

คู่มือ สุขภาพดี

๑  ดูแลได้ด้วยตนเอง



• ออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคหัวใจ

• ทำอย่างไรถ้านอนไม่หลับ

• บทบาทของเพศสัมพันธ์ต่อสุขภาพ

• วิธีชนะความกดดันและความตึงเครียด

• รักษาตัวอย่างไรตามเจ็บป่วย

• จำเป็นต้องตรวจสุขภาพประจำปีหรือไม่

• และเรื่องอื่นๆ ที่จำเป็นต่อสุขภาพอีกมากมาย



นพ. ชีระ ศิริอาชาวัฒนา

 ซีเอ็ด

คำนำ



“คู่มือสุขภาพดีดูแลได้ด้วยตนเอง” เขียนขึ้นมาเพื่อให้คนที่สุขภาพดีอยู่แล้วได้อ่าน เพื่อจะได้รู้ว่าควรจะดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจอย่างไร จึงจะสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งในเรื่องเพศศึกษา การดูแลสุขภาพจิตใจของตนเอง การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย การออกกำลังกาย สรีรศาสตร์ และในเรื่องอื่นๆ ไปที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ซึ่งแนวทางต่างๆ ที่ผู้เขียนได้นำเสนอนั้น ไม่จำเป็นต้องใช้เวลาหรือต้องเสียเงินมากเลย เป็นเรื่องที่คุณทั่วไปสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน เพียงแต่ปรับเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิตเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งก็เพื่อให้คุณสามารถดูแลตัวเองได้โดยไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์ และที่สำคัญ ให้รู้เท่าทันการโฆษณาเกี่ยวกับอาหารเสริมและวิตามินต่างๆ ซึ่งที่จริงแล้วไม่จำเป็นต่อสุขภาพเลย รวมทั้งอาหารและยาลดความอ้วนที่โฆษณาขายกันนั้นก็ใช้ไม่ได้ผล

ส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ นำมาจากหนังสือ “All About Good Health” เขียนโดยนายแพทย์คริสเตียน บาร์นาร์ด, ซี. นอร์ทโคท พาร์กินสัน, และ เอ็ม. เค. รัสตอมจิ

เมื่อทางบริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) แสดงความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้อีกครั้ง แต่เนื่องจากระยะเวลาได้ผ่านไปนานพอสมควร ข้อมูลต่างๆ จึงล้าสมัยไปค่อนข้างมาก รวมทั้งความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโรคต่างๆ ทั้งในแง่ของสาเหตุ การป้องกัน และการดูแลรักษาได้เปลี่ยนไปจากเดิมเป็นอันมาก ผู้เขียนจึงได้ปรับปรุงเนื้อหาใหม่ เพื่อให้สอดคล้องกับข้อมูลและสถานการณ์ในปัจจุบัน และเพื่อให้เนื้อหาทั้งหมดทันสมัยยิ่งขึ้น

ผู้เขียนได้เขียนเรื่องเกี่ยวกับโรคเอดส์ขึ้นมาใหม่อีก 1 บท ซึ่งไม่มีในการพิมพ์ครั้งก่อน เพราะในขณะนั้นโรคเอดส์เพิ่งปรากฏขึ้นได้ไม่นาน และแพทย์ยังมีความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์น้อยมาก

ข้อมูลและสถิติต่างๆ ที่นำมาใช้แก้ไขหนังสือเล่มนี้ ส่วนใหญ่นำมาจากเว็บไซต์ของสถาบันสุขภาพแห่งชาติ (National Institute of Health) สหรัฐอเมริกา ผู้อ่านที่สนใจรายละเอียดเพิ่มเติมจะหาอ่านได้จาก www.nih.gov/ ในหัวข้อ Health Information

ทุกวันนี้มีข้อมูลใหม่ในวงการแพทย์เผยแพร่ผ่านสื่อต่างๆ ออกมามากมายในแต่ละวัน ความรู้ในวันนี้อาจกลายเป็นเรื่องล้าสมัยในวันพรุ่งนี้

