม (Anti-social)



การสัมผัส และการโอบกอดอย่างทะนุถนอม
จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไว้วางใจ
มั่นคง และปลอดภัย

ภายหลังจากการคลอดบุตรร่างกายก็จะมีการหลั่งฮอร์โมนโปรแลคติน (Prolactin) จากต่อมใต้สมองส่วนหลัง ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้ถือว่าเป็น "ฮอร์โมนแห่งความเป็นแม่" จะกระตุ้นให้มีการสร้างและหลั่งน้ำนมออกมา การที่ให้นบุตรดูนมมารดาทันทีหลังการคลอดจะเป็นการช่วยกระตุ้นให้มีการหลั่งของน้ำนมออกมาเร็วขึ้น ในน้ำนมแม่จะเป็นแหล่งที่อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ ที่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ทั้งยังเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคเบื้องต้นให้กับเด็ก ในขณะที่ตัวแม่เองก็จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม และทำให้การตกของไข่ช้าลง นับว่าเป็นการคุมกำเนิดอีกวิธีหนึ่งด้วย



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะเป็นส่วนสำคัญในเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างแม่ และลูก เด็กจะมีการเรียนรู้ โดยการมองสบตา และตอบสนองต่อท่าทีของแม่ ส่วนการคลอดโดยการผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง ก็จะมีผลต่อกระบวนการสร้างน้ำนม สุขภาพร่างกายของแม่กลับเข้าสู่ภาวะปกติช้าลง เนื่องจากต้องใช้ระยะเวลาในการพักฟื้นหลังคลอดนาน

รายการอ้างอิง

Pearce J. Underestimating the importance of heart-mind connection.
Bangkok Post 1997 March 2.

ผู้ชายเตาแก๊ส ผู้หญิงเตาถ่าน

ศ.นพ.นิกร ดุลสัตติน

อารมณ์เพศและการตอบสนองความรู้สึกทางเพศของผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกันมาก เหมือนเตาแก๊สกับเตาถ่าน



เตาแก๊สพอเปิดปั๊บก็ติดปั๊บให้ความร้อนสูงอย่างรวดเร็ว โดยไม่เลือกกาลเวลาและสถานที่ ผ่นตอกหรือแดดออก ในร่มหรือกลางแจ้ง ทั้งไม่เกี่ยงยี่ห้อของเตาว่าจะแพงหรือทำในประเทศหรือของนอก แต่เมื่อใดที่ปิดสวิตช์ เปลวไฟก็จะดับลงทันทีและความเย็นเฉียบก็จะตามมาในเวลาอันรวดเร็ว เช่นเดียวกับอารมณ์เพศของผู้ชายที่เกิดได้โดยไม่เลือกเวลา สถานที่บุคคล และสถานการณ์แวดล้อม เห็นได้จากแม้ในยามสงครามก็ยังมีกรณีทหารข่มขืนผู้หญิงชาวบ้าน อารมณ์เพศของชายเกิดได้แม้ในขณะที่เจ้าตัวอยู่ในสภาวะเหนื่อยอ่อน วิตกกังวล หรือโศกเศร้า เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะมีลักษณะเหมือนแรงดันของเครื่องจักรไอน้ำที่จะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ จนต้องหาช่องทางระบายออก หากเก็บกักไว้เครื่องจักรอาจจะระเบิดได้ ดังนั้นระหว่างกรรมมีเพศสัมพันธ์ ปฏิกริยาทางเพศสัมพันธ์จะรุนแรงและไม่อาจหยุดยั้งได้ เกิดอาการ "หุ้อ๊อ ตาลาย" ไม่รับรู้สรรพสิ่งรอบตัว จนกว่าจะบรรลุดุจสุดหยอด หลังจากนั้นอารมณ์เพศของชายจะลดลงอย่างรวดเร็ว จนเข้าสู่ระดับปกติ ทั้งนี้เพราะสรีระทางเพศของชายเน้นแข็งแรงกว่าของเพศหญิง และไม่มีความเจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์หรือจากการถูกสัมผัสอย่างรุนแรง

ตรงกันข้ามกับฝ่ายชาย อารมณ์เพศของผู้หญิงเปรียบได้กับเตาถ่านที่ติดไฟยากกว่า เพราะต้องใช้เวลาในการเตรียมเชื้อเพลิงต้องพิถีพิถันในการเรียงถ่านไม่ให้แน่นเกินไปหรือไปรุ่งเกินไป ยิ่งถ่านชิ้นด้วยแล้วก็จะยิ่งติดไฟยากขึ้น การเลือกสถานที่ที่มีความสำคัญไม่ใช่จะเลือกจุดไฟที่ไหนก็ได้ตามใจชอบ แม้การติดไฟก็ต้องพอดี บางจังหวะพัดแรงไปแทนที่ไฟจะติดเร็วก็อาจจะดับเสียก่อนได้ ถ่านบางชนิดติดไฟง่าย บางชนิดติดยาก ทั้งเมื่อติดไฟแล้ว ยังอาจให้สีและกลิ่นแตกต่างกันออกไปตามชนิดของไม้ที่นำมาเผาเป็นถ่าน อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะเป็นถ่านชนิดใดก็ติดไฟได้ที่แล้ว เตาถ่านก็ยังก่อกวนความร้อนอยู่อีกนาน เช่นเดียวกับอารมณ์เพศและปฏิกิริยาตอบสนองทางเพศของผู้หญิงที่เกิดได้ช้าและเปลี่ยนแปลงง่ายดุจดังปรอทวัดไข้ที่ไวต่อความเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิ ตามสถานการณ์ที่มากกระทบความรู้สึก เช่นสถานที่ที่ไม่เป็นส่วนตัว ความกังวลกับการกิจต่างๆ การสัมผัสอย่างจริงจังความทนถนอม กิริยาวาจาที่กระด้างหยาดคาย เพศสัมพันธ์ที่รุนแรงเจ็บปวด ฯลฯ แต่เมื่อเวลา สถานที่และสถานการณ์แวดล้อมเอื้ออำนวย การตอบสนองทางเพศของผู้หญิงก็จะดำเนินไปอย่างราบรื่นและเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมทางเพศแล้ว ผู้หญิงยังคงต้องการสัมผัสที่อบอุ่นอ่อนโยนแสดงความรักความอาทรต่ออีกระยะหนึ่ง

ปฏิกิริยาการตอบสนองทางเพศสัมพันธ์ ความรู้สึกสุดขั้วตลอดจนความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ของผู้หญิงนั้นอาจมีความแตกต่างกันได้เป็นอันมากในแต่ละบุคคล หรือแม้แต่ในผู้หญิงคนเดียวกันแต่ต่างวาระ ต่างวัน และเวลาก็มีความแตกต่างกัน อารมณ์ทางเพศของผู้หญิงหลายคนอาจขึ้นอยู่กับวันในรอบประจำเดือนด้วย ทั้งเมื่อถึงวัยหมดประจำเดือน (อายุ 45-55 ปี) เมื่อรังไข่หยุดทำงานแล้วความรู้สึกหรือความต้องการทางเพศของผู้หญิงก็อาจลดน้อยถอยลงได้อย่างรวดเร็ว ตรงกันข้ามกับผู้ชายซึ่งปฏิกิริยาการตอบสนองทางเพศรวมทั้งการมีความรู้สึกสุดขั้วนั้นจะเป็นเหมือนกันทุกคนและอาจยังยืนอยู่จนอายุกว่า 90 ปี

เส้นทางที่สวนกัน

เป้าหมายสูงสุดในการมีเพศสัมพันธ์ของผู้ชายคือการบรรลุจุดสุดยอด (Orgasm) เรื่องอื่นๆ เช่นความรัก ความเอื้ออาทร การยกย่องให้เกียรติ ฯลฯ เป็นอันดับรอง แต่สำหรับผู้หญิงเป้าหมายที่มาก่อนคือ ความรัก ความเอื้ออาทร การยกย่องให้เกียรติ ฯลฯ ซึ่งจะกระตุ้นความรู้สึกทางเพศได้ดีกว่า มีประสิทธิภาพมากกว่า และนำไปสู่ความพึงพอใจในการมีเพศสัมพันธ์ที่มีความหมายและลึกซึ้งมากกว่า

ความไม่เข้าใจกันหรือความไม่สนใจในเรื่องความแตกต่างทางอารมณ์ดังกล่าวแล้วนั้น เป็นปัญหาสำคัญที่พบบ่อยในคู่สามีภรรยาที่มาขอคำปรึกษาที่ "ชมรมเพศศาสตร์ศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย" สามีหลายคนเชื่อว่า ผู้หญิงทุกคนมี "ไฟแรงสูง" มีความรู้สึกทางเพศเร็วเหมือนผู้ชาย แต่ผู้หญิงไม่กล้าแสดงออกเพราะชนบทธรรมเนียมประเพณีหรือความอาย ผู้ชายมักไม่พอใจเป็นอย่างมากเมื่อไม่สามารถกระตุ้นความรู้สึกของผู้หญิงได้เร็วเหมือนอารมณ์ของตน เมื่อมี

เพศสัมพันธ์ก็มุ่งไปสู่การร่วมเพศทันที แทนที่จะเตรียมจิตใจของภรรยาให้พร้อมเสียก่อนอาจจะด้วยการให้คำพูดหรือการแสดงออกซึ่ง ความเอื้ออาทรเอาใจใส่ ความทนุถนอม ตลอดจนการยกย่องให้เกียรติอย่างสม่ำเสมอ อันจะช่วยให้ความต้องการทางเพศของภรรยาเกิดได้เร็วขึ้นเช่นกับโทรทัศน์ที่เปิดไฟอุ่นเครื่องไว้ตลอดเวลา ฉะนั้นสามีจำนวนไม่น้อยมักจะโกรธเมื่อถูก ปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ และเมื่อไม่สมหวัง หลายคนคิดในทางที่เป็นอันตรายต่อภรรยาและครอบครัว ตั้งแต่สงสัยในสมรรถนะทางเพศของตนเอง ความผิดปกติของภรรยา ตลอดจนสงสัยในความซื่อสัตย์ของภรรยาด้วย หลายคนพยายามหาทางแก้โดยแสวงหาความรู้จากวิดีโอหรือหนังสือ ซึ่งก็มักได้ความรู้ที่บิดเบือน เกิดจินตนาการอย่างกลายเป็นรูปเปอร์แมนทางเช็กส์ โดยใช้วิธีรุนแรงบ้าง ใช้วิธีพิศดารต่างๆ นับได้ว่าเป็นกรรมของภรรยาเลยทีเดียว สามีบางคนประชดภรรยาโดยไปหาคนอื่นหาเลย หาความตื่นเต้นแปลกๆ นอกบ้าน ซึ่งอาจไม่เพียงทำให้ตัวเองติดเฮดส์แต่นำเฮดส์นอกบ้านมาฝากภรรยาอีกด้วย

คู่สมรสควรได้เรียนรู้ สังเกต และปรับปรุงการมีเพศสัมพันธ์ให้เหมาะสมกับแต่ละช่วงชีวิต เริ่มตั้งแต่ก่อนแต่งงานแล้วระหว่างการตั้งครรภ์ คลอดบุตร ให้นมบุตร การย่างเข้าสู่วัยกลางคน และวัยสูงอายุ โดยเฉพาะความรู้ในเรื่องความแตกต่างระหว่างเพศทั้งสองทั้งด้านสรีระและกายวิภาควิทยา ด้านจิตใจ เศรษฐกิจและสังคม ทำให้มีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ทางเพศ ทั้งทางตรงและทางอ้อม การมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องจะสามารถเพิ่มคุณภาพของการมีเพศสัมพันธ์ จากความสุขที่มุ่งเฉพาะความสุดยอดทางเพศอย่างเดียว ไปสู่ความสุขที่มีความพึงพอใจในเพศรสเพียงระดับหนึ่ง แต่ประกอบด้วยความรัก ความเอื้ออาทร การยกย่องให้เกียรติซึ่งกันและกัน ตลอดจนความสำเร็จ ความสมหวัง และความเป็นปึกแผ่นยืนยาวของครอบครัว อันเป็นสิ่งพึงปรารถนาของทุกคน

เลือดจะไปลมจะมา

ศ.นพ. นิกร คูสัตตสิน

“มียาอะไรบ้างใหม่คุณหมอ ที่จะลดความต้องการทางเพศของสามีฉันได้บ้าง อายุจนป่านนี้แล้ว น่าเบื่อนายเหลือเกิน”

คำถามทำนองนี้มักจะได้ยินบ่อยข้างปอยจากลูกภรรยา อายุระหว่าง 50-55 ปี และมักจะถามกับแพทย์ที่ตนไว้วางใจจริงๆ บางครั้งแพทย์อาจจะนึกว่าคนไข้หุ่ดเล่น หรือคุยกันสนุกๆ ไม่ใช่เรื่องจริงจังแต่อย่างไร แต่ถ้าแพทย์มีเวลาให้ความสนใจและซักประวัติต่อไปโดยละเอียด ความจริงก็จะหลุดออกมาเป็นเปลาะๆ และมักจะพบว่าปัญหาข้างบนนั้น เป็นแต่เพียงส่วนยอดชนิดเดียวของก้อนน้ำแข็งก้อนใหญ่ที่ลอยอยู่ในมหาสมุทรเท่านั้น

เมื่ออายุประมาณ 42-45 ปี รังไข่ของสตรี ซึ่งเคยตกไข่เดือนละ 1 ใบ และสร้างฮอร์โมนเพศหญิง 2 ชนิด คือ เอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนก็เริ่มทำงานน้อยลง ทำให้มีปริมาณของฮอร์โมนเพศในร่างกายลดลงไปด้วย การเปลี่ยนแปลงนี้จะดำเนินต่อไป จนถึงที่สุดเมื่ออายุได้ 49-50 ปี สตรีส่วนมากจะหมดประจำเดือน และการสร้างฮอร์โมนของรังไข่ก็จะสิ้นสุดลงด้วย

การขาดฮอร์โมนเพศหญิง โดยเฉพาะเอสโตรเจนนั้น อาจนำไปสู่การมีปัญหาดังกล่าวได้มากมาย สตรีส่วนหนึ่งอาจจะไม่มีอาการอะไรเลย แต่ส่วนใหญ่แล้วมักจะมีอาการเนื่องจากการขาดฮอร์โมน อาจจะมีมากบ้างน้อยบ้างไม่เท่ากัน บางคนมีอาการไม่นานก็หายไปเอง แต่บางคนยังมีอาการอยู่นานเป็นปีๆ ถ้าไม่ได้รับการรักษา

อาการระยะต้นๆ ที่พบบ่อยอาจมีดังต่อไปนี้

อาการในระยะเริ่มแรก

- อาการร้อนวูบวาบตามตัว
- เหงื่อออก
- นอนไม่หลับ
- ใจสั่น เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย
- หงุดหงิด ใจร้าย ขี้ลืม
- อาการเปลี่ยนแปลงเร็ว มักจะจับอารมณ์ไม่ได้

อาการร้อนวูบวาบในบริเวณคอนบนของร่างกายและใบหน้า อาจทำให้น่าตกใจมากในสตรีบางคน เกิดเนื่องจากการขยายตัวของเส้นเลือดฝอย บริเวณผิวหนังของลำตัวและใบหน้า ถ้าลองกระจกจะเห็นผิวหลังและใบหน้าเป็นสีแดงเลยทีเดียว อาจเกิดขึ้นวันละหลายๆ ครั้ง และเกิดไม่เป็นเวลา อาการนี้ถ้าเกิดขึ้นในที่ที่มีอากาศเย็น เช่น ห้องปรับอากาศ หรือขณะอยู่ในต่างประเทศที่มีอากาศหนาวนั้น อาจทำให้ผู้ที่มีอาการเกิดความตกอกตกใจได้มาก

อาการมีเหงื่อออกโดยที่อากาศไม่ร้อน เช่น ในเวลากลางคืนก็เช่นกัน มักก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากพอๆ กับความรำคาญทีเดียว บางคนอาจจะมีอาการอื่นๆ เช่น อาการเหมือนมดตัวเล็กๆ ไต่ตามตัว อาการปวดกล้ามเนื้อ หรือปวดข้อและกระดูก หลายคนที่เป็นมักก็ฟุ้งหรือชอบออกกำลังกายเช่น เต้นแอโรบิค จะเลิกออกกำลังกาย เนื่องจากรู้สึกใจสั่น อ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวมีแรงพอพักเที่ยง หรือกลับถึงบ้านตอนเย็นพอกลับถึงบ้านก็จะเอาแผ่นนอนทาเดียว ผู้ที่เคยมีรูปร่างดีตอนนี้อาจจะอ้วนผิวดำ เนื่องจากขาดการออกกำลังกาย ความจำก็พาลจะเสื่อมไปด้วย มักขึ้นหลังขี้ผึ้ง อาจมีอาการเศร้าซึมและนอนไม่หลับ

จากการสำรวจแม่บ้านในกรุงเทพมหานครจำนวน 2,300 คนเศษ อายุ 40-55 ปี พบว่าประมาณครึ่งหนึ่งจะมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งดังกล่าวแล้ว แม้ในขณะที่ประจำเดือนยังมาปกติสม่ำเสมอ เมื่อประจำเดือนเริ่มมีผิดปกติจะมีถึง 3 ใน 4 คน ที่มีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายๆ อย่างรวมกัน และผู้ที่มีประจำเดือนหมดแล้ว 1 ปี ประมาณครึ่งหนึ่งจะยังมีอาการต่างๆ อยู่

ปัจจุบันนี้ สตรีในช่วงระหว่าง 45-60 ปี มีจำนวนมากที่มีหน้าที่รับผิดชอบการงานในระดับสูง ทั้งในทางราชการ ทางธุรกิจ และแม้แต่ในตำแหน่งทางการเมือง เมื่อมีความเครียดทางด้านการงานเข้ามามีผลด้วย บางคนที่เคยมีบุคลิกภาพดี สุขุมเยือกเย็น มีความมั่นใจในตัวเองสูงก็อาจจะกลายเป็นคนละคน หงุดหงิดอารมณ์เสียบ่อยๆ ระวังอารมณ์ไม่อยู่ กล่าววจาอันไม่สมควรออกไปแล้วก็มาเสียใจทีหลัง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง หวาดระแวง บางคนเข้าใจว่าตนเองเป็นโรคจิต โรคประสาท เพื่อนฝูงและสมาชิกในครอบครัวเข้าหน้าไม่ติด



จากอาการที่เกิดขึ้นนี้ ตลอดจนความไม่เข้าใจในอาการเหล่านี้ ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเป็นอย่างมาก จนบางคนถึงกับอับอายขายหน้าต้องลาออกจากหน้าที่การงานไปเลยก็มี บางคนก็ต้องพึ่งยาแก้ปวดประสาท และมีคุณภาพของชีวิตเสื่อมลงอย่างน่าเสียดาย

ภายหลังประจำเดือนหมดแล้วตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป ออริโมนเพศหญิงจะยังพอมีบ้าง โดยหลังมากจากต่อมหมวกไต แต่ก็มักจะน้อยมากไม่เพียงพอที่จะดำรงรักษาการเจริญตามปกติของเยื่อบุช่องคลอด หลอดปัสสาวะ และเยื่อบุบริเวณสามเหลี่ยมที่เชื่อมระหว่างหลอดปัสสาวะกับกระเพาะปัสสาวะ ทำให้เยื่อบุบางลง ขาดความยืดหยุ่น และอักเสบติดเชื้อได้ง่าย

อาการในระยะที่ 2

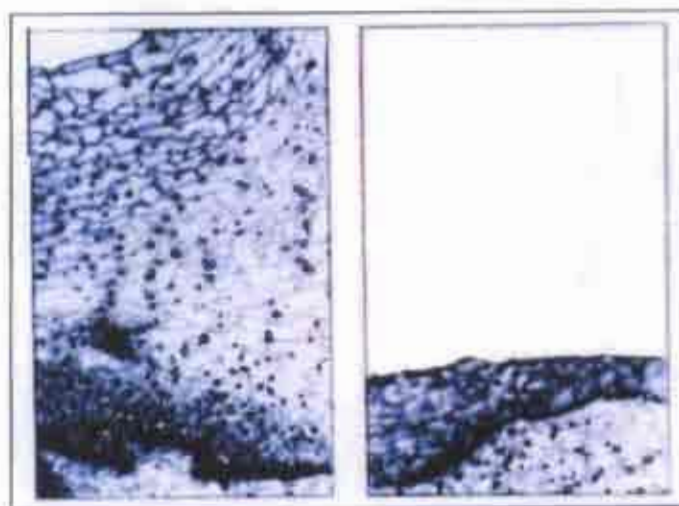
- ปัสสาวะขัด เข้าห้องน้ำบ่อย
- มักมีกระเพาะปัสสาวะอักเสบบ่อย
- กัดปัสสาวะไม่ได้
- เยื่อบุช่องคลอดบาง
- ช่องคลอดแห้ง ขาดสิ่งหล่อลื่น
- เจ็บ หรือแสบในช่องคลอดเวลามีเพศสัมพันธ์
- ผิวหนังแห้ง
- เส้นผมแห้ง
- เล็บเปราะ

อาการในช่วงนี้อาจจะมีในรูปของการมีปัสสาวะขัด ปัสสาวะกะปริดกะปรอย อาจมีการอักเสบติดเชื้อทำให้ปัสสาวะอักเสบบ่อยๆ ความจุของกระเพาะปัสสาวะจะลดลง ทำให้ต้องเข้าห้องน้ำบ่อยๆ

ในรายที่มีกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดปัสสาวะอ่อนแอด้วย อาจมีปัสสาวะเล็ดเวลาไอ จาม หรือหัวเราะมากๆ บางคนเวลาต้องกั้นปัสสาวะนานๆ เช่น ติดอยู่ในห้องประชุม หรือรถทัวร์ อาจถึงกับมีปัสสาวะราดออกมาเลยก็ได้เมื่อกลั้นถึงระยะหนึ่งซึ่งกล้ามเนื้อหูรูดบังคับไม่อยู่แล้ว

อาการในช่องคลอดก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน เนื่องจากเยื่อบุช่องคลอดบาง ขาดความยืดหยุ่น ประกอบกับน้ำเมือกหล่อลื่นน้อยลง อาจจะมีอาการอักเสบติดเชื้อในช่องคลอดเรื้อรังได้ การมีเพศสัมพันธ์มักเจ็บ หรือแสบ และไม่เกิดความพึงพอใจซึ่งนานเข้าจะนำไปสู่ความเบื่อหน่าย รำคาญ และเกิดความเย็นชาทางเพศในที่สุด เป็นสิ่งที่น่าเสียดายที่ครอบครัวหลายครอบครัวต้อง

แตกสลายเพราะปัญหาเรื่องนี้ โดยที่ผู้มีปัญหาไม่เคยทราบถึงธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง และไม่ทราบว่ามีการรักษาให้อาการเหล่านี้บรรเทาลงหรือหายได้



วัยมีบุตร

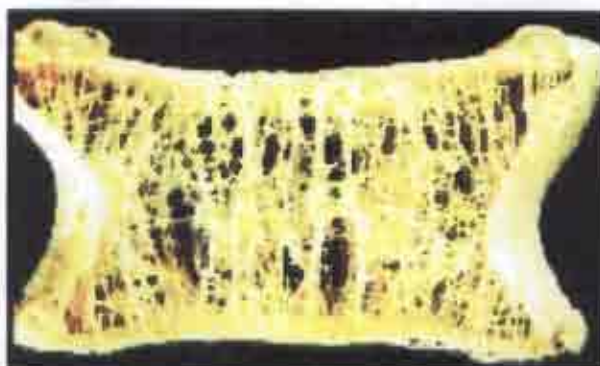
วัยหมดประจำเดือน

เมื่อร่างกายมีสภาวะขาดฮอร์โมนเพศหญิงภายหลังประจำเดือนหมดแล้วหลายปี อาการในระยะยาวที่พบบ่อยก็มี 2 เรื่องด้วยกันคือ เรื่องกระดูกโปร่งบาง และเส้นเลือดตีบ โดยเฉพาะในเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจและสมอง

อาการในระยะที่ 3

- กระดูกโปร่งบาง (Osteoporosis)
- ระบบหัวใจและเส้นเลือด (Cardiovascular diseases)

ตามปกติแล้วแคลเซียมซึ่งเป็นตัวสำคัญที่ทำให้กระดูกแข็งแรงนั้น จะมีความหนาแน่นเต็มที่ถึงขีดสุดเมื่ออายุประมาณ 35-40 ปี หลังจากนั้นความหนาแน่นจะลดลงช้าๆ อัตราการลดลงของแคลเซียมในกระดูกนั้นเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับตัวแปรหลายตัวด้วยกัน ที่สำคัญที่สุดก็คือฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจน ถ้าฮอร์โมนน้อยลงความหนาแน่นของแคลเซียมในกระดูกจะลดลงเร็วกว่าปกติ ตัวแปรอื่นๆ ที่อาจทำให้ความหนาแน่นของแคลเซียมในกระดูกลดลงเร็วได้แก่ กรรมพันธุ์ อาหารที่มีแคลเซียมน้อย ออกกำลังกายน้อย แอลกอฮอล์ บุหรี่ กาแฟ อาหารที่มีเกลือ โปรตีน หรือฟอสเฟตมาก ยาประเภทสเตียรอยด์ และโรคไทรอยด์เป็นพิษ



กระดุกโปรงบาง



กระดุกปกติ

การโปรงบางของกระดุกเนื่องจากความหนาแน่นของแคลเซียมในกระดุกลดลง เป็นปัญหามากในยุโรปและอเมริกา โดยเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้กระดุกในส่วนต่างๆ ของร่างกายหักในผู้หญิงฝรั่งนั้นพบว่า ก่อนถึงอายุ 70 ปี 40% ของสตรีจะเคยมีประวัติกระดุกหักมาแล้วอย่างน้อย 1 ครั้ง การดูแลสตรีในวัย 45 ปีขึ้นไป โดยการให้ฮอร์โมนทดแทนที่เหมาะสม จะสามารถชะลอการมีกระดุกโปรงบาง หรือลดอัตรากระดูกหักลงได้มาก

ก่อนวัยหมดประจำเดือน อัตราตายจากโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยง (myocardial infarction) ในสตรีจะต่ำกว่าในผู้ชายมาก แต่หลังจากหมดประจำเดือนแล้ว อัตราตายจากโรคนี้จะสูงขึ้นรวดเร็ว จนเมื่ออายุประมาณ 65-70 ปี จะมีอัตราเท่าๆ กันในผู้ชายเลยทีเดียว จากข้อมูลที่มีอยู่ในขณะนี้ เป็นที่เชื่อได้ว่าฮอร์โมนเอสโตรเจนมีอิทธิพลมากต่อการเปลี่ยนแปลงของปริมาณและชนิดของไขมันในกระแสเลือดต่อการเปลี่ยนแปลงในผนังเส้นเลือดแดง และต่อการตีบตันของเส้นเลือดแดงขนาดกลางและขนาดเล็ก โดยเฉพาะในผู้ที่มีการออกกำลังกายน้อย สูบบุหรี่ รับประทานอาหารที่มีไขมันมากหรือมีแคลอรีสูง การรักษาด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจน จะช่วยชะลอหรือป้องกันการตีบตันของเส้นเลือดที่ได้ผลดีมาก และสามารถลดอัตราตายจากโรคหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยงลง

ได้มากกว่าครึ่งหนึ่งในช่วงอายุ 50-70 ปี อัตราการมีเส้นเลือดแดงแข็งตัว (arteriosclerosis) และความดันโลหิตสูง ก็อาจจะชะลอให้เป็นช้าลงหรือป้องกันได้โดยการให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนเช่นกัน

สตรีวัย 45-60 ปี นับได้ว่าเป็นผู้ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศในปัจจุบัน การหยุดทำงานของรังไข่ในช่วงนี้จะมีผลกระทบอย่างมากต่อร่างกายและจิตใจ และต่อผลผลิตทางเศรษฐกิจและสังคมโดยตรง สำหรับการแก้ไขปัญหานี้ในปัจจุบันนี้อาจทำได้ไม่ยากด้วยการใช้ฮอร์โมนเพศทดแทนในขนาดที่พอเหมาะ

ในโอกาสที่รัฐบาลเคยประกาศให้ ปี พ.ศ. 2535 เป็นปีแห่งสตรี น่าจะได้มีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับภาวะขาดฮอร์โมนนี้ให้ทราบอย่างกว้างขวาง และวางแผนทางจัดบริการให้การดูแลอย่างถูกต้องและทั่วถึงต่อไปด้วย

การผ่าตัดตกแต่งช่องคลอด

จกมล ตั้งอุตสาหะ

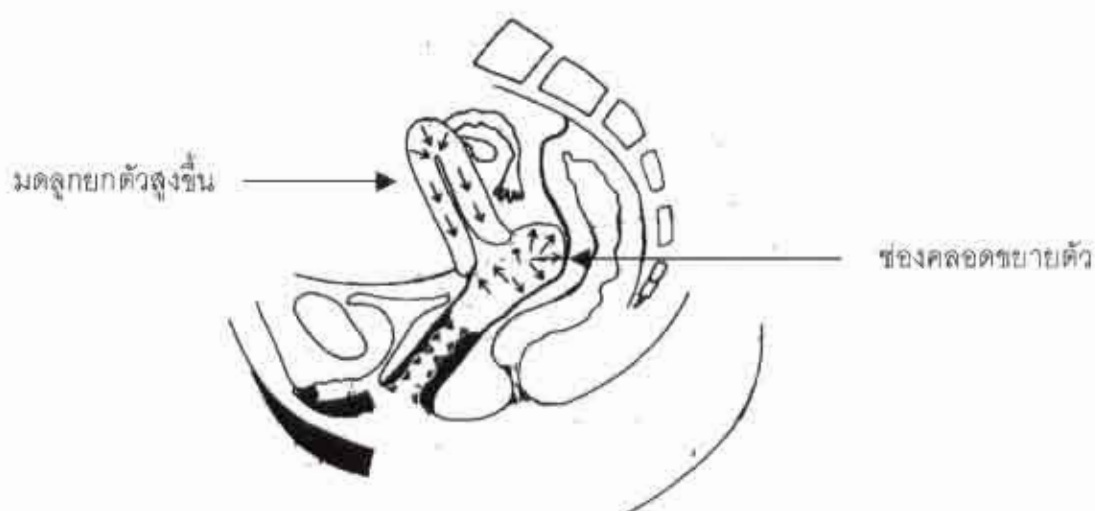
การผ่าตัดตกแต่งช่องคลอด (Repair of Perineum) หรือที่เรียกว่า "ทำสาว" เป็นการผ่าตัดที่นิยมทำกันในสตรีไทยที่คลอดบุตรและมีบุตรพอแล้ว เพราะหวังว่าการผ่าตัดจะช่วยให้ความสุขทางเพศทั้งสามีและภรรยา ปัจจุบันทางการแพทย์ถือว่าการผ่าตัดที่ไม่จำเป็น

การผ่าตัดตกแต่งช่องคลอดแพทย์จะกระทำก็ต่อเมื่อ

1. มีการฉีกขาดของปากช่องคลอด มีเย็บและกล้ามเนื้อบริเวณมีเย็บแยกจากกัน จากการคลอดบุตร แต่ไม่ได้รับการเย็บหลังคลอด จึงทำให้ช่องคลอดกว้างเป็นผลทำให้อวัยวะเพศทั้งของสามีและภรรยาไม่กระชับขณะมีการรวมเพศ ในกรณีนี้การผ่าตัดซ่อมแซมจึงเป็นสิ่งจำเป็น

2. กรณีที่แพทย์ตรวจพบว่าการหย่อนของอวัยวะในอุ้งเชิงกราน มีการยืดขยายของเนื้อเยื่อ และพังผืดที่รองรับท่อน้ำปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะ มดลูกซึ่งอยู่ส่วนบนของช่องคลอด และส่วนล่างของลำไส้ใหญ่ ส่วนมากมักจะเกิดในผู้สูงอายุ เชื่อว่าเป็นผลต่อเนื่องมาจากการคลอดบุตรประกอบกับวัยหมดประจำเดือนทำให้ฮอร์โมนจากรังไข่ลดน้อยลง เนื้อเยื่อของพังผืดเริ่มฝ่อลง ทำให้มีการหย่อนของผนังด้านหน้า หรือด้านหลังของช่องคลอด และอาจมีการเคลื่อนต่ำลงมาของมดลูกร่วมด้วย เป็นผลทำให้กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ หรือมีปัสสาวะเล็ดเวลาหัวเราะ ไอ หรือจาม

ภาพ - ช่องคลอดเวลาขยายตัว



เวลาที่มีเพศสัมพันธ์แล้วมีลมออกทางช่องคลอด เป็นเพราะช่องคลอดต่อนบนขยายตัวเมื่อเกิดอารมณ์เพศ ดูดลมจะเข้าไป จึงมีลมออกมาทางช่องคลอดเวลาเบ่งขณะร่วมเพศ ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ ไม่ใช่เป็นสิ่งผิดปกติ