ผู้เขียนจึงหวังว่าจะได้มีโอกาสแก้ไขข้อมูลต่างๆ อีกสำหรับการพิมพ์ครั้งต่อไป

นายแพทย์ ธีระ ศิริอาชาวัฒนา

สารบัญ



เพศศึกษา 9

เพศสัมพันธ์ช่วยให้สุขภาพดีอย่างไร 11

จิตวิทยา 31

วิธีชนะความกดดันและความตึงเครียด 33

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับร่างกาย 42

เรื่องหลอกลวงทางการแพทย์ 48

รักษาตัวอย่างไรยามเจ็บไข้ได้ป่วย 50

การตรวจสุขภาพประจำปีจำเป็นหรือไม่ 57

ทำอะไรถ้านอนไม่หลับ 64

ใช้จิตได้สำนึกให้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร 70

ทำไมประชาชนจึงใช้ยาเสพติด 74

ทำไมบางคนจึงคิดฆ่าตัวตาย 78

อาหาร 83

เกี่ยวกับอาหารการกิน 85

ทำอะไรไม่ให้น้ำหนักตัวมากเกินไป 90

ประโยชน์จากอาหารกากมาก 102

ทำอะไรไม่ให้ท้องผูก 108

จะหลีกเลี่ยงอาหารเป็นพิษและโรคติดเชื้อได้อย่างไร 115

วิธีรักษาสุขภาพฟัน 121

สาเหตุของการมีกลิ่นปาก 123

การออกกำลังกาย 127

การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีอย่างไร 129

สรีรศาสตร์ 143

ป้องกันโรคหัวใจและเส้นเลือดอุดตันในสมองได้อย่างไร 145

จะป้องกันโรคปวดหลังได้อย่างไร 163

เราทำอะไรเกี่ยวกับมะเร็งได้ 168

ปฏิบัติตัวอย่างไรถ้าเป็นโรคเบาหวาน 179

แผลที่กระเพาะอาหารและวิธีการรักษา 187

จะป้องกันไม่ให้เกิดโรคตับได้อย่างไร 192

วิธีการรักษาสุขภาพไต 197

จะป้องกันโรคไส้เลื่อนได้อย่างไร 203

จะหลีกเลี่ยงโรคของต่อมลูกหมากได้อย่างไร 206

ปวดศีรษะและการรักษา 209

โรคหวัดและการรักษา 212

จะอย่างไรกับโรคเกาต์และโรคปวดข้อ 216

ทำความเข้าใจกับโรคเอดส์ 220

เรื่องทั่วไป 227

คำแนะนำบางอย่างเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ 229

อันตรายของบุหรี่ 235

อิทธิพลของเสียง 242

การเดินทางด้วยเครื่องบินและการทำงานกลางแจ้ง 246

การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ 249

ประโยชน์ของการอาบน้ำแร่และการอบไอน้ำร้อน 250

ประโยชน์ของการอาบน้ำแดดและเล่นน้ำทะเล 252

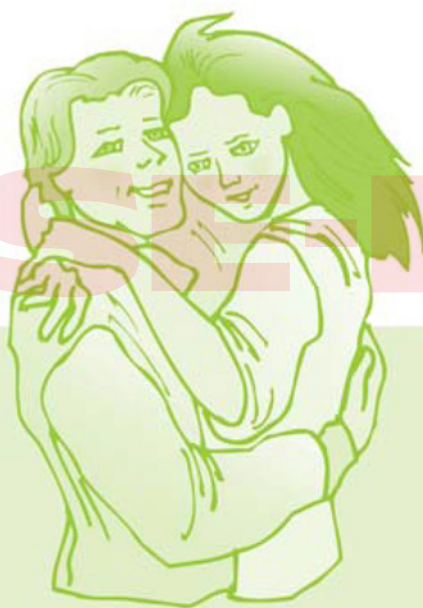
บันทึกสุขภาพ 254

โรงพยาบาลในกรุงเทพฯ 258

โรงพยาบาลต่างจังหวัด 267

สายด่วนที่ควรทราบ 270