การผ่าตัดตกแต่งช่องคลอดต้องอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์ ซึ่งในปัจจุบันผู้ดูแลการคลอดมักตัดฝีเย็บ เพื่อให้เด็กคลอดง่ายและเย็บซ่อมแซมเป็นอย่างดี หลังจากการคลอดบุตร การผ่าตัดตกแต่งช่องคลอดจึงไม่จำเป็น ส่วนใหญ่การผ่าตัดตกแต่งช่องคลอดมักจะทำตามความเชื่อที่ผิด คำนิยมของสังคม ทำตามคำแนะนำของเพื่อน หรือบางรายที่ยังไม่เคยคลอดบุตร เพียงพบว่าสามีกำลังนอกใจ แต่การผ่าตัดไม่สามารถแก้ปัญหาดังกล่าวได้ เพราะไม่ได้เป็นสาเหตุ อีกทั้งยังทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย และเจ็บตัวอีกด้วย บางครั้งอาจมีผลเสียตามมา เช่น การเย็บหนังของแคมเล็กบริเวณปากช่องคลอดเข้ามามากเกินไป ทำให้ปากช่องคลอดแคบเป็นผลทำให้เจ็บปวดขณะร่วมเพศ อันเนื่องมาจากหนังบริเวณนี้ยืดตัวไม่ได้และไวต่อความรู้สึก

บางกรณีปัญหาจากการผ่าตัดจะเกิดเมื่อถึงวัยหมดประจำเดือนแล้ว เนื่องจากเนื้อเยื่อบริเวณปากช่องคลอดมีการหดตัวมากขึ้นจากการขาดฮอร์โมนเพศ ทำให้ต้องไปผ่าตัดแก้ไขอีกครั้งหนึ่ง

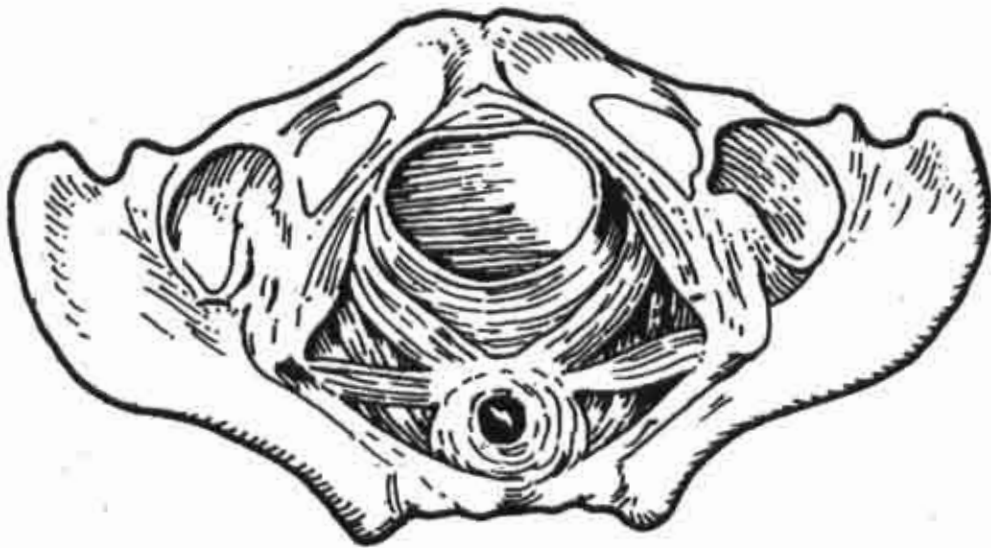
ดังนั้นการให้ความรู้ความเข้าใจ เรื่องเพศศาสตร์ศึกษาแก่คู่สมรส ถึงเหตุผลและความจำเป็นในการผ่าตัดตกแต่งช่องคลอด ข้อดี ข้อเสีย ระบบกล้ามเนื้อที่ควบคุมการทำงานของช่องคลอด (Pubo-coccygeous muscles : PC) ตลอดจนการให้ความรู้เรื่องการบริหารกล้ามเนื้อรอบๆช่องคลอด โดยเฉพาะในระยะหลังคลอดตามแบบของ Kegel ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

การออกกำลังกายโดยการบริหารกล้ามเนื้อ (PC) ตามแบบ Kegel เป็นประจำ (Kegel Exercise) จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยป้องกันปัญหาภาวะบ่งลมหย่อน ทำให้มีการไหลเวียนของกระแสโลหิตในบริเวณอุ้งเชิงกราน ทำให้กล้ามเนื้อตึงตัวแข็งแรง และยังทำให้กลั้นปัสสาวะได้ดีอีกด้วย

Kegel เป็นแพทย์คนแรกที่สอนวิธีออกกำลังกายกล้ามเนื้อของกะบังลม (Pelvic Diaphragm) เพื่อรักษาอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ของผู้หญิง และยังช่วยส่งเสริมกิจกรรมทางเพศอีกด้วย

วิธีทำคือ ขมิบพวาร์ให้กล้ามเนื้อของกะบังลมรัดตัว กะบังลมจะเคลื่อนตัวสูงขึ้นช้าๆ แล้วกลั้นไว้สักครู่ จึงปล่อยให้กล้ามเนื้อคลายตัว ควรกระทำเช่นนี้วันละหลาย ๆ ครั้ง หรือขมิบพวาร์บ่อยๆนั้นเอง

ภาพ กล้ามเนื้อช่องคลอด (Pubo-coccegeious muscles : PC)



การผ่าตัดมดลูกกับสมรรถภาพทางเพศ

ศิริยุพา นันทนันท

ผู้หญิงที่ได้รับการผ่าตัดมดลูก ภายหลังการผ่าตัดมักจะมีชีวิตกึ่งกังวลเกี่ยวกับสมรรถภาพทางเพศ โดยเฉพาะในสตรีชาวอเมริกันที่ได้รับการผ่าตัดทางบริเวณมีจำนวนมากกว่าครึ่งหนึ่งของประชากรเพศหญิง มีรายงานที่พบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดมดลูกแล้วจะทำให้สมรรถภาพทางเพศ แย่ลง ร้อยละ 13-37

ปัญหาเรื่องความเจ็บปวดอวัยวะเพศขณะร่วมเพศ ภายหลังการผ่าตัดมดลูก ทำให้ช่องคลอดสั้นลง ส่วนบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกไม่ได้รับผลกระทบมากนัก ยังพบอาการช่องคลอดแห้ง ซึ่งเป็นผลมาจากฮอร์โมนเพศหญิงคือ เอสโตรเจนลดลง จากการผ่าตัดมดลูก พร้อมรังไข่ทั้งสองข้างออกด้วย ทำให้มีอาการของวัยหมดประจำเดือนเพิ่มมากขึ้น ในทางตรงข้ามก็พบว่า ร้อยละ 16-47 ของผู้หญิงภายหลังการผ่าตัดมดลูกนั้น ไม่ทำให้สมรรถภาพเปลี่ยนแปลง และร้อยละ 34-70 มีสมรรถภาพทางเพศดีขึ้น โดยช่วยลดความเจ็บปวดอวัยวะเพศขณะร่วมเพศ และเพิ่มความต้องการทางเพศ แต่หลักฐานเหล่านี้ยังไม่ทราบแน่ชัด

จากงานวิจัยของ Rhodes JC. และคณะ (1999) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การผ่าตัดมดลูกและสมรรถภาพทางเพศ ในสตรีชาวอเมริกัน รัฐแมริแลนด์ จำนวน 1,299 คน ที่มีอายุระหว่าง 35-49 ปี ที่ได้รับการผ่าตัดมดลูก ในกรณีที่ไม่มีร้ายแรง ประเมินจากการสัมภาษณ์ก่อนและหลังการผ่าตัด ทุก 3, 6, 9, 12, 18 และ 24 เดือน เกี่ยวกับเรื่อง ความถี่ของการมีเพศสัมพันธ์ อาการเจ็บปวดอวัยวะเพศ การบรรลุสุดยอด อาการช่องคลอดแห้ง และความต้องการทางเพศ พบว่า มีกลุ่มตัวอย่างของผู้หญิงให้สัมภาษณ์จนกระทั่งครบ 2 ปี จำนวน 1,101 คน คิดเป็นร้อยละ 84.8

ร้อยละ 70.5 ของสตรีที่มีเพศสัมพันธ์อย่างน้อยหนึ่งครั้งต่อเดือนก่อนผ่าตัด ภายหลังการผ่าตัด 12 เดือน จะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 77.6 แต่จะลดลงเล็กน้อยเมื่อผ่านไป 24 เดือน ผู้หญิงที่มีประสบการณ์การบรรลุสุดยอดจะเพิ่มขึ้นภายหลังการผ่าตัดจาก ร้อยละ 62.8 เป็นร้อยละ 71.5 ส่วนผู้หญิงที่ไม่มีประสบการณ์ก็จะลดลงจากก่อนผ่าตัดร้อยละ 7.6 เป็นร้อยละ 4.9 ภายหลังการผ่าตัด ส่วนปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางเพศ ได้แก่ อาการเจ็บปวดอวัยวะเพศ ช่องคลอดแห้ง และความต้องการทางเพศ ก็จะลดลงภายหลังการผ่าตัด เช่น อุบัติการณ์ของความเจ็บปวดที่อวัยวะเพศก่อนการผ่าตัด ร้อยละ 40.8 ก่อนการผ่าตัด เป็นร้อยละ 14.9 หลังผ่านไป

24 เดือน อัตราความต้องการทางเพศ และช่องคลอดแห้งดีขึ้น โดยจะค่อยๆเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ (ดังตาราง)

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องสมรรถภาพทางเพศกับการผ่าตัดมดลูก

ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	ก่อนการผ่าตัด (%)	หลังการผ่าตัด 12 เดือน(%)	หลังการผ่าตัด 24 เดือน(%)
ความถี่ของการมีเพศสัมพันธ์			
- ≥ 1 ครั้ง	70.5	77.6	76.7
- ไม่มี	29.5	22.3	23.3
อาการเจ็บปวดอวัยวะเพศ			
- เป็นไม่บ่อยจนรบกวน	40.8	18.4	14.9
- ไม่มี	29.6	59.3	61.7
การบรรลุจุดสุดยอด			
- เป็นไม่บ่อยจนรบกวน	62.8	72.4	71.5
- ไม่มี	7.6	5.2	4.9
อาการช่องคลอดแห้ง			
- เป็นไม่บ่อยจนรบกวน	33.2	31.1	30.1
- ไม่มี	37.3	46.8	46.7
ความต้องการทางเพศ			
- ≥ 1 วันต่อสัปดาห์	35.3	50.0	45.2
- < 1 วันต่อเดือน	10.4	6.3	6.2

ดัดแปลงจาก งานวิจัยของ Rhodes JC. และคณะ JAMA 1999.

นอกจากนี้ยังพบว่าผู้หญิงที่มีภาวะซึมเศร้าก่อนการผ่าตัดจะมีสมรรถภาพทางเพศแย่ลง โดยจะมีอาการเจ็บปวดอวัยวะเพศ ช่องคลอดแห้ง มีความต้องการทางเพศ และการบรรลุจุดสุดยอดทางเพศลดลง กว่าผู้หญิงคนอื่นๆ

ผลการวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยยืนยันว่า การผ่าตัดมดลูกไม่มีผลต่อสมรรถภาพทางเพศ และภายหลังจากผ่าตัดยังช่วยให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของคุณภาพชีวิตอีกด้วย

รายการอ้างอิง

1. Women's health in primary care. Sexual function improves after hysterectomy. Research report, 2000. p 432.
2. Rhodes JC, Kjerulff KH, Langenberg PW, Guzinski GM. Hysterectomy and sexual functioning. JAMA 1999; 282: 1934-41.

มะเร็งปากมดลูก

ดร.วิทนา สีนุกุล

มะเร็งปากมดลูก เป็นมะเร็งที่พบบ่อยมากที่สุดในมะเร็งของระบบอวัยวะสืบพันธุ์สตรี จัดเป็นอันดับที่หนึ่ง โรคนี้สามารถตรวจพบได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรกโดยการทำแป็บเสมียร์ (Pap smear) ซึ่งสามารถรักษาให้หายขาดได้ในขณะที่ยังไม่มีอาการ และอยู่ในระยะก่อนลุกลาม ในประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น สหรัฐอเมริกา จำนวนผู้ป่วยเป็นมะเร็งระยะลุกลามลดลงมาก แต่พบในระยะก่อนลุกลามมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากการตรวจมะเร็งปากมดลูกโดยการทำแป็บเสมียร์ได้ทั่วถึงทุกคน แต่ในประเทศไทยยังคงพบผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งของปากมดลูกระยะลุกลามเพิ่มขึ้นทุกปี พบมีอัตราประมาณ 30-40 คน/ประชากร 100,000 คน หรือคิดเป็น 18,000-24,000 คน/ปี ทั้งนี้เพราะการบริการอาจไม่ทั่วถึงเนื่องจากขาดแคลนผู้อ่านผลแป็บเสมียร์ โดยเฉพาะในส่วนภูมิภาค ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดคือการป้องกันไม่ให้โรคนี้เกิดขึ้น

สาเหตุ อาจมีหลายองค์ประกอบร่วมกัน

- มีหลักฐานแสดงว่ามะเร็งปากมดลูก เป็นโรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสแมคทิเรีย เชื้อรา พาราไท์ แต่ในปัจจุบันพบว่าสาเหตุที่แท้จริงของมะเร็งปากมดลูกที่ติดตามจากการมีเพศสัมพันธ์ เนื่องจากได้รับเชื้อไวรัส HPV (Human Papillomavirus) ซึ่งสามารถตรวจพบในผู้ที่เป็มะเร็งปากมดลูกทุกราย

- ในผู้ชายเองอาจมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย มีสถิติว่าภรรยาของผู้ชายชาวยิว และชาวมุสลิม จะเป็นมะเร็งปากมดลูกน้อยมาก เนื่องจากผู้ชายกลุ่มดังกล่าวได้รับการขลิบปลายหนังหุ้มองคชาตตั้งแต่วัยเป็นทารก ทำให้รักษาความสะอาดได้ง่าย ไม่มีขี้เปียก (smegma) ตกค้างอยู่ จึงไม่เกิดการหมักหมมจนกลายเป็นสารก่อมะเร็ง หรือเป็นที่เพาะของเชื้อโรคต่างๆ และยังลดการเกิดมะเร็งที่ปลายองคชาตด้วย ดังนั้นการรักษาความสะอาดของอวัยวะเพศเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่จะลดอุบัติการณ์ของมะเร็งปากมดลูกได้

การดำเนินของโรค

ในระยะก่อนลุกลามแบ่งเป็น 3 ชนิด คือ

เซลล์ผิดปกติ (dysplasia) ขั้นน้อยถึงปานกลาง เรียกว่า CIN I

เซลล์ผิดปกติ ชั้นปานกลางถึงรุนแรง เรียกว่า CIN II

เซลล์ผิดปกติ ชั้นรุนแรงถึงขั้นมะเร็งปากมดลูกระยะเริ่มแรก (Carcinoma in situ) เรียกว่า

CIN III (CIN ย่อมาจาก Cervical Intraepithelial Neoplasia)

มะเร็งปากมดลูกส่วนใหญ่ มักเริ่มที่ Squamous Cell ที่เหลือนี้อาจจะเป็นชนิด Adenocarcinoma

การกระจายของมะเร็งปากมดลูก

1. กระจายโดยผ่านไประหว่างหลอดน้ำเหลืองโดยตรง มีได้ลุกลามบนผิวหนังช่องคลอด
2. กระจายผ่านหลอดน้ำเหลืองไปที่ต่อมน้ำเหลืองบริเวณปากมดลูก หลอดไต และต่อมน้ำเหลืองที่อยู่บริเวณหลอดเลือดในช่องเชิงกราน ถ้าลุกลามมากก็กระจายเข้าสู่กระแสเลือด

อาการที่อาจสังเกตได้ด้วยตนเอง

- อาการตกขาว โดยมีตกขาวจำนวนมากผิดปกติ ลักษณะเป็นหนอง มีกลิ่นเหม็น หรือมีลักษณะคล้ายน้ำล้างเนื้อ ไหลออกมามากตลอดเวลา
- มีเลือดออกทางช่องคลอด ระยะแรกเลือดออกจากการร่วมเพศ หรือหลังร่วมเพศ ต่อมาเลือดจะออกกระปริดกระปรอย หรือมีเลือดออกมากในขณะที่มีระดู ถ้าเป็นมากๆ อาจจะตกเลือดเป็นอันตรายถึงชีวิตได้
- อาการเจ็บปวด ในเบื้องต้นมักไม่มีอาการเจ็บปวด แต่ถ้ามีอาการเจ็บปวดโดยเฉพาะปวดหลัง ขา หรือบริเวณท้อง มักแสดงว่ามีการกระจายของมะเร็งไปยังกระดูกหรือกดเส้นประสาทแล้ว

การรักษา

สามารถรักษาให้หายขาดได้เมื่อเป็น ก่อนระยะลุกลาม (Preinvasive stage)

การปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นมะเร็งปากมดลูก

- เนื่องจากมะเร็งปากมดลูกเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ที่เสี่ยง จะช่วยลดอุบัติการณ์ของการเกิดมะเร็งปากมดลูก และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ รวมทั้งโรคเอดส์
- ควรแนะนำให้สตรีได้ไปรับการตรวจแป๊ปเสมียร์ ปีละครั้งติดต่อกัน 3 ปี ถ้าผลปกติทั้งสามครั้งให้ทำการตรวจซ้ำทุก ๆ 1 ถึง 3 ปี

บรรณานุกรม

เทวินทร์ โกสิยตระกูล. 2531 มะเร็งปากมดลูก. พิมพ์ที่ บริษัท แอคก้าอินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด

Luesley DM, Barrasso R. 1998 Cancer and pre-cancer of the cervix. Chapman & Hall Medical, London, UK

Monsonego J. 1995 Challenges of Modern Medicine, volume 9: Papillomavirus in Human Pathology. Ares-Serono Symposia Publications, Rome, Italy

จตุรงค์ และ นรินทร์. 2001 การตรวจคัดกรองโรคมะเร็ง. Chula Med J. 45(11): 989-1002

ปัญหาทางเพศของวัยทอง

ศ.นพ.นิกร ดุสิตสิน

เรื่องของอรรถัย

อรรถัยเป็นผู้หญิงสวย รูปร่างดี แม้หลังจากมีบุตรแล้วถึงสามคน ก็ยังสามารถรักษารูปร่างไว้ได้เป็นอย่างดี เพราะอรรถัยออกกำลังกายสม่ำเสมอโดยการเดินแอโรบิคทุกวันเป็นประจำ

เมื่ออรรถัยอายุประมาณ 45-46 ปี อรรถัยเริ่มรู้สึกอ่อนเพลียง่ายกว่าที่เคย การเดินแอโรบิค จึงค่อย ๆ ลดลง ๆ จนในที่สุดก็เลิกไป เมื่ออายุ 50 ปี อรรถัยก็หมดประจำเดือนเหมือนกับผู้หญิงไทยส่วนใหญ่ ขณะนี้อรรถัยน้ำหนักมากกว่าเมื่ออายุ 40 ปี เกือบ 15 กิโลกรัม ปกติอรรถัยมีความรู้สึกร้อนวูบวาบตามทรวงอกและใบหน้า มีเหงื่อออกมากเวลากลางคืนทำให้นอนไม่หลับ อาการเหล่านี้เกิดขึ้นแม้อยู่ในห้องนอนแอร์ซึ่งเย็นจัด จนสามีของอรรถัยเองต้องห่มผ้าห่มถึงสองผืน นอกจากนี้อรรถัยรู้สึกว่ามักมีอาการฉุนเฉียวโกรธง่ายกว่าปกติ และการควบคุมอารมณ์มักทำได้ยากขึ้น ความรู้สึกทางเพศลดลงไปเรื่อย ๆ เวลาที่มีเพศสัมพันธ์ก็มักจะระคายเคืองน่ารำคาญ ช่องคลอดจะรู้สึกแห้งชาตึงหลอหลอนบางครั้งก็เจ็บมาก ทำให้มีความเบื่อหน่ายในการมีเพศสัมพันธ์เป็นอย่างยิ่ง

ข้าพเจ้าคุ้นเคยกับอรรถัยและสามีเป็นอย่างดี เนื่องจากอรรถัยเป็นคนไข้ของข้าพเจ้ามานาน เคยทำคลอดลูกให้ทั้ง 3 คน

อรรถัยมาหาข้าพเจ้าเมื่ออายุประมาณ 52 ปี ขณะที่สามีอายุ 56 ปี เพื่อให้ข้าพเจ้าช่วยขอเรื่องให้สามีของเธอ เลิกมีเพศสัมพันธ์เสีย 1 อายุปานนี้แล้วน่าจะเลิกได้แล้ว

ข้าพเจ้าได้เล่าให้ทั้งคู่สามีภรรยาทราบถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ของสตรีในระยะเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนอย่างละเอียด และเมื่อตรวจร่างกายและตรวจภายในแล้ว ข้าพเจ้าได้แนะนำให้ให้น้ำออร์โมนเอสโตรเจนไปใช้แบบทดแทน ภายในเดือนแรกอรรถัยก็มีอาการดีขึ้นมาก และภายใน 3 เดือนปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ก็กลับคืนสู่สภาวะปกติ

เรื่องของป้าสมบุรณ์ อายุ 65 ปี และลุงเสรี อายุ 73 ปี

“ป้าสมบุรณ์แดงตัวดี และเรียบร้อยเหมือนผู้ดีสมัยเก่า มาพบข้าพเจ้าในเย็นวันหนึ่ง ด้วยเรื่องปัสสาวะขัดแสบมาสองวัน เมื่อข้าพเจ้าตรวจภายในก็พบว่ามึนหนองทั้งที่หลอดปัสสาวะและในช่องคลอดด้วย เมื่อส่งตัวอย่างหนองตรวจย้อมสีแกรมก็พบเชื้อหนองใน ข้าพเจ้าจึงบอกกับป้าสมบุรณ์ตรง ๆ และแนะนำให้ป้านำลุงเสรีสามีของป้าสมบุรณ์มาตรวจด้วย เพื่อจะได้รักษาไปพร้อม ๆ กัน



ป้าสมบุญร้องไห้โศกนทีอย่างระงับไม่ได้ และเมื่อค่อยสงบห่อหุ้มใจได้บ้างแล้ว ป้าสมบุญจึงค่อย ๆ เล่าเรื่องให้ฟังทั้งน้อยใจ เสียใจและแค้นใจเป็นอย่างมาก

ป้าสมบุญกับลุงเสรีเป็นผู้มีฐานะดีมาก มีลูกทั้งผู้หญิงผู้ชายหลายคน ซึ่งแต่งงานมีครอบครัวแล้ว ทุกคนปลูกบ้านอยู่ในอาณาบริเวณอันกว้างขวางภายในรั้วเดียวกัน ลูกบางคนและหลาน ๆ ยังอยู่ในบ้านหลังใหญ่ที่ลุงและป้าอยู่ด้วยกัน

ตั้งแต่ป้าสมบุญ อายุได้ 50 ปีเศษ ๆ ก็เริ่มมีความรู้สึกว่าเวลาที่มีเพศสัมพันธ์ของคลอตมัก จะแห้งขาดลื่นหล่อลื่นและเจ็บปวด ความรู้สึกทางเพศก็ลดลงอย่างมาก และเริ่มมีความเบื่อหน่ายในการมีเพศสัมพันธ์ แต่ป้าสมบุญก็ยังฉันทนใจและตามใจลุงเสรีซึ่งเป็นคนแข็งแรงแม้อายุจะมากขึ้นแล้ว ลุงเสรียังมีสุขภาพดี และมีความต้องการทางเพศอยู่ค่อนข้างมากถึงสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ทุกครั้งที่ลุงเสรีมีความสุข มักจะเป็นความทุกข์ทรมานของป้าสมบุญเสมอไป

เมื่ออายุประมาณ 60 ปี ป้าสมบุญก็หมดความอดทนอีกแล้ว จึงหาทางหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์มาโดยตลอด โดยการไปนอนกับหลานบ้าง หรือเอาหลานเข้ามานอนด้วยบ้างทำให้ลุงเสรีไม่มีโอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์กับป้าสมบุญ

ในที่สุดวันเคราะห์ร้ายของป้าสมบุญก็มาถึง โดยวันนั้นเป็นวันเทศกาลของชาติวันหนึ่ง และเจ้ากรรมที่ทุกคนในบ้าน ลูกหลาน ตลอดจนคนไข่ออกไปเที่ยวกันหมดทั้งไว้แต่ลุงเสรีกับป้าสมบุญอยู่ด้วยกันตามลำพัง ลุงเสรีจึงได้ใช้กำลังปลุกปล้ำข่มขืนป้าสมบุญจนสำเร็จ

ป้าสมบุญผดแลนเลือดให้ดูรอยฟกช้ำดำเขียวที่แขน อันเนื่องมาจากการใช้กำลังของลุงเสรี และเล่าต่อไปว่า 3-4 วัน จากนั้นก็เริ่มมีอาการทางปัสสาวะจะต้องมาให้หมอตรวจ

เหตุการณ์นี้เป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้นเมื่อประมาณ 30 ปีที่แล้ว ในขณะที่ข้าพเจ้าเป็นหมอใหม่ที่ขาดประสบการณ์ ข้าพเจ้าสั่งยารักษาโรคหนองในให้กับป้าสมบุญ และแนะนำให้มาลุงเสรีมารักษาด้วย แต่ป้าสมบุญไม่เคยกลับมาอีกเลย ข้าพเจ้าเองก็ไม่มีโอกาสทราบได้ว่ามีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้างระหว่างป้าสมบุญกับสามีได้แต่ภาวนาขอให้ทุกอย่างลงเอยด้วยดี และจากกรณีของป้าสมบุญนี้ได้กลายเป็นแรงบันดาลใจให้ข้าพเจ้าสนใจและติดตามปัญหาทางเพศมาจนทุกวันนี้

เหตุการณ์ข้างบนนี้ไม่ได้เป็นเฉพาะในครอบครัวของป้าสมบุญกับลุงเสรีเท่านั้น แต่มีในครอบครัวอื่นหลาย ๆ ครอบครัวทีเดียว ส่วนความรุนแรงนั้นก็แล้วแต่พื้นฐานทางจิตใจ บุคลิก และทางออกของแต่ละบุคคล

ปัญหาทางเพศของผู้สูงอายุคนไทยแบบของป้าสมบุญนี้นับว่าพบได้บ่อยที่สุดในคนไทยและเป็นปัญหาสำคัญที่ก่อให้เกิดความแตกแยกในครอบครัว

ปัญหาดังกล่าวข้างบนนี้ส่วนใหญ่เริ่มมาตั้งแต่ในวัยกลางคนหรือในวัยทองแล้ว ถ้ามีความรู้ความเข้าใจ และได้รับความช่วยเหลือจากแพทย์ ปัญหานี้ก็จะแก้ไขได้ง่ายเหมือนตัดไฟแต่ต้นลม แต่ถ้าปล่อยให้เป็นไปเป็นเวลานานแล้ว การแก้ไขจะทำได้ยากยิ่งขึ้น

อันตรายทางเพศกับสารเสพติด

สิริรักษ์ ศรีบุญพวงษ์

ปัญหาการใช้สารเสพติดเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมไทยมาเป็นเวลานาน ถึงแม้ว่าการรณรงค์ต่อต้านการใช้สารเสพติดจะมีมาอย่างต่อเนื่อง และหลายคนก็ทราบถึงผลเสียของการใช้สารเสพติด แต่เยาวชนจำนวนไม่น้อยก็ยังอยากลองหรือใช้สารเสพติด สารเสพติดไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียแก่ผู้ใช้เท่านั้น แต่ยังนำอันตรายมาสู่คนรอบข้างด้วย ปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งที่เกิดจากสารเสพติดคือ ปัญหาทางเพศที่ทุกคนควรให้ความสนใจ และตระหนักถึงปัญหานี้

สาเหตุของการใช้สารเสพติด

1. **ความอยากลอง** เป็นสาเหตุใหญ่เพราะความเป็นวัยรุ่นทำให้อยากลองในสิ่งแปลกใหม่ มักเกิดร่วมกับการตามเพื่อน ซึ่งความจริงแล้วเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่นที่จะสนใจเพื่อน อยากทำอย่างที่คุณทำ จนกลายเป็นแฟชั่น ถ้าถามว่ารู้โทษของสารเสพติดไหม เด็กๆก็รู้เพียงแต่เพราะจะทำตามเพื่อนๆจึงทำให้ตัดสินใจผิดพลาด กลายเป็นเหยื่อของสารเสพติด การหันไปหาสารเสพติดเพียงเพราะรู้สึกว่ามีใครทำก็ทำกัน หรือเป็นเรื่องธรรมดาไม่นับสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพราะสารเสพติดมีลักษณะเฉพาะ จะเห็นได้ว่าการทำตามกลุ่มเพื่อนในเรื่องอื่น เช่น การแต่งกาย เราสามารถเลิกทำเมื่อไรก็ได้ แต่การใช้สารเสพติดนั้นเมื่อได้ลองใช้แม้แค่เพียงครั้งเดียวก็ทำให้ติดและเลิกได้ยาก นอกจากนี้ความอยากเป็นของตัวเอง ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาเรื่องการต่อต้านผู้ใหญ่ ไม่เชื่อฟังสิ่งที่ผู้ใหญ่พูด จนบางครั้งก็แสดงความก้าวร้าวออกมา ถ้าพ่อแม่หรือคุณครูไม่เข้าใจแล้วมีปฏิกิริยาที่รุนแรงตอบโต้กับเด็ก หรือพยายามเข้าไปควบคุมหรือจัดการ เด็กก็จะยิ่งต่อต้านมากขึ้น อะไรที่บอกว่าจะไม่ดี อะไรที่ห้าม หรืออย่าทำ เด็กก็จะยิ่งอยากทำ เหมือนจะประชดผู้ใหญ่ไปทางหนึ่งด้วย ซึ่งผู้ใหญ่ควรเข้าใจถึงพัฒนาการที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงวัยนี้เท่านั้น เมื่อผู้ใหญ่ดูแลระดับประคองพวกเขาให้ดี พฤติกรรมเหล่านี้ก็จะค่อยๆลดลงไป
2. **ปัญหาทางครอบครัว** ความไม่ลงรอยกันในครอบครัว ความขัดแย้งกันของพ่อกับแม่ การทะเลาะเบาะแว้งกันบางทีถึงขั้นทำร้ายกัน จะทำให้เด็กไม่มีความสุข รู้สึกเศร้าใจ ทุกข์ใจ ต้องการลืมความทุกข์ต่างๆโดยหันไปใช้สารเสพติด
3. **สภาพแวดล้อม** ที่เอื้อให้มีปัญหาการใช้ยาหรือสารเสพติด เช่น ที่พักอาศัย หรือสถานศึกษาที่แวดล้อมด้วยสารเสพติด ทำให้หาซื้อได้ง่าย รวมทั้งการถูกล่อลวงให้เสพ
4. **ปัจจัยอื่นๆ** เช่น เด็กที่มีประวัติสูบบุหรี่ เด็กมีลักษณะบุคลิกภาพแบบไม่มั่นใจในตนเอง ขาดความภาคภูมิใจ คิดว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น จึงใช้สารเสพติดเพื่อลืมปมด้อยของตนเอง

สารเสพติดและความรุนแรงทางเพศเกี่ยวข้องกันอย่างไร

แม้ว่าสาเหตุของความรุนแรงทางเพศจะมีหลายอย่างทั้งในเรื่องของตัวบุคคล และสังคม แต่สารเสพติดมักเป็นตัวกระตุ้นอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ บ่อยครั้งที่มิมีเหตุการณ์เกี่ยวกับความรุนแรงทางเพศ มักพบว่าผู้ที่กระทำ และ/หรือ ผู้ที่ถูกกระทำมักจะใช้แอลกอฮอล์หรือสารเสพติดก่อนที่จะมีการล่วงเกินทางเพศผู้ที่กระทำจะอยู่ภายใต้อิทธิพลของสารเสพติด ทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจ ทางร่างกายและจิตใจไม่สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมได้ ผู้กระทำมักโทษว่าเป็นผลมาจากการใช้แอลกอฮอล์หรือสารเสพติด แต่การอยู่ภายใต้ฤทธิ์ของสารนั้นไม่ใช่ข้ออ้างสำหรับการทำผิด ส่วนผู้ถูกกระทำเมื่ออยู่ภายใต้ฤทธิ์ของสารเสพติดทำให้การตัดสินใจแก้ไขปัญหา การหลีกเลี่ยงหรือหนีออกมาจากสถานการณ์ก็เป็นเรื่องยากมากยิ่งขึ้น ดังนั้นผู้กระทำหลายคนมักจะหลอกกล้อให้เหยื่อกินอาหาร หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีผสมแอลกอฮอล์หรือสารเสพติดเสียก่อน

สารเสพติดเข้าสู่ร่างกายเราได้อย่างไร

1. การสูบ มีสารเสพติดหลายประเภทที่เข้าสู่ร่างกายได้ โดยการสูบ เช่น เฮโรอีน ยาบ้า กัญชา ตามสถานบันเทิงต่างๆ เช่น คับ บาร์ อาจมีบริการหรือคนแปลกหน้ามาแจกบุหรี่ให้สูบ เพื่อเป็นการสร้างมิตรภาพ หรืออ้างว่าเป็นบริการของสถานบริการซึ่งอาจมีสารเสพติดปนอยู่ข้างใน หลังสูบใหม่ๆจะกระตุ้นประสาท ทำให้ร่าเริง ช่างพูด หัวเราะง่าย มีอาการคล้ายคนเมาอย่างอ่อน และในที่สุดก็ไม่สามารถควบคุมตนเองได้