เพศศึกษา



เพศสัมพันธ์ช่วยให้ สุขภาพดีอย่างไร

1

เรื่องเพศสัมพันธ์ก็คล้ายกับเรื่องการนอนหลับ ในแง่ที่ว่า เป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคล อะไรที่เหมาะสมกับคนหนึ่งอาจจะใช้ กับอีกคนหนึ่งไม่ได้เลย ถึงแม้ว่าเรื่องกามารมณ์จะเกี่ยวข้องกับ คนทุกๆ คน แต่ความเข้าใจและความคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้ ของคนทั่วไปหรือแม้แต่ผู้ที่มีการศึกษาสูงๆ ก็ยังลึบสน ลำ ฝรั่ง และผิดพลาดอยู่อีกมาก

เพศสัมพันธ์และชีวิตสมรส

ส่วนใหญ่ของชีวิตสมรสที่ต้องประสบความล้มเหลว มักเกิด จากความไม่สมดุลทางกามารมณ์ ปัญหาสำคัญคือ เรื่องการ หย่อนสมรรถภาพในผู้ชายและความเฉื่อยชาทางเพศในผู้หญิง ถ้ามองกันอย่างผิวเผินแล้วดูเหมือนว่าปัญหาสำคัญที่ทำให้ ครอบครัแตกแยกกันมาจากเรื่องเงินทองหรือเรื่องรสนิยมที่ แตกต่างกัน มีน้อยรายที่ยอมรับว่าเกิดจากความไม่สมดุลทาง เพศ มีคู่สมรสอีกมากที่ไม่รู้ตัวด้วยซ้ำไปว่าเรื่องเพศสัมพันธ์

ต่างหากที่เป็นต้นเหตุที่แท้จริงของการหย่าร้าง อย่างไรก็ตาม จากรายงานของจิตแพทย์สรุปได้ว่า กว่าครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยที่มาพบแพทย์ จะมาด้วยปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องทางเพศทั้งสิ้น

การหย่าร้างที่มีอัตราสูงทุกวันนี้ เป็นผลสืบเนื่องมาจากความไม่สมดุลทางกามารมณ์ นอกจากนี้แพทย์ยังทราบดีถึงความสัมพันธ์ระหว่างกามารมณ์กับสุขภาพ ตัวอย่างเช่น สตรีที่ไม่ได้รับการสนองตอบทางเพศมักจะแสดงออกด้วยอาการหลายอย่าง เช่น ปวดหลัง ปวดศีรษะเรื้อรัง ประจำเดือนไม่เป็นปกติ โรคกระเพาะและลำไส้ นอนไม่หลับ หงุดหงิด อ่อนเพลีย ซึมเศร้า และอาการอื่นๆ อีกหลายอย่าง

ภรรยาที่ขาดการเอาใจใส่จากสามีในเรื่องเพศ อาจแสดงความไม่สมหวังออกมาในรูปต่างๆ ที่ทำให้สามีทนอยู่ด้วยไม่ได้ เช่น อารมณ์ฉุนเฉียว หงุดหงิด ขี้บ่น ร้องไห้คร่ำครวญ และมีบางคนที่กลบเกลื่อนความผิดหวังทางกามารมณ์ด้วยการทำงานบ้านทั้งวัน ไม่ยอมหยุดนิ่ง มีหลายคนที่ไม่นอกจากจะแสดงอาการเหล่านี้ต่อสามีแล้ว ยังระบายอารมณ์ใส่ลูกด้วย โดยตัวเองไม่ทราบถึงต้นตอจริงๆ ของการแสดงออกเหล่านี้

ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้การศึกษาแก่บุคคลทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ มีหลายคนทีเดียวที่ไม่มีความเข้าใจในเรื่องเหล่านี้เลย และมีอีกหลายๆ คนยังเข้าใจ

อะไรผิดๆ อยู่ ตัวอย่างเช่น หลายคนเชื่อว่าหญิงที่เฉื่อยชาในเรื่องเพศเป็นคนที่ไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์เลย ดังนั้นจึงไม่สามารถหาความสุขทางเพศได้ ความจริงการที่หญิงคนหนึ่งเฉื่อยชาในเรื่องเพศนั้น เกิดจากสามสิ่งของเธอเองไม่มีความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของการร่วมเพศเลย มีหญิงน้อยรายเหลือเกินที่เฉื่อยชาในเรื่องเพศด้วยตัวเองจริงๆ **เกือบทั้งหมดเกิดจากการกระทำของสามี** แต่เรื่องการเฉื่อยชาทางเพศหรือการหย่อนสมรรถภาพของผู้ชาย เราสามารถแก้ไขได้โดยการให้ความรู้ทางเพศที่ถูกต้องแก่เขาเหล่านั้น

การศึกษาเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ในชีวิตสมรส

ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับชีวิตของคู่สมรสจำนวนหนึ่ง พบว่าครึ่งหนึ่งของคู่สมรสที่ทำการศึกษานั้นประสบกับปัญหาไม่ได้รับคามพอใจกับกิจกรรมทางเพศ และอีก 40% กล่าวว่ากิจกรรมทางเพศดำเนินไปเหมือนเครื่องจักร ไม่ได้เป็นไปอย่างที่เราคาดหวังไว้เลย มีเพียง 10% เท่านั้นที่พึงพอใจกับเรื่องเพศสัมพันธ์ และพบว่าเรื่องนี้มีความสำคัญต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของพวกเขา ตัวเลขดังกล่าวนี้ทำให้เราอธิบายได้ว่าทำไมจึงมีการหย่าร้างเกิดขึ้นมากในแถบประเทศตะวันตก วิลเลียม เอช. มาสเตอร์ และเวอร์จิเนีย จอห์นสัน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องเพศศึกษาอันมีชื่อเสียงของสหรัฐอเมริกา ได้

รายงานมาว่า คู่สมรสทุกๆ ไป รวมทั้งผู้ที่มีการศึกษาสูง มักมีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการร่วมเพศน้อยมาก สิ่งนี้ทำให้พวกเขาไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตสมรส

ผู้หญิงส่วนมากไม่เคยพบกับจุดสุดยอด

แพทย์ได้ค้นพบความจริงว่า ผู้หญิงเกือบ 50% ไม่เคยบรรลุจุดสุดยอดจากการร่วมเพศเลย ซึ่งอาจเป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่งที่ทำให้ผู้หญิงมีอาการหงุดหงิด ทั้งนี้เนื่องจากผู้ชายส่วนมากไม่เข้าใจถึงเทคนิคของการร่วมเพศ ผู้หญิงส่วนมากสามารถบรรลุถึงจุดสุดยอดหลายครั้งติดต่อกัน โดยจุดสุดยอดแต่ละครั้งให้ความสุขที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าเดิมเรื่อยๆ ไป ถ้าผู้หญิงสามารถบรรลุถึงจุดสุดยอดสองครั้งหรือมากกว่านี้ติดต่อกัน จะมีความรู้สึกอิ่มเอม ผ่อนคลาย และพอกพูนใจ

นี่เป็นเหตุผลที่สำคัญว่าทำไมผู้ชายจึงต้องเรียนรู้ถึงศิลปะการร่วมเพศ วิลเลียมและเวอร์จิเนีย ได้เปิดหลักสูตรอบรมเทคนิคของการร่วมเพศ ทำให้ผู้หญิงเป็นจำนวนมากที่เคยมีความรู้สึกเฉื่อยชาทางเพศ หายเป็นปกติดี วิลเลียมและเวอร์จิเนียได้อธิบายให้กับบรรดาสามีฟังถึงเรื่องการบรรลุจุดสุดยอดหลายๆ ครั้งของผู้หญิง พร้อมกับแสดงให้เห็นถึงเทคนิคต่างๆ ที่จะกระตุ้นและเร้าอารมณ์ของผู้หญิงเพื่อให้บรรลุจุดสุดยอดได้