2. การสูดดม สารพวกนี้เป็นไอ ระเหยได้รวดเร็วในอากาศ ในสถานบันเทิงบางแห่งมีการพ่นสารเสพติดออกมาจากช่องแอร์ มีแพระบาดหลายชนิด ที่รู้จักกันดีคือ ก๊าซหัวเราะ หรือ มีอปปอเรอร์ หลังจากได้รับสารจะมีอาการ ใจ จาม คลื่นไส้ อาจมีเลือดออกในโพรงจมูก จนกระทั่งหมดแรงในที่สุด กลุ่มมิชชีฟจึงมีโอกาสเข้ามาประชิดตัวเราได้อย่างรวดเร็ว ส่วนยาบ้า ยาเค เมื่อสูดดมแล้วจะรู้สึกเคลิบเคลิ้ม ล่องลอย ตาพร่ามัว ประสาทหลอน และเสียสติ

3. การกิน/ดื่ม

■ ชนิดอม : เมจิกเปเปอร์ (Magic papers) มีลักษณะเป็นแผ่นบางๆคล้ายแลตเมปี้ มีฤทธิ์หลอนประสาทอย่างรุนแรง ทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าว เพ้อฝันในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ กล้าทำในสิ่งที่คาดไม่ถึง และทำให้ฆ่าตัวตายได้

■ ชนิดกิน : ยาบ้า ยาอี ยาเลิฟ ที่ออกฤทธิ์ต่อสมอง โดยไปปรับเปลี่ยนสารเคมีในสมองของผู้เสพ ทำให้มีอาการตึกตัก มีพลัง มองเห็นภาพและเสียงผิดปกติ รู้สึกเคลิบเคลิ้ม ควบคุมตนเองไม่ได้ กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ จนเป็นสาเหตุของพฤติกรรมมั่วสุมทางเพศ ในบางรายถ้าเสพเข้าไปมากๆก็อาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

■ ชนิดดื่ม มีหลายประเภท เช่น

- ยานอนหลับบางชนิดมีอันตรายมาก เนื่องจากไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส ทำให้เวลาทานเข้าไปแล้วจะทำให้ไม่รู้สึกรู้สีกี่ตัวนานหลายชั่วโมง เมื่อตื่นขึ้นมาก็จำไม่ได้ว่าก่อนหน้านี้มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดอาชญากรรมทางเพศ เช่น การถ่ายภาพเปลือยไว้แบล็คเมล์ การข่มขืน พฤติกรรมฟืนทึง (Date Rape) เป็นต้น
- Love drop มีลักษณะใส ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส เมื่อกินเข้าไปแล้วจะปฏิบัติตามคำสั่งทุกอย่าง ถึงแม้ว่าถ้ามีใครสั่งให้ถอดเสื้อผ้าแล้วเดินตามท้องถนน ก็จะยอมทำตามทุกอย่างโดยไม่ขัดขืน ซึ่งก่อให้เกิดการข่มขืน อนาคต และเอาเปรียบทางเพศในลักษณะต่างๆ
- แอลกอฮอล์เป็นสารเสพติดที่รู้จักกันโดยทั่วไป และหาซื้อได้ไม่ยาก แต่มีอันตรายอย่างมาก กรมสุขภาพจิตรายงานว่า มีเด็กนักเรียนหญิงจำนวนมากที่เสียชีวิตเพราะถูกหลอกให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ถึงแม้ว่าจะเป็นแอลกอฮอล์อย่างอ่อนก็ตาม เพราะแอลกอฮอล์ กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ และฮอร์โมน ทำให้เกิดความกล้ามากขึ้น แต่ควบคุมตนเองได้น้อยลง นำไปสู่การมีวุ่นทางเพศ

สถานบันเทววิทยารุ่นนิยมไปนั่งเป็นแหล่งที่ง่ายต่อการแพร่ระบาดของสารเสพติด



ภาพจากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 22 ธันวาคม 2544

การใช้สารเสพติดมีผลกระทบอย่างไร

สารเสพติดมีผลต่อร่างกายและจิตใจของแต่ละคนแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของบุคคล รวมทั้งขึ้นอยู่กับสารที่ได้รับ เช่น ปริมาณของสาร ส่วนผสมของสาร สารเสพติดทำให้การตัดสินใจแย่ลง ขาดความยับยั้งชั่งใจ สับสน และมีอาการวิงเวียน ทรงตัวลำบาก รวมถึงช่วงเวลาที่ยาออกฤทธิ์นั้นก็จะทำให้ไม่สามารถทำอะไรได้ หรือความสามารถในการจำลดลง

ผลกระทบอย่างเฉียบพลันที่เกิดขึ้นหลังจากการใช้สารเสพติด เช่น หัวใจล้มเหลว อุบัติเหตุจากการ ขับรถยนต์ การทำสิ่งผิดกฎหมาย และในขณะที่ยาออกฤทธิ์ก็จะทำให้ขาดความสามารถในการควบคุมตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจลดลงอย่างมาก ซึ่งจะนำไปสู่การถูกทำร้าย การข่มขืน การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ / เอชไอวี/เอดส์

ผลกระทบแบบเรื้อรังที่เกิดจากการใช้สารเสพติดมาเป็นเวลานาน โดยทั่วไปผู้ที่ติดสารเสพติด มักซ่อนหรือปฏิเสธปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ยอมรับว่าตนเองติดสารเสพติด ในขณะที่ความสามารถต่างๆเริ่มลดลง เช่น สัมพันธภาพกับผู้อื่น ความสามารถในการทำงาน และพฤติกรรมอื่นๆในชีวิตประจำวัน สิ่งหนึ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนคือ ผลการเรียนตกต่ำ เพราะสารเสพติดเป็นสารที่ออกฤทธิ์โดยตรงต่อสมอง ฉะนั้นความสามารถในการเรียน ความตั้งใจ และสมาธิจะลดลง รวมทั้งเด็กจะเริ่มฝ่าฝืนต่อกฎระเบียบ เพราะอยากจะได้ยา บางทีอาจโดดเรียน ออกจากโรงเรียนก่อนที่เวลาโรงเรียนเลิก หรืออาจพบว่ามีปัญหาเกี่ยวกับกลางคืนมากขึ้น ผลกระทบต่อไปคือ ผลกระทบต่อร่างกาย เมื่อเอาแต่สนุกสนาน ไม่หลับไม่นอน ร่างกายก็จะทรุดโทรมลง เหนื่อย อ่อนเพลีย รู้สึกอยากจะนอนมากขึ้น ง่วงเหงาหาวนอนในชั้นเรียน ส่วนผลต่อจิตใจนั้นก็ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล ก้าวร้าว เพราะเมื่อต้องการใช้ยา ก็จะกระวนกระวาย เวลาใครเข้ามาใกล้ขวางกั้นก็หงุดหงิด อาจจะทำอะไรที่รุนแรงมากขึ้น ที่สำคัญคือในบางราย อาจเกิดอาการทางจิตขึ้นอย่างที่เราเห็นในข่าวกัน โดยเฉพาะยาบ้าที่ทำให้เกิดอาการประสาทหลอน หวาดระแวงว่าจะมีคนมาทำร้าย จึงมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเกิดขึ้น เช่น ใช้มีดจับคนเข้ามาเป็นตัวประกัน หรือปืนขึ้นที่สูงเนื่องจากกลัวว่าคนอื่นจะมาทำร้ายตนเอง นอกจากนี้สารเสพติดยังทำให้เด็กมีโอกาสทำผิดกฎหมายมากขึ้น ด้วยความที่อยากได้ยามาใช้ เด็กอาจจะเริ่มลักขโมย หรือว่าทำสิ่งผิดกฎหมายอื่นๆ เช่น ขู่วางระเบิดเพื่อจะได้เงินไปซื้อสารเสพติดมาเสพ และเด็กอาจกลายเป็นผู้ขายสารเสพติดเสียเอง ซึ่งตรงนี้เป็นผลกระทบที่รุนแรงทีเดียวสำหรับเด็ก

ข้อควรจำเพื่อป้องกันอันตรายทางเพศจากสารเสพติด

1. อย่ารับเครื่องดื่มจากคนที่ไม่รู้จัก หรือรู้จักไม่ดีพอ
2. อย่าดื่มเครื่องดื่มที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน
3. อย่าดื่มเครื่องดื่มที่เปิดแล้ว ขณะไปในสถานที่ที่ไม่ปลอดภัย
4. ถ้าต้องดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ควรรู้ข้อจำกัดในการดื่มและความสามารถในการควบคุมตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีทั้งคนที่ไม่รู้จัก หรือรู้จักไม่ดีพอ
5. ระวังระวังในการดื่มเครื่องดื่มที่ต่างชนิดกันในเวลาเดียวกัน เพราะการผสมกันจะเร่งให้ออกฤทธิ์มากขึ้น
6. ควรรับประทานอาหารให้อิ่มก่อนที่จะดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพื่อช่วยลดการดูดซึมและการออกฤทธิ์
7. ในขณะที่ดื่มแอลกอฮอล์แล้วมีการพยายามจับคู่ และแยกออกไปจากกลุ่มเพื่อน ควรหาทางหลีกเลี่ยงจากการอยู่ตามลำพัง แล้วรีบกลับบ้านโดยเร็วที่สุด
8. ควรมีการศึกษาหาความรู้เรื่องภัยทางเพศที่พบบ่อย เพื่อหาแนวทางในการป้องกันตนเอง

อันตรายทางเพศจากสารเสพติด หญิงสาวที่ไปเที่ยวกลางคืน เสี่ยงต่อการถูกมอมยาและพาไปทำมิดีมีร้าย



จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 25 มิถุนายน 2544

ไซเบอร์เซ็กซ์

ศรัญญา นันทนานนท์

ไซเบอร์เซ็กซ์ (Cybersex) คืออะไร

ไซเบอร์เซ็กซ์เป็นเว็บไซต์ที่นำเสนอเกี่ยวกับเรื่องเพศ มีการใช้ได้อย่างเสรีผ่านทางสื่ออินเทอร์เน็ต เว็บไซต์เหล่านี้มีอยู่มากมาย และยังค้นหาได้ง่าย เพียงแต่ผู้เล่นค้นหาแหล่งข้อมูลต่างๆ โดย พิมพ์คำว่า "เซ็กซ์" หรือ "SEX" ลงไป ก็จะปรากฏเว็บที่เกี่ยวข้องมากมาย หรือเว็บทั่วไปแต่มีการเชื่อมโยงไปทางเรื่องเพศเหล่านี้ แม้แต่กำลังหาข้อมูลเรื่องอื่นๆ อยู่ ก็จะมีโฆษณาเหล่านี้เข้ามาแทรก เช่น ภาพโป๊ ภาพเปลือย เข้ามาจัดจ้งหวะ หากคนเล่นไม่รู้ เห็นเพียงแต่ชื่อเว็บแปลกๆ หรือดูแล้วน่าสนใจ ก็อาจนำไปสู่การค้นหา หรือเข้าไปดูในครั้งต่อไป ในเด็กวัยรุ่นมักจะมีเล่น และที่ได้รับความนิยมสูงสุดขณะนี้ คือ โปรแกรมเพิร์ช 98 (PARCH 98) หรือ เอ็มไออาร์ซี (MIRC), ไอซีคิว (ICQ), ไออาร์ซี (IRC) เป็นต้น จึงอาจกล่าวได้ว่าเป็นเรื่องง่ายตายมากที่เด็กเล็กๆ สามารถจะเข้าไปสัมผัสกับเว็บไซต์ลามกเหล่านี้ได้โดยไม่ได้ตั้งใจ และถ้าหากใจไม่เข้มแข็งพอ ก็มีโอกาที่จะกลับไปเปิดดูอีกเรื่อยๆ จนในที่สุดกลายเป็นความหมกมุ่น

ประเภทของไซเบอร์เซ็กซ์

1. ภาพโป๊ หรือไซเบอร์พอร์น (Cyberporn) ที่มีการนำเสนอในรูปแบบที่เป็นภาพถ่าย วิดีโอ หรือเป็นแบบมีทั้งรูปภาพและเสียงประกอบอยู่ด้วยกัน ภาพเปลือยต่างๆ (Nude pictures) ส่วนใหญ่จะเป็นรูปตารา หรือบุคคลที่มีชื่อเสียง บางทีอาจสร้างเป็นภาพกราฟฟิคจากคอมพิวเตอร์ก็ได้
2. ห้องสนทนากามารมณ์ (Erotic Chat Room) สำหรับคนทั่วไปหรือคนที่มีความผิดปกติแบบทางเพศอยู่แล้วได้เข้าไปสนทนากัน เกี่ยวกับพาราดี พูดจาโต้ตอบในเรื่องเพศ บรรยายวิธีการมีเพศสัมพันธ์ ด้วยวิธีการต่างๆ อย่างโจ่งแจ้ง



3. รูปแบบการเร้าอารมณ์ทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ (Sex Activities) เช่น การร่วมเพศแบบวิฤตการ, Sex Toys เช่น Vibrator อวัยวะเพศเทียม เป็นต้น
4. การให้ความรู้ทางเพศ (Sex Information) ทางอินเทอร์เน็ตมีทั้งที่ได้มาตรฐานและไม่ได้มาตรฐาน เช่น บทความ หรือข่าวสารต่างๆ และการตอบปัญหาทางเพศ
5. แหล่งบันเทิงทางเพศ (Sex Entertainments) มีทั้งของไทยและต่างประเทศ ได้แก่ การจัดหาคู่ทางอินเทอร์เน็ต การเดินขายนบริการทางเพศ สวิงกิ้ง (การแลกเปลี่ยนคู่) สื่อโป๊ต่างๆ เช่น ภาพยนตร์ วิดีโอ ซีดี เป็นต้น
6. เว็บไซต์ที่ใช้ชื่ออื่นโดยไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศโดยตรง เช่น เว็บไซต์ที่ประกาศรับสมัครงาน ที่น่าเชื่อถือ โดยอ้างว่าเป็นงานวิจัยทางด้านเพศ สามารถทำวิจัยล่วงหน้าได้ เมื่อสอบถามก็พบว่าเป็นการล่อลวงไปทำมิดีมิร้าย

ไครบ์ที่ติดไซเบอร์เช็กซ์

จะพบว่ามีบุคคลแทบจะทุกเพศทุกวัยที่เข้าไปใช้บริการ ตั้งแต่ในวัยเด็ก วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว จะเข้าไปใช้บริการกันมากที่สุด จากงานวิจัยหลายๆชิ้นพบว่า อินเทอร์เน็ตเช็กซ์ เป็นที่นิยมของผู้ชายมากกว่าผู้หญิง คือร้อยละ 86 ส่วนในผู้หญิงมีเพียงร้อยละ 14 เท่านั้น บุคคลที่มีโอกาสติดได้ง่าย ได้แก่ คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (low self-esteem), เสกลักษณ์ทางร่างกายผิดปกติ (severe distorted body image), คนที่มีปัญหาทางเพศที่ไม่ได้รับการรักษา หรือมีโรคประจำตัวที่เป็นอันตรายหากมีกิจกรรมทางเพศ และคนที่มีความหมกมุ่นอยู่กับเรื่องเพศจนอาจทำให้มีอาการของโรคทางด้านจิตใจ

สาเหตุของการใช้

1. เป็นการใช้อย่างไม่ต้องเปิดเผยตนเอง (Anonymity) ไม่มีใครรู้ สามารถใช้จินตนาการในเรื่องเพศได้อย่างไม่มีขีดจำกัด ซึ่งถ้าต้องนำมาใช้กับในชีวิตจริงแล้วไม่สามารถทำได้
2. มีความสะดวก (Convenience) ง่าย รวดเร็ว ราคาถูก และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความพอใจของผู้ใช้บริการ
3. เพื่อหลีกหนีจากความเป็นจริง (Escape) และลดความเครียด ความเบื่อ ความเหงา ในผู้ชายจะใช้บริการเพื่อลดความกังวลใจ ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่างๆจากการใช้บริการทางเพศ โดยส่วนใหญ่จะนิยมใช้ไซเบอร์พอร์น (Cyberporn) ขยับดาวนิโหลตดูรูปโป๊ ในขณะที่ผู้หญิงจะยังมีความกระตือรือร้น ไม่กล้าเป็นผู้นำ หรือต้องอยู่ในกรอบของขนบธรรมเนียม

ประเพณีและสังคมที่ไม่ให้มีการแสดงออกในเรื่องเพศมากนัก ก็จะเข้าไปใช้บริการห้องสนทนากามารมณ์ ผู้ที่เข้าไปใช้ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่สมรสแล้ว คือ ร้อยละ 47 ส่วนคนโสดเข้ามาใช้ ร้อยละ 36

4. อาจะติดโดยบังเอิญ เนื่องจากเว็บไซต์หรือโฆษณาต่างๆจะมีความเกี่ยวพันกัน ทำให้ผู้ใช้บริการเข้าไปใช้โดยไม่ตั้งใจ โดยเฉพาะในเด็กซึ่งยังไม่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ

ผลของการติดไซเบอร์เซ็กซ์

- ทำให้ได้ชอกไปสู่อีกโลกหนึ่ง มีอาการติดคล้ายการติดยาเสพติด (drug high)
- ไม่สามารถปรับตนเองให้เข้ากับชีวิตจริงได้
- ขาดการติดต่อสมาคมกับเพื่อนฝูง
- มีความรู้สึกผิด (guilt) ละอาย และทำให้รู้สึกมีตราบาปอยู่ในใจ (Stigma)
- คนที่มีลักษณะพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ก็จะมีความเบี่ยงเบนทางเพศมากขึ้น
- มีผลเสียต่อสุขภาพ เช่น มีอาการปวดตาฝ้าเพ่งหน้าจอนานๆ มีเวลาพักผ่อนน้อย ทานอาหารไม่ตรงเวลา เป็นต้น
- การเรียนแย่ลง ขาดสมาธิในการทำงาน
- เสียทรัพย์
- ปัญหาทางสังคมต่างๆ เช่น เป็นแหล่งมั่วสุมอาชญากรรมต่างๆ การให้บริการทางเพศแบบเสรี ส่วงกึ่ง การล่วงละเมิดทางเพศ การฟืนหึง (date rape) ฆ่าชิงทรัพย์ เป็นต้น

ภัยทางเพศจากการใช้ไซเบอร์เซ็กซ์

● การหาคู่ทางอินเทอร์เน็ต การหาคู่ในอินเทอร์เน็ตนั้นอาจมีประโยชน์สำหรับคนที่ลาและมุ่งแต่เรียน หรือทำงานจนไม่มีเวลาหาคู่ให้ตัวเอง แต่เมื่อมีประโยชน์ก็มีโทษเช่นกัน เพราะไม่มีทางรู้ได้เลยว่าคนที่ตนสนใจอยู่นั้นแท้จริงเป็นเช่นไร นอกจากเขาจะบอกมา และที่เขาบอกนั้นไม่รู้ว่าจริงหรือเท็จ เพราะส่วนมากจะบอกว่าตนเองเป็นคนสวย หล่อ ดีพร้อมไปหมดทุกอย่าง อย่างเช่น กรณีที่เกิดขึ้นในลอสแอนเจลิส ยามวัย 50 ปี ผู้หนึ่งโกรธที่ถูกหญิงสาววัย 28 ปีเมิน จิงแอบเข้าไปในห้องสนทนาเรื่องเพศทางอินเทอร์เน็ตเพื่อลงโฆษณา อ้างว่าตนคือหญิงสาวคนดังกล่าว และหลงใหลในการถูกชมชื่นมาก หลังจากนั้นจึงมีชายจำนวนมากที่สนใจและอีเมลไปหาและบอกว่าสนใจจะเริ่มพฤติกรรมดังกล่าว ยามผู้นี้จึงส่งรายละเอียดกลับไปพร้อมทั้งให้รายละเอียดถึงรูปพรรณ ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ รวมถึงบอกถึงวิธีการผ่านระบบรักษาความปลอดภัยที่ห้องเช่าของ

หญิงสาว ผลปรากฏว่ามีชาย 6 คนเดินทางไปพบหญิงสาวตัวจริงคนนี้ และบอกว่าต้องการชมชื่นเธอ ส่วนในเมืองไทยก็มีกรณีที่คล้ายคลึงกันโดยคุณแม่ของเด็กวัยรุ่นคนหนึ่ง ได้รับโทรศัพท์หลายสายที่ลวนโทรเข้ามาขอมีเพศสัมพันธ์ หรือซื้อขายบริการทางเพศจากลูกสาวของเธอ เมื่อซักถามจึงรู้ว่าพวกเขาได้อ่านข้อความที่ปิดประกาศอยู่ในเว็บไซต์ชื่อดังของไทยแห่งหนึ่งว่าลูกสาวของเธออ้างว่าว่างและต้องการเงิน เธอจึงได้อธิบายว่าเรื่องนี้ไม่เป็นความจริง และผู้ที่โทรเข้ามาทักทายนี้ที่จะบอกชื่อและเป็นพยานให้หากเรื่อง ถึงศาล ซึ่งเธอคาดว่าเพื่อนข้างบ้านเป็นผู้ปิดประกาศนี้เพื่อเป็นการแก้แค้นที่เธอคิดหนีอยู่ และไม่สามารรถจ่ายเงินได้ทั้งหมด

● การคุยกันในห้องสนทนา คนที่ติดอินเทอร์เน็ตใหม่ๆ ส่วนมากมักจะคิดในเรื่องของการสนทนาหรือทักทายกันว่า แชท (Chat) สำหรับคนที่เข้าไปเล่นเป็นประจำแล้วเข้าใจธรรมชาติของการสนทนาในอินเทอร์เน็ตก็ไม่น่าเป็นห่วงมากนัก เพราะสามารถเอาตัวรอดได้ แต่ถ้าเป็นคนที่ไม่เคยเล่นมาก่อนและเห็นว่าการสนทนาในอินเทอร์เน็ตเป็นเรื่องใหม่และสนุก กลุ่มนี้ก็น่าเป็นห่วงเพราะอาจจะรู้ไม่เท่าทันคนที่แอบแฝงมาผ่านความมืดที่เต็มไปด้วยทุกอย่างและตกเป็นเหยื่อของบุคคลเหล่านั้นได้ อาชญากรเหล่านี้มีอยู่มากมายซึ่งเรียกว่า **ไซเบอร์สตอล์ค (Cyberstalk)** หมายถึงอาชญากรไซเบอร์ที่ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือในการคุกคาม ติดตาม ทำร้าย ไม่ว่าจะเป็นการลักลอบนำข้อมูลส่วนตัวไปทำให้เกิดความเสียหายและอับอาย การข่มขู่และคุกคามในชีวิตประจำวันจนถึงขั้นเอาชีวิต นอกจากนี้ยังมีอันตรายที่เกิดจาก**บุคคลที่ชอบมีเพศสัมพันธ์กับเด็ก (Pedophilia)** ซึ่งคนกลุ่มนี้จะเข้าไปคุยในห้องสนทนาที่มีเด็กเยอะๆ และจะชวนคุยล่อหลอกให้เด็กตายใจ และนัดหมายให้มาพบกันข้างนอก บางคนทีหลังเชื่อกันมาพบปะก็จะถูกลวนลามทางเพศ หรือทำร้ายร่างกายเลยก็มีกรณีตัวอย่างอยู่มากมาย เช่น ในสหรัฐอเมริกา มีชาย อายุ 29 ปี ชาวโอเรกอน กระทำผิดฐานชมชื่นเด็กหญิงอายุ 14 ปี ที่ได้พบกันในอินเทอร์เน็ต โดยเด็กหญิงคนนี้ได้พบกับชายคนนี้เมื่อใช้คอมพิวเตอร์ของพ่อเขียนจดหมายแลกเปลี่ยนกับวัยรุ่นทางกระดานข่าว (web board) ชายคนนี้ได้แต่งงานแล้ว และมีลูก 2 คน ซึ่งเขาได้พัฒนาความสัมพันธ์กับเด็กหญิงทางอินเทอร์เน็ต และหลังจากนั้นก็เป็นการใช้โทรศัพท์ ในกรุงเทพฯก็เคยมีกรณีที่เด็กผู้หญิงคุยกับผู้ชายแล้วบอกว่าวันนี้เธอไม่สบาย อยู่ห้องคนเดียว ผู้ชายก็อ้างว่าเขาเป็นหมอจะเข้าไปดูอาการได้มัย เด็กก็เปิดประตูให้เข้าไป ผู้ชายบอกว่าเธอตัวร้อน ออกไปซื้อยามาให้ แต่ยาที่วานั้นเป็นยานอนหลับ พอเด็กหลับก็ชมชื่น หรือที่เชียงใหม่วัยรุ่นแชทกันไปกันมาจนเชื่อใจกัน พอผู้ชายชวนไปเที่ยวบ้าน เามารถไรค์มารับก็ไป ปรากฏว่าพอไปถึงมีผู้ชายรออยู่อีก 5-6 คน ไม่พูดพลาญทำเพลง จับแก้ผ้าแล้วชมชื่นเลย หรืออาจมีการพูดจาทะเล่โลมกันในห้องสนทนาเพื่อความสนุก และยังทำให้เกิดการล่อลวงทางเพศ มีการเสนอขายบริการทางเพศ รวมถึงการนอกใจ

สามี หรือภรรยาของตัวเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ผิดศีลธรรมอันดีงามของไทย กรณีที่ยกมาเหล่านี้ล้วนเป็นตัวอย่างของการพุดคุยกันทางเพศที่ก่อให้เกิดอันตรายขึ้นได้ จึงไม่ควรไว้วางใจใครจะไปไหนกับใคร ควรมีการคำนึงถึงความปลอดภัยในทุกๆ ด้านไว้ก่อนเสมอ

● การเข้าไปชมเว็บโป๊ เว็บสำหรับผู้ใหญ่นั้น ส่วนมากจะเห็นว่าไม่มีภาพเตือนหรือกันเด็กไว้หน้าแรกของเว็บไซต์ เพราะไม่ได้ใช้รูปอนาจารมากนัก เมื่อเข้ามาหน้าที่สองอาจมีรูปภาพเย้ายวนใจมากขึ้น แต่ก็ยังไม่โป๊มากนัก ตรงหน้านี้เองทางเว็บไซต์ก็จะยืนยันว่าอายุ 18 ปีขึ้นไป และต้องการเข้าชมเว็บไซต์นั้น หรือบางที่อาจจะระบุว่าอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไปจึงสามารถเข้าชมเว็บได้ ส่วนใหญ่เมื่อเจอกับคำถามลักษณะนี้ก็คงหลอกว่าอายุถึงก็สามารถเข้าไปชมเว็บเหล่านี้ได้ อันตรายที่เกิดขึ้นอาจไม่รุนแรงมากนักเท่ากับการเข้าไปดูหรือนัดเจอกับคนแปลกหน้า แต่สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือความหมกมุ่นในเรื่องกามารมณ์ หากไม่สามารถถอนตัวได้ก็เข้าข่ายการเป็นโรคจิตเลยก็ว่าได้ และมีเว็บไซต์อีกมากมายที่ตอบสนองความละอายใจของพวกเขาโรคจิตเหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็นเว็บแอบดูผู้หญิงบัสลားวะ หรือเปลี่ยนเสื้อผ้า ซึ่งจัดจากเขากล่องไปวางไว้ในส่วนสาธารณะ แล้วให้ผู้หญิงเข้าไป กล้องก็จะถ่ายให้เห็นอวัยวะต่างๆ จนกระทั่งไปถึงเว็บที่น่าเสียดายภาพความทารุณโหดร้าย อย่างเมื่อปีที่ผ่านมาก็มีข่าวสะเทือนใจว่ากลุ่มชาตินิยมจีนเด็กผู้ชายอายุ 4 ขวบ ให้สมาชิกทั่วโลกดูผ่านทางกล้องที่ติดอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ และผลปรากฏว่าเด็กคนนั้นตายคากล้องเลยทีเดียว และบางคนอาจหาเงินเข้ากระเป๋ตัวเอง อย่างกรณีหญิงสาวที่อยู่ในรัฐเพนซิลวาเนีย เอากล้องติดไว้ที่ห้องนอน แล้วก็ประกาศออกมาว่าพวกผู้ชายทั้งหลายถ้าจ่าย 19 เหรียญ จะดูภาพเธอได้ทั้งวันทั้งคืน และปรากฏว่าหญิงสาวคนนั้นรับเงินไปหลายล้านเหรียญ

นอกจากนี้ยังมีอีกแบบหนึ่งก็คือการติดต่อภาพโป๊ ซึ่งสร้างความเสียหายแก่เจ้าของใบหน้าตัวจริง หากติดตามข่าวนี้ทางหน้าหนังสือพิมพ์จะพบว่ามียกแสดงสาวไทยมากมายที่ตกเป็นผู้เสียหายจากการติดต่อภาพพวกนี้หรือคนทั่วไปเองอาจโดนเข้ากับตัวเองได้ อย่างล่าสุดระหว่างที่นักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งกำลังเดินช้อปปิ้งอยู่ ก็มีคนท้องเที่ยวชาวญี่ปุ่นมาขอถ่ายรูปด้วยเธอเห็นว่าไม่น่าจะเป็นอะไร แต่กลายเป็นว่าหลังจากนั้นได้เอารูปเธอไปขึ้นในโตเกียวหนังสือโป๊ และผูกเรื่องราวว่าจะเข้าโรงแรมกัน ภาพหลังจากนั้นคือการร่วมประเวณี โดยที่ไม่มีการฉายให้เห็นหน้าเธออีกเลย

แนวทางการแก้ไข

1. มีความรู้เรื่องเพศ และสามารถสื่อสาร หรือสนทนาในเรื่องเพศ (Sex Literacy) ในคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ใหญ่ พ่อแม่หรือผู้ปกครองควรมีความเข้าใจ และสามารถนำไปอธิบายแก่เด็กได้ถูกต้อง รวมทั้งสามารถติดตาม กำกับการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กได้ เช่น ไม่ตั้งเครื่องคอมพิวเตอร์ไว้ในห้องส่วนตัวของเด็ก จำกัดเวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ต
2. การให้ความรู้ทางเพศศาสตรศึกษา (Sex Information) โดยเฉพาะในโรงเรียน ให้มีประสิทธิภาพ เพื่อให้ครูสามารถวิเคราะห์ แยกแยะในเรื่องต่างๆเกี่ยวกับเพศได้อย่างเหมาะสม
3. การบริการให้การปรึกษาอย่างเพียงพอ (Sex Counselling) และมีการสร้างเครือข่าย (Network) ในการให้ความช่วยเหลือ
4. การออกกฎหมายควบคุม ในต่างประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา จีน สิงคโปร์ มีการออกกฎหมายควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ต สำหรับประเทศไทยนั้นยังไม่มีกฎหมายอะไรเข้าไปควบคุมได้เลย ก็มีหลายฝ่ายพยายามผลักดันให้มีการร่างพระราชบัญญัติการป้องกันอาชญากรรมทางอินเทอร์เน็ต แต่ยังไม่สำเร็จ ดังนั้นในปัจจุบันก็เพียงแต่นำกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ธรรมดามาใช้ แล้วไปตัดสินกันในศาล ขณะนี้ทางสำนักงานตำรวจแห่งชาติได้จัดโครงการสมาชิกแจ้งข่าวอาชญากรรมทางอินเทอร์เน็ตขึ้น ที่ www.internet.police.ksc.net โดยต้องได้รับการอบรมก่อน แล้วจึงได้รับ Login Name กับ Password ซึ่งจะใช้เวลาแจ้งข่าว ส่วนข้อมูลส่วนตัวของเราจะเก็บเป็นความลับ (โทร 02-2051896, 02-2051926 และ 02-2051942 ในเวลาราชการ)

ควรควบคู่กับการใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่สร้างสรรค์



ภาพจาก "Bangkok Post" 30 Dec, 2001

บรรณานุกรม

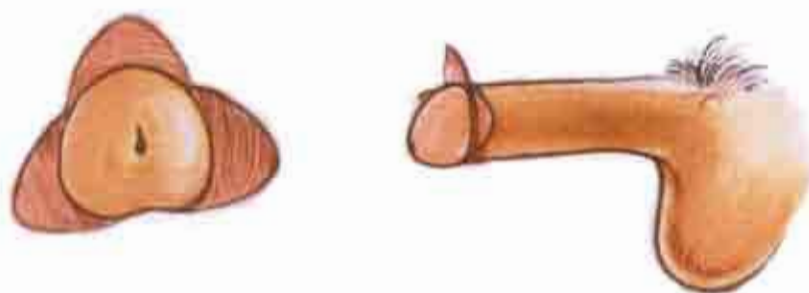
1. Young KS. Caught in the net: how to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery. New York: Wiley; 1998.