ผู้หญิงหลายคนไม่บรรลุถึงจุดสุดยอด เพราะไม่กล้าบอกผู้ชายว่าเธอต้องการอะไร คู่สมรสหลายคนอาจไม่รู้ด้วยซ้ำว่าผู้หญิงจะถึงจุดสุดยอดได้ ต้องมีการกระตุ้นปลุกเร้าอารมณ์ทางเพศจนถึงระดับหนึ่งเสียก่อน

มีสาเหตุอีกหลายอย่างที่ทำให้ผู้หญิงไม่สามารถบรรลุความรู้สึกสุดยอด เช่น ความรู้สึกหวาดกลัวเรื่องทางเพศที่ฝังใจมาตั้งแต่วัยเด็กที่อาจถูกล่วงละเมิดทางเพศ เป็นต้น ความกลัวที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึกนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้หญิงไม่สามารถบรรลุความสุขสุดยอดจากเพศสัมพันธ์ได้ นอกจากนี้ ความวิตกกังวล ความเครียด อารมณ์ซึมเศร้า การใช้ยาบางอย่าง และการติดสุรา ล้วนแต่เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้หญิงไม่บรรลุจุดสุดยอดเช่นกัน

ผู้หญิงอีกหลายๆ คนสามารถบรรลุจุดสุดยอดได้โดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์ เพียงแต่อาศัยการกระตุ้นที่เหมาะสม เช่น การกอด จูบ ลูบไล้บางตำแหน่งของร่างกาย ก็เพียงพอแล้ว

อย่างไรก็ตาม ถึงจะไม่บรรลุจุดสุดยอดในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ ก็ไม่ได้หมายความว่าชีวิตสมรสจะล้มเหลว ความรัก ความอบอุ่นใกล้ชิด และความห่วงใยที่คู่สมรสมีให้แก่กันมีความหมายมากกว่า

เพศสัมพันธ์ที่น่าเบื่อหน่าย

เพศสัมพันธ์ที่น่าเบื่อหน่ายเป็นปัญหาสำคัญอีกอันหนึ่งที่คู่สมรสจำนวนมากต้องประสบ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางเพศศึกษาได้แนะนำว่าเรื่องเพศสัมพันธ์ไม่ควรปล่อยให้เป็นอย่างนั้น การร่วมเพศควรจะมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการ เวลา สถานที่อยู่เสมอ และต้องไม่ปล่อยให้ความอายมาครอบงำเรื่องนี้ ภรรยาควรสร้างบรรยากาศและการแต่งตัวที่ยั่ววนอารมณ์สามีและฝ่ายชายก็เช่นเดียวกัน ควรใช้วิธีการทำทางและวิธีการทั้งหลายที่เคยใช้เมื่อครั้งเริ่มจีบภรรยาของตัวเองใหม่ๆ สถานที่ที่ใช้ในการร่วมเพศไม่จำเป็นต้องเป็นห้องนอนเสมอไป อาจลองเปลี่ยนเป็นสวนหน้าบ้าน ในห้องรับแขก หรือแม้แต่ใต้โต๊ะอาหาร