การเสริมอวัยวะเพศชายทำกันอย่างไร คัมที่จะลองหรือไม่

ไพสิน ศรีสุโข

ชายไทยได้รับค่านิยมที่สืบต่อกันมาช้านานแล้วว่าผู้ที่เป็นชายชาติศรีต้องเก่งกาจในเรื่องเพศ ผู้ที่มีอวัยวะเพศใหญ่จะสร้างความประทับใจแก่หญิงที่ตนเองมีความสัมพันธ์ด้วย ทำให้หญิงหลงใหล ผู้ที่ขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ โดยเฉพาะวัยรุ่น จึงพยายามหาวิธีเสริมอวัยวะให้ใหญ่ขึ้น โดยไม่คำนึงถึงผลที่ตามมาภายหลัง

การสร้างอวัยวะเพศชายที่นิยมทำมีสองลักษณะ คือ การตกแต่งรูปร่างของอวัยวะเพศภายนอก และการเสริมขนาด การตกแต่งภายนอกที่บริเวณหนังหุ้มส่วนปลายของอวัยวะเพศชาย มีการตกแต่งทำให้มีรูปร่างลักษณะแปลก ๆ ออกไป เช่น ทำให้คล้ายหัวสิงโต เป็นรูปสามแฉก ซึ่งเรียกว่า หัวเบนซ์ โดยหวังว่าจะเป็นส่วนที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้หญิงมีความเร้าอารมณ์ทางเพศมากยิ่งขึ้น ซึ่งจริง ๆ แล้ว ส่วนนี้มีผลเกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์ค่อนข้างต่ำ ผลที่ได้อาจจะตกแต่งเพื่อไปขอวัดเพื่อให้แปลกตา ให้คนอื่นดูว่ามีรูปร่างประหลาดดี หรือว่าน่าสนใจ การผ่าตัดบริเวณนี้มักจะไม่ต้องยอก่อให้เกิดปัญหากับภาวะแทรกซ้อนหรือปัญหาทางสุขภาพของผู้ไม่ทำ



การตกแต่งอีกประเภทหนึ่งที่นิยมทำกันมานานแล้ว คือ การฝังมุก การฝังมุกในสมัยก่อนใช้แก้วส่วนใหญ่ได้มาจากขวดแก้วฝนให้มัน มีลักษณะกลมคล้ายมุก ฝังไว้ใต้ผิวหนังของอวัยวะเพศ คนส่วนมากที่ฝังเพราะมีความคิดว่า การฝังจะทำให้มีผิวหนังนอกของอวัยวะเพศไม่สึกไม่เสื่อม หรือ ขรุขระ จะกระตุ้นฝ่ายหญิงทำให้มีความรู้สึกมากขึ้นเมื่อมีเพศสัมพันธ์



รูปถ่าย: ศ.ดร.สมชาย อวักขร

วัตถุประสงค์ทางการแพทย์ที่จะใช้ฝังเข้าในร่างกายจะต้องไม่ไวต่อการทำปฏิกิริยาต่อร่างกายสามารถอยู่ในร่างกายได้นาน และไม่มีสารก่อมะเร็ง แก้วเป็นสารที่ค่อนข้างคงที่ และไม่ค่อยปฏิกิริยาต่อร่างกาย การฝังส่วนมากจะทำกันเอง เมื่อได้แก้วที่จะใส่ตามลักษณะที่ต้องการก็เอามาฝังเข้าไปเลย โดยเอาหนังสือขึ้นมาแล้วกดเข้าไปเลย การฝังอาจจะฝังเม็ดเดียวหรือหลายเม็ดก็ได้ การฝังมากจะไม่มีปัญหาเท่าไร เพราะโดยธรรมชาติของร่างกายจะพยายามขับสิ่งแปลกปลอมออกมา ถ้าฝังผิวตื้นมากก็จะมีโอกาสหลุดออกมา ถ้าฝังลึกก็ออกมาช้า จะไม่มีอันตรายต่อร่างกาย แต่อาจจะมีการติดเชื้อบ้างหลังการฝัง เนื่องจากไม่มีการนำวัสดุไปฆ่าเชื้อก่อน แต่เนื่องจากฝังอยู่ในบริเวณที่ตื้นและมีเลือดมาเลี้ยงค่อนข้างมาก แผลจึงหายได้ดี หรือถ้าแก้วที่ฝังมีการหลุด ผลก็จะหายได้เอง



การตกแต่งอีกแบบหนึ่งที่นิยมทำกันมาก คือการเสริมขนาดของอวัยวะเพศ การเสริมอวัยวะเพศทำให้ใหญ่ขึ้น โดยทั่วไปไม่สามารถจะเสริมเข้าไปบริเวณแกนกลางหรือส่วนที่อยู่ได้ลงมา คือส่วนที่เป็นท่อปัสสาวะ ถ้าจะทำให้ใหญ่ขึ้นจะต้องเสริมเข้าไปในชั้นใต้ผิวหนัง ซึ่งบริเวณชั้นใต้ผิวหนัง

ก็จะมีเส้นประสาทและเส้นเลือดอยู่ การเสริมเข้าไปบริเวณนี้จะต้องไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อเส้นประสาทและเส้นเลือด เทคนิคในการเสริมและตกแต่งอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย โดยทั่วไปแล้วจะต้องหาเนื้อเยื่อในร่างกายของคนนั้นเสริมเข้าไป ก็จะอยู่ด้วยกันได้ไม่ขัดแย้งกันระหว่างเนื้อเยื่อที่เสริมกับร่างกาย การทำให้ใหญ่ขึ้นสามารถจะเอาเนื้อเยื่อมาพันรอบอวัยวะเพศและเขาหนังมาหุ้ม เนื้อเยื่อในตัวสามารถเอามาจากบริเวณต่าง ๆ ของร่างกายทั้งสองข้าง หรืออาจจะเอามาจากบริเวณที่ใกล้เคียงออกไป เช่น ต้นแขน การที่จะหาเนื้อเยื่อบาง ๆ และเหมาะสมไม่ใช่เรื่องง่าย ที่หาได้เนื้อเยื่อก็มักจะหนา และอาจจะใหญ่มาก ในบางกรณีเสริมเข้าไปอาจจะใหญ่กว่าท่อนแขนของคนปกติ ซึ่งก็คงไม่สามารถจะใช้ประโยชน์อะไรได้ ถ้าใหญ่เกินไปก็คงทำได้แค่เอาไว้อวดเท่านั้น เทคนิคทางการแพทย์ที่ทำได้ในขณะนี้ คือ การผ่าตัดทำให้ยาว สามารถทำให้ยาวขึ้นได้โดยเฉลี่ยประมาณ 1 นิ้ว



รูปจากเอกสารของ นิตยสาร

มีผู้พยายามที่จะทำให้อวัยวะเพศใหญ่ขึ้นโดยไม่อาศัยเทคนิคการผ่าตัด ซึ่งยุ่งยาก และไม่ได้ผลดังต้องการ คือ การแฉ่งหาวิธีการอื่น ๆ เช่น ฉีดสารต่าง ๆ เข้าไป ถ้าฉีดเข้าไปในชั้นของแกนกลาง คือ บริเวณที่ทำให้เกิดการแข็งตัว หรืออ่นตัวของอวัยวะเพศ จะทำให้การทำงานของอวัยวะเพศเสียไป จึงฉีดเข้าได้ผิวหนัง และก็ฉีดไปรอบ ๆ อวัยวะเพศ สารที่ใช้ฉีด ถ้าถูกต้องตามหลักทางการแพทย์ก็ต้องเป็นสารที่ไม่ก่อให้เกิดการแพ้ หรือเกิดการระคายเคืองต่อร่างกาย สารที่จะฉีดเข้าไปได้ก็จะเป็นไขมัน และไขมันนี้ถ้าเป็นไขมันในร่างกายของผู้ที่จะเสริมก็ต้องไปดูดจากบริเวณอื่นของร่างกาย เช่น ไปดูดออกจากหน้าท้องในคนที่ มีพุง หรือดูดออกมาจากต้นขา พอดูดออกมา ก็ฉีดกลับเข้าไปได้ชั้นผิวหนังก็จะได้อวัยวะเพศที่ใหญ่ขึ้น และเป็นธรรมชาติ ไม่มีการขัดแย้งในร่างกาย เพราะเป็นเนื้อเยื่อของเราเอง แต่ไขมันที่ไปดูดมาแล้ว นำไปฉีดโดยผ่านไปยังอยู่ที่อื่นของร่างกาย ไม่

สามารถจะทำนายได้ว่าจะอยู่ถาวรหรือเปล่า โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว การย้ายไขมันและฉีดเข้าไปในตำแหน่งอื่น ไม่ว่าตำแหน่งไหนของร่างกาย ร่างกายจะดูดซึมไปประมาณ 60-70 % บางคนก็หายไปเลย 100 % ต้องมาทำใหม่อีก หลังจาก 3 เดือน 6 เดือน แต่คนส่วนมากต้องการให้ได้ผลถาวร และไม่มีปัญหา จึงมีคนนำสารอื่นมาฉีด สารนี้เรียกว่าสิ่งแปลกปลอม เพราะว่าเป็นสารสังเคราะห์ สารที่มีการฉีดในเมืองไทย จะเป็นซิลิโคน หรือพาราฟิน สารพาราฟินจะเหลวกว่า คล้าย ๆ กับเทียนไข และมีปฏิกริยากับร่างกายน้อยกว่าซิลิโคน ซิลิโคนเป็นสิ่งแปลกปลอมเมื่อฉีดเข้าร่างกาย ๆ ก็จะทำให้เนื้อเยื่อเข้ามาหุ้ม แต่เนื่องจากเป็นของเหลวเวลาเนื้อเยื่อมาหุ้มจะรัดเป็นกระจุก ๆ หรือเป็นกระเปาะ หรือไหลลงมาอยู่ที่ส่วนปลายของขาต ทำให้สารที่ฉีดไปกองอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ปัญหาใหญ่อีกเรื่องหนึ่งก็คือ การติดเชื้อ เนื่องจากสารที่ฉีดเป็นสิ่งแปลกปลอมร่างกายจะสร้างเนื้อเยื่อและพังผืดมาล้อมมาก



รูปจาก นศ.นพ.ศิริชัย วิเศษรัตน์

เส้นเลือดจะเข้าไปไม่ถึงเนื้อเยื่อ เมื่อเกิดการติดเชื้อจะรักษายาก เมื่อกินยา ยา ก็จะเข้าไปไม่ถึงบริเวณที่อักเสบติดเชื้อ ถ้าไม่ตัดส่วนที่ฉีดสารเข้าไป ก็ไม่สามารถจะรักษาการติดเชื้อได้ ถ้ามีการติดเชื้อจะต้องเลาะเอาหนังและไขมันบริเวณส่วนใต้ที่ฉีดสารเข้าไปและบริเวณส่วนที่มีซิลิโคนปนอยู่ออกให้หมด บางกรณีสารที่ฉีดเข้าไปไหลขึ้นไปบริเวณหัวหน้า หรือลูกอัณฑะ ก็ต้องเลาะหนังพวกนั้นทิ้งทั้งหมด เมื่อเลาะออกแล้วก็ต้องหาหนังใหม่มาหุ้มแทน ถ้าเอาหนังที่อื่นมาหุ้มแทนผลที่ได้จะไม่เหมือนเดิม ถ้าจะให้ผลดีต้องให้มีหนังบริเวณลูกอัณฑะมาหุ้ม แต่ถ้าหนังบริเวณอัณฑะถูกเลาะไปเหลืออยู่น้อย ก็ต้องไปหาหนังบริเวณอื่น เช่น หนังบริเวณต้นขา หรือก้นมาหุ้มรอบ รูปร่างกายเราก็จะเปลี่ยนไปไม่เหมือนเดิม

ผลที่เกิดจากการฉีดสารเข้าในองคชาติ

ผู้ที่ฉีดซิลิโคน หรือพาราฟินเข้าในองคชาติ จะมีปัญหาที่สารจะไหลไปอยู่ที่ส่วนหัวเกิดการอักเสบใช้งานไม่ได้ เมื่อซิลิโคนเข้าไปแทรกในเนื้อเยื่อก็จะเกิดพังผืด เหมือนมีปลอกรัดรอบองคชาติไว้ ทำให้องคชาติขยายตัวไม่ได้ เวลาที่อวัยวะแข็งตัวก็จะเจ็บปวดมาก ในกรณีที่ฉีดเข้าไปไม่ลึกมาก หรือฉีดชิดผิวหนัง ผิวหนังบริเวณรอบนอกนี้ก็จะแข็งเหมือนกระต่าย ไม้มีความยืดหยุ่น เหลือส่วนที่หุ้มตรงปลายนิดเดียว ทำให้ปลดสภาวะลำบาก เมื่อมาทำการแก้ไขบางรายที่มีการติดเชื่อมร่วมด้วย ก็เป็นมากเมื่อทำการรักษาแล้วอวัยวะอาจจะไม่เหมือนเดิม การทำงานไม่สมบูรณ์เท่าเดิม ผู้ที่ตัดสินใจไปทำอาจไม่ทราบผลเสียที่เกิดขึ้น และความยากลำบากของการผ่าตัดแก้ไข บางรายต้องทำผ่าตัดหลายครั้ง เสียค่าใช้จ่ายมาก และผลก็จะไม่ดีเท่าเดิม การมีเพศสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ และได้รับความพึงพอใจทั้งหญิงและชายนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับรูปร่าง และขนาดของอวัยวะ แต่อยู่ที่ความรัก ความเข้าใจในด้านจิตใจ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การตอบสนองของร่างกายและอารมณ์ ความรู้สึก ต่อการเร้าอารมณ์ทางเพศ จึงควรจะศึกษาหาความรู้ทำความเข้าใจสิ่งที่คู่ของเราต้องการ มากกว่าจะไม่มุ่งเสริมแต่งที่อวัยวะเพศ ซึ่งเป็นการปรุงแต่งที่ไม่เหมาะสมและก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวเอง

เรียบเรียงจากการบรรยายของ ผศ.นพ.ศิระชัย จินดารักษ์

19 สค. 41 ณ ห้องประชุม 220

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์

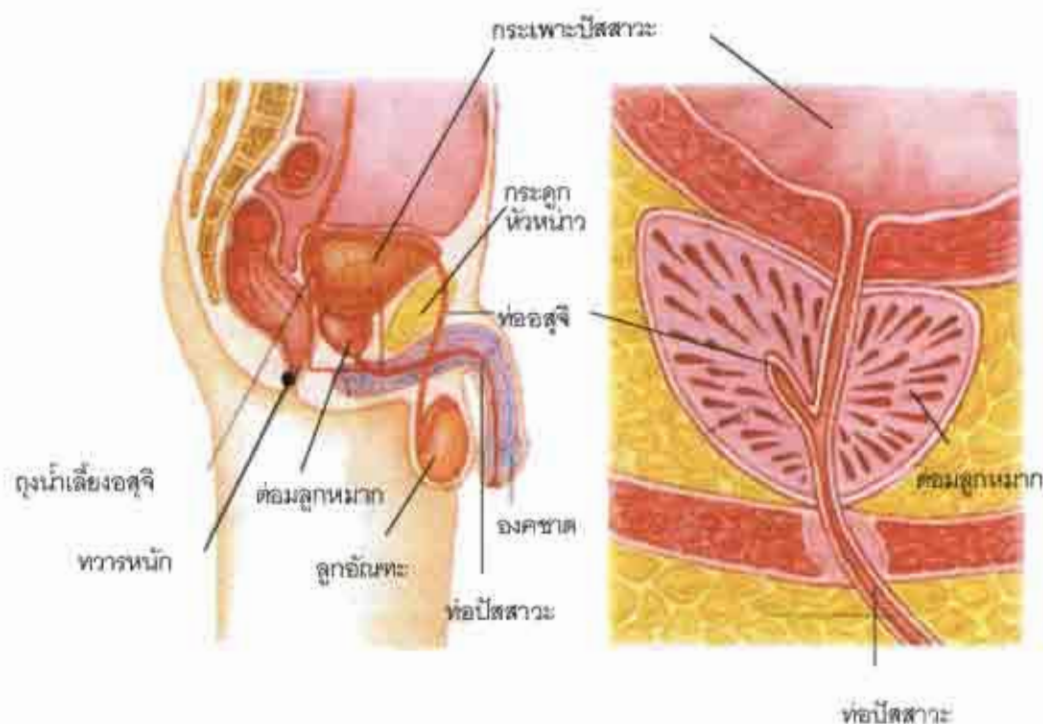
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ต่อมลูกหมากและสุขภาพทางเพศ

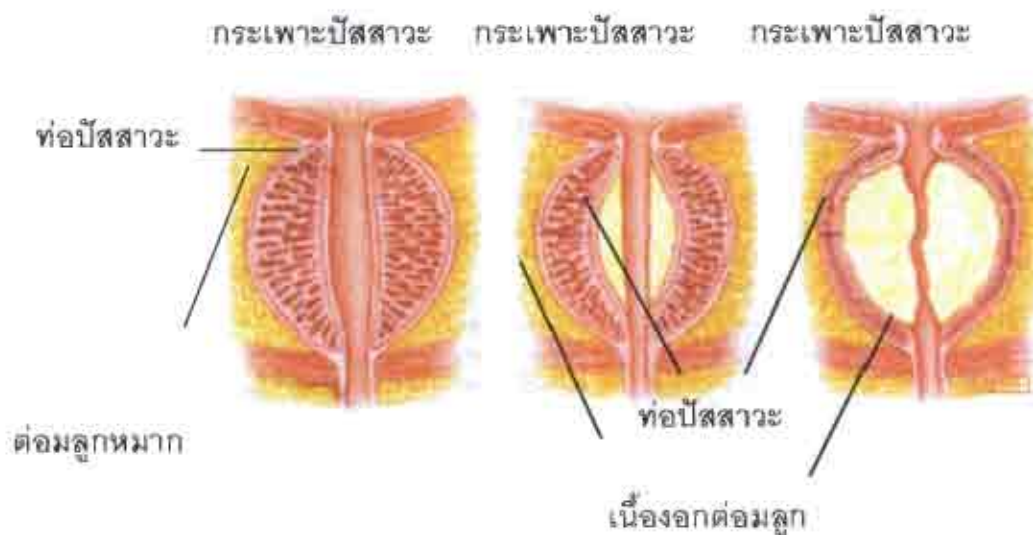
ศิริยุพา นันทนานนท์

เรื่องของต่อมลูกหมากและความเกี่ยวเนื่องกับสุขภาพทางเพศของคนทั้งชายและหญิง ในเรื่องของความรู้สึกทางเพศ เพศสัมพันธ์ โรคระบบทางเดินปัสสาวะ และอวัยวะสืบพันธุ์ ถึงแม้ว่าในผู้หญิงจะไม่มีต่อมลูกหมาก แต่ก็ได้รับผลกระทบ หรือรบกวนสุขภาพทางเพศได้ทั้งนั้น

รูปร่างของต่อมลูกหมากในชายวัยเจริญพันธุ์จะตั้งอยู่ตรงบริเวณคอคอของกระเพาะปัสสาวะ โดยหุ้มอยู่รอบท่อปัสสาวะส่วนต้น หรืออาจกล่าวได้ว่าท่อปัสสาวะทะลุผ่านต่อมลูกหมาก จึงจะมีลักษณะเท่ากับลูกพุทราไข่ หรือมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณเหรียญสิบบาท ภายในต่อมจะมีต่อมมากมาย รวมทั้งกล้ามเนื้อที่การจัดเรียงตัวเป็นกลีบ (Lobes) หรือเป็นเขต (Zone) เช่น เขตในจะเกิดโรคต่อมลูกหมากโตธรรมดา (Benign prostatic hypertrophy) ส่วนในเขตนอกจะเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก (Cancer of the prostate) ส่วนการอักเสบจะเกิดขึ้นในทุกๆ ส่วนที่ติดกับต่อมลูกหมากด้านข้าง และหลังจะเป็นถุงพักน้ำกามหรือน้ำอสุจิ (Seminal vesicle) ที่มีอยู่ 2 อัน แต่ละอันจะต่อเชื่อมกันกับท่ออสุจิ (Vas deferens) ที่ต่อมาจากลูกอัณฑะและหลอดอสุจิ (Testes and epididymis) (ดูภาพประกอบ)



ต่อมลูกหมากมีหน้าที่ในการสร้างน้ำกาม หรือน้ำอสุจิ ซึ่งทั้งหมดนี้สร้างมาจากอณฑะ ท่อน้ำกาม ท่อพักน้ำกาม และต่อมลูกหมาก น้ำอสุจิที่หลั่งออกมาในแต่ละครั้งจะมีการหลั่งออกมาประมาณ 2-4 ซีซี ร้อยละ 95 จะมาจากต่อมลูกหมาก และถุงพักน้ำกาม ที่เหลือก็จะมาจากท่อทางเดินอื่นๆ ดังกล่าวมาแล้ว การสร้างน้ำอสุจิจะได้รับอิทธิพลจากอาหาร ขาวธัญ และฮอร์โมนเพศชาย โดยเฉพาะฮอร์โมนแอนโดรเจน (Androgen) ที่สร้างมาจากอณฑะ และต่อมหมวกไต ที่ควบคุมการหลั่งโดยต่อมได้สมองคือ ต่อมพิทูยธิตารี ซึ่งฮอร์โมนของต่อมนี้เรียกว่า โกลาโดโทรปิน อีกต่อหนึ่ง หน้าที่ของน้ำอสุจิ คือ การหล่อเลี้ยงตัวอสุจิ ช่วยในการขับเคลื่อนเมื่อมีการบีบตัวของกล้ามเนื้อของต่อมลูกหมาก และกล้ามเนื้อต่างๆ ในระบบสืบพันธุ์ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการนำตัวอสุจิไปผสมไข่ในโพรงมดลูก โดยผ่านทางช่องคลอด ในน้ำอสุจิยังมีสารเคมีหลายชนิดที่รู้จักกันดี คือ พรอสตาแกลนดิน ที่จะช่วยในการบีบตัวของมดลูก น้ำย่อย กรดและด่างฟอสฟาเทส และ พิเอสเซ (Prostatic specific antigen: PSA) ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่ง ที่สร้างขึ้นมาจากต่อมลูกหมาก จะมีการสร้างมากขึ้นในกรณีที่เนื้องอกต่อมลูกหมาก ค่าพิเอสเซนี้มีความไวกว่าน้ำย่อยกรดฟอสฟาเทส จึงใช้เป็นตัววัดการกระจายของมะเร็งต่อมลูกหมากได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตามระดับของพิเอสเซเพียงอย่างเดียวไม่ใช่ตัวบ่งชี้ว่าจะเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากหรือไม่ เพราะระดับของพิเอสเซ อาจมีค่าสูงขึ้นไปใน 3 โรค คือ มะเร็งต่อมลูกหมาก ต่อมลูกหมากอักเสบ และต่อมลูกหมากอักเสบ



อาการผิดปกติของต่อมลูกหมาก แบ่งเป็นกลุ่มอาการดังนี้

1. อาการเบาแสบขัด ปวดหัวหน่าว (Dysuria) อาจเกิดร่วมกับ เบาบ่อย กระปริดกระปรอย เบาไม่สุด เบากกลางคืน ปวดหลัง ปวดฝีเย็บ เจ็บหน่วงบริเวณลูกอัณฑะ ความรู้สึกทางเพศลดลง เป็นอาการที่นำผู้ป่วยที่มีอายุช่วง 30-40 ปี และ 50 ปี มาพบแพทย์ด้วยความรู้สึกรำคาญ หงุดหงิด นอนไม่หลับ และไม่สามารถทำงานได้ จากการตรวจต่อมลูกหมากทางทวารหนัก พบว่า ต่อมลูกหมากไม่โต หรือโตเล็กน้อย มีลักษณะตึงนุ่ม หรือยืดหยุ่นได้ กดไม่เจ็บ หรือเจ็บเล็กน้อย ผลการตรวจปัสสาวะจะพบเซลล์เม็ดเลือดเล็กน้อย และ เมื่อนำไปเพาะเชื้อก็ไม่พบเชื้อแบคทีเรีย กลุ่มอาการเช่นนี้มักเรียกว่า ต่อมลูกหมากอักเสบ หรือท่อปัสสาวะอักเสบ

การดำเนินของโรคมักเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของคน เช่น การรับประทานอาหาร ทำงานหนัก เครียด นั่งมาก นอนมาก ขับรถมาก และขาดการออกกำลังกาย ลักษณะของโรคจะไม่รุนแรง แต่ต้องใช้เวลาในการรักษา

ในเรื่องของสุขภาพทางเพศพบว่า กว่าร้อยละ 80 ของผู้ป่วยมักจะแจ้งว่าไม่มีการร่วมเพศระหว่างป่วย ด้วยเหตุเพราะไม่มีความต้องการทางเพศ หรือเกิดอาการเจ็บภายหลังจากการร่วมเพศแล้ว และร้อยละ 1-2 มักมีเลือดปนออกมากับน้ำอสุจิที่ออกมาด้วย ทำให้บางคนไม่กล้าร่วมเพศ เพราะกลัวเจ็บ หรือคิดว่าทำให้มีอาการมากขึ้น เป็นกังวลมากขึ้นเมื่อผู้ป่วยต้องรักษากับแพทย์หลายคน และทานยาหลายขนาน ถ้าได้รับการรักษาส่วนใหญ่จะเน้นที่การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ฝึกหัดผ่อนคลาย และใช้ยาแต่น้อย ไม่จำเป็นต้องผ่าตัด

2. โรคต่อมลูกหมากโต (Benign Prostatic Hyperplasia:BPH) หมายถึง ภาวะที่มีการโตของต่อมลูกหมากทั้งส่วนที่เป็นต่อม และกล้ามเนื้อ ทั้งนี้เกิดจากอิทธิพลของอายุที่เพิ่มมากขึ้น และการทำงานของฮอร์โมนเพศ ได้แก่ เทสโทสเตอโรน เอสโตรเจน และ โภนาโดโทรปิน จากหลักฐานการตรวจชิ้นเนื้อในคนตาย พบต่อมลูกหมากโตร้อยละ 80 ของผู้ชายที่มีอายุเกิน 70 ปี และ รวร้อยละ 40 ของผู้ที่อายุ 45-60 ปี ก็จะมีอาการที่เรียกว่า ต่อมลูกหมากโต และในผู้ป่วยกลุ่มอายุ 65-74 ปี มีรวร้อยละ 50 อาจมีความดันโลหิตสูงร่วมด้วย ผู้ป่วยด้วยโรคนี้จะมีอาการของการอุดตันทางเดินปัสสาวะ เช่น เบาขัด เบาบ่อย เบาไม่พุ่ง ปัสสาวะกระปริดกระปรอย เบากกลางคืน ปวดหัวหน่าว เป็นอาการอันเกิดได้จากต่อมลูกหมากโต เบียดท่อปัสสาวะส่วนต้น และอาการที่เกิดจากประสาทที่ควบคุมการทำงานของกระเพาะปัสสาวะบกพร่อง อาการทั้งหลายเหล่านี้อาจเกิดร่วมกับโรคอื่น เช่น หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท บริเวณไขสันหลัง มะเร็งของต่อมลูกหมาก มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ ถุงน้ำของกระเพาะปัสสาวะ และท่อปัสสาวะตีบ

จากการตรวจผู้ป่วยคลินิกวัยทอง โรงพยาบาลรามารับดี ในปีพ.ศ. 2542-2543 พบว่า ผู้ป่วยสูงอายุมักจะมาพบแพทย์ด้วยอาการของทุกระบบ รวมทั้งอาการขัดเบาคิดเป็นร้อยละ 40 และมีความรู้สึกทางเพศลดลงร้อยละ 30 ซึ่งปัญหาความรู้สึกทางเพศลดลงนั้นมาจากหลายสาเหตุ ส่วนใหญ่ผู้ป่วยมักจะมีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในหลอดเลือดสูง และมีภรรยาที่มีอายุมากใกล้เคียงกัน ความรู้สึกทางเพศที่ลดลงไม่มีความสัมพันธ์กับระดับของฮอร์โมนเพศชาย และกลุ่มที่มีปัญหาอยู่ระหว่าง 50-70 ปี

ในการวินิจฉัยของแพทย์จะได้จากการตรวจร่างกาย การตรวจทางทวารหนัก (Digital Rectal Examination: DRE) โดยสามารถคลำก้อนแข็งได้ที่บริเวณต่อมลูกหมาก ร่วมกับการตรวจเลือดหาค่าโปรตีนในต่อมลูกหมาก หรือค่าพีเอสเอ จะพบว่ามีค่าสูงกว่าปกติ คือ ค่าที่ 4-10 ng/ml หรือการตรวจด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง (Ultrasound)

ปัจจุบันการรักษาโรคนี้มีอยู่ 2 วิธี คือ การให้ยาไปรับประทาน ถ้ามีอาการน้อย แต่จะต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ และอีกวิธีหนึ่งคือ การรักษาโดยการส่องกล้องเข้าไปผ่าตัดต่อมลูกหมาก (TUR-P) ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าผลการรักษาโดยการผ่าตัดดีที่สุด แต่ก็มีความเสี่ยงมากที่สุด จากรายงานของ Mebust and Holgrave (1989) เกี่ยวกับอาการแทรกซ้อนที่มีผลต่อปัญหาทางเพศ คือ การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ (Impotence) ร้อยละ 4 น้ำอสุจิไหลย้อนกลับสู่กระเพาะปัสสาวะ (Retrograde Ejaculation) คิดเป็นร้อยละ 50 และอาการอื่นๆ ที่พบคือ การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ท่อปัสสาวะตีบ เป็นต้น

3. โรคมะเร็งของต่อมลูกหมาก (Carcinoma of the prostate) ต่อมลูกหมากเป็นเนื้อเยื่อของร่างกายที่อาจเกิดมะเร็งได้เช่นเดียวกับอวัยวะอื่น อุบัติการณ์ที่เกิดขึ้นในประเทศไทยมีน้อยกว่า 1 ใน 100,000 ราย ของประชากร สาเหตุนั้นมีที่ทราบแน่ชัด และไม่ทราบแน่ชัด ที่ทราบได้แก่ พันธุกรรม การทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ไขมันสูง และการได้รับฮอร์โมนเพศชาย คือฮอร์โมนแอนโดรเจนกระตุ้นตลอดชีวิต จึงมีโอกาสเป็นมะเร็ง

อาการของโรคมะเร็งในระยะแรกไม่มี แต่จะพบโดยบังเอิญ เช่น จากการตรวจร่างกาย หรืออาการปัสสาวะขัด อาการระยะลุกลามจะทำให้ขัดเบามากขึ้นจนถึงกับการอุดตันทางเดินปัสสาวะ มีการบวมของไต บวมทั้งตัว ต่อมาน้ำเหลืองที่ซอกคอ และในท้องโต อ่อนเพลีย น้ำหนักลดลง ปวดหลัง ปวดกระดูก และปวดเส้นประสาทที่ขา การวินิจฉัยส่วนใหญ่มาจากการตรวจร่างกาย ตรวจทางทวารหนัก หรือการทำอัลตราซาวด์ก่อนที่ต่อมลูกหมาก และการตรวจเลือดหาระดับพีเอสเอ พบว่ามีค่ามากกว่า 10 ng/ml

หลักในการรักษา คือ

1. การรักษาแบบประคับประคอง การลดฮอร์โมนแอนโดรเจน เพื่อทำให้ขนาดของต่อมลูกหมากเล็กลง ได้แก่

1.1 การผ่าตัดเอาอวัยวะออกทั้ง 2 ข้าง (Bilateral Orchiectomy) แต่มีผลเสียคือทำให้เกิดอาการร้อนผ่าว ความรู้สึกทางเพศเสื่อม มีข้อดีที่ไม่มีด้านมืด และค่าใช้จ่ายถูก

1.2 การใช้ยาฮอร์โมนสังเคราะห์ (GnRH agonist) ยาสังเคราะห์ฮอร์โมนเพศ (Progestogen) ยาในกลุ่มต้านแอนโดรเจนที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (Non-steroidal antiandrogen) แต่มีราคาค่อนข้างแพง

1.3 วิธีอื่นๆ เช่น การใช้รังสีรักษา (Radiation) เคมีบำบัด (Chemotherapy) และการใช้ความเย็นจัด (Cryosurgery) นิยมทำกันในสถาบันที่มีความพร้อมสูง

2. สำหรับการรักษาต่อมลูกหมากที่เป็นมะเร็ง (Prostatectomy) มี 2 ชนิด คือ การส่องกล้องเข้าไปผ่าตัดโดยการรูท หรือคว้านต่อมลูกหมาก (TUR-P) ซึ่งมีผลดีคือ ทำได้ง่าย มีความปลอดภัยสูง อาการแทรกซ้อนน้อย แต่อาจจะกีดกันเนื้อมะเร็งออกมาไม่หมด ถ้ามะเร็งอยู่ในระยะลุกลาม และ อีกวิธีหนึ่ง คือ การผ่าตัดเอาต่อมลูกหมากออกมาทั้งหมด (Total Prostatectomy)

ผลดีคือทำให้มีอัตราการอยู่รอดหลัง 10 ปี สูงกว่าร้อยละ 90 ส่วนผลเสียคือ ทำให้เกิดอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (Incontinence) ท่อปัสสาวะตีบ (Urethra Stricture) โดยเฉพาะเรื่องสมรรถภาพทางเพศเสื่อม (Impotence) สูงถึงร้อยละ 25-90

การดูแลสุขภาพทางเพศของต่อมลูกหมาก

1. การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้เรียบง่าย
2. การรับประทานอาหารโปรตีนต่ำ ไขมันสัตว์ต่ำ แต่มากด้วยข้าว ธัญพืช ผัก ผลไม้ และถั่วต่างๆ
3. การออกกำลังกายปานกลางอย่างสม่ำเสมอ
4. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของการเกิดการอักเสบของระบบทางเดินปัสสาวะต่อมลูกหมากอักเสบ เช่น การดื่มสุราจัด การเดินทางไกล การกลั้นปัสสาวะ/อุจจาระ และนั่งกับพื้นนานๆ
5. เมื่อเกิดโรคเกี่ยวกับต่อมลูกหมาก ให้เลือกการรักษา โดยการคำนึงถึงสุขภาพทางเพศ และคุณภาพชีวิตเป็นหลัก และพยายามปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตของตนเอง

บรรณานุกรม

วิระสิงห์ เมืองมั่น ต่อมลูกหมากและสุขภาพทางเพศ ในหนังสืออนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพนายแพทย์ถวิล ดุนทวารักษ์ กรุงเทพฯ; 2543, หน้า 73-86.