การร่วมเพศ

ไม่มีอะไรที่ต้องอับอายเกี่ยวกับทำต่างๆ ของการร่วมเพศเลย นายแพทย์เดวิด ริวแมน พบว่า 70-80% ของคู่สมรสชาวอเมริกันใช้ปากและลิ้นเพื่อเพิ่มความสุขในการร่วมเพศ การร่วมเพศที่จะได้รับความพึงพอใจที่สุดต้องกระตุ้นประสาทของอีกฝ่ายหนึ่งทุกช่องทาง เช่น ใช้ลิ้นเชี่ยหู ใช้ปากร่วมรักกัตเบาๆ ใช้กายสัมผัส ทุกประสาทสัมผัสเหล่านี้ต้องนำมาใช้กระตุ้นความรู้สึกทางเพศเพื่อให้เกิดความพึงพอใจที่สุด

เพศสัมพันธ์และการออกกำลังกาย

การร่วมเพศครั้งหนึ่งประมาณกันว่าต้องใช้พลังงานพอๆ กับการวิดพื้น 15-20 ครั้ง คู่สมรสวัยกลางคนจำนวนมากใช้การร่วมเพศเป็นทางออกกำลังกายวิธีเดียวเท่านั้น ปัจจุบันแพทย์จะแนะนำผู้ป่วยโรคหัวใจให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การร่วมเพศก็เป็นวิธีหนึ่งที่ดีที่ควรนำมาใช้ พลังงานที่ต้องสูญเสียไปในการร่วมเพศ เป็นเรื่องที่สามารถดัดแปลงให้เหมาะสมกับคนแต่ละคนได้ไม่คงที่ตายตัว แต่โดยเฉลี่ยแล้วใช้ประมาณ 200 แคลอรี

เมื่อไม่นานมานี้ แพทย์ค้นพบว่าการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคหัวใจหรือสมองขาดเลือดนั้น ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายมากมายดังที่เคยเข้าใจกันมาแต่เดิม การออกกำลังกายพอประมาณก็ได้ผลแล้ว และยังพบว่าการมีเพศสัมพันธ์ก็เป็นการออกกำลังกายที่สามารถป้องกันโรคหัวใจและสมองขาดเลือดได้ดี จากการศึกษาติดตามผู้ชาย 2,400 คน เป็นเวลา 10 ปี โดยมหาวิทยาลัยบริสตอล แพทย์พบว่าผู้ชายที่มีเพศสัมพันธ์สัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง จะลดอุบัติการณ์ของโรคหัวใจหรือสมองขาดเลือดลงได้ครึ่งหนึ่งเลยทีเดียว



เพศสัมพันธ์ควรถี – ห่างแค่ไหน

นี่ก็เป็นเรื่องของแต่ละบุคคลซึ่งไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับความกระปรี้กระเปร่าและอายุของแต่ละคน โดยทั่วไปแล้วผู้หญิงจะสามารถร่วมเพศได้มากกว่าผู้ชาย แต่ก็มีผู้หญิงบางคนรู้สึกว่าการร่วมเพศเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ โดยเฉพาะเมื่อมีอายุมากขึ้น ทั้งนี้ส่วนใหญ่เกิดจากประสบการณ์ทางเพศในอดีตที่ผ่านมาไม่ได้รับความพึงพอใจนั่นเอง กลุ่มสมรสบางคู่สามารถร่วมเพศได้ทุกวันติดต่อกันโดยไม่มีอะไรผิดปกติ ในขณะที่บางคู่อาจร่วมเพศได้ไม่เกินสัปดาห์ละครั้ง กล่าวโดยทั่วไปแล้ว คนส่วนใหญ่หลังจากอายุเกิน 45 ปีแล้วมักมีเพศสัมพันธ์สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง แต่นี้ไม่ใช่กฎตายตัว

ผู้ป่วยโรคหัวใจกับการร่วมเพศ

ระหว่างการร่วมเพศ หัวใจของคนเราจะเต้นเร็วขึ้น อาจสูงถึง 170 ครั้งต่อนาที เมื่อเทียบกับ 70-80 ครั้งต่อนาทีในเวลากลางคืน สำหรับผู้ป่วยที่กำลังอยู่ในระหว่างพักฟื้นจากโรคหัวใจ อัตราการเต้นของหัวใจขนาดนี้อาจเป็นอันตราย ดังนั้นจึงต้องระมัดระวัง เขาควรจะมียาไนโตรกลีเซอรินอยู่ใกล้มือไว้ใช้เสมอหากเกิดอาการแน่นหน้าอกขึ้นมาขณะร่วมเพศ แต่แรงกดดันที่เกิดจากการไม่ได้ร่วมเพศ บางครั้งจะรุนแรงเสียยิ่งกว่าความเครียดจากการร่วมเพศเสียอีก การร่วมเพศอาจกลาย

เป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ ในกรณีเช่นนี้จะต้องมีการดัดแปลงทำการร่วมเพศให้เหมาะสมเพื่อไม่ให้หัวใจต้องทำงานหนักเกินไป โดยให้ฝ่ายที่ไม่ได้เป็นโรคหัวใจซึ่งอาจเป็นชายหรือหญิงก็ได้เป็นผู้กระทำในการร่วมเพศ

โดยทั่วๆ ไปแล้ว ผู้ป่วยที่เคยเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายจากการขาดเลือด หลังจากพักฟื้นประมาณ 12-16 สัปดาห์ก็สามารถกลับมามีเพศสัมพันธ์อีกได้ การร่วมเพศนั้นไม่ได้ทำให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อยมากไปกว่าการเดินขึ้นบันได 4 ชั้น ดังนั้นถ้าผู้ป่วยจากโรคหัวใจขาดเลือดสามารถเดินขึ้นบันได 4 ชั้นแบบช้าๆ โดยไม่เกิดอาการเหนื่อยหอบ ใจสั่น หรือแน่นหน้าอกแล้วละก็ เขาก็สามารถมีกิจกรรมทางเพศได้อย่างปลอดภัย การที่ผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือดกลับมามีเพศสัมพันธ์ได้นั้นจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกชีวิตมีความหมาย กระปรี้กระเปร่า และไม่รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนทุพพลภาพอีกต่อไป

ความต้องการทางเพศ

กล่าวกันว่า บาทหลวงชาวอังกฤษที่แต่งงานได้ จะมีอายุยืนและสุขภาพดีกว่าบาทหลวงโรมันคาทอลิกซึ่งต้องอยู่เป็นโสด ข้อนี้ชี้ให้เห็นว่าการร่วมเพศอย่างสม่ำเสมอช่วยส่งเสริมสุขภาพและทำให้อายุยืน อย่างไรก็ตาม อาจมีผู้แย้งได้ว่า บาทหลวงนิกายโรมันคาทอลิกและโปรเตสแตนต์ที่นำมาศึกษา อาจไม่ได้เป็นตัวแทนของบาทหลวงทั้งหมด

มีความเชื่อกันว่า การร่วมเพศเป็นการสูญเสียพลังงานไปเปล่าๆ แรงงานที่ต้องสูญเสียไปน่าจะนำมาใช้ในสิ่งที่เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์มากกว่านี้

หลายปีมาแล้วในประเทศจีน ประธานเหมาเจ๋อตง มีความคิดเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ว่าเป็นสิ่งสูญเสียเปล่าไร้ประโยชน์ ในศาสนาคริสต์นิกายโรมันคาทอลิก ถือว่าการมีเพศสัมพันธ์ทำให้มนุษย์เหินห่างออกไปจากจุดประสงค์สำคัญของชีวิตและทำให้สมาธิลดน้อยลง แม้แต่มหาตมะคานธีก็เชื่อเช่นนั้น ความคิดเห็นขัดแย้งในเรื่องดังกล่าว ปัจจุบันก็ยังไม่เป็นที่เห็นพ้องต้องกัน คนบางคน เช่น จักรพรรดินโปเลียน จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นหากได้ร่วมเพศอย่างสม่ำเสมอ แต่บางคนกลับเกิดแรงบันดาลใจและมีจินตนาการที่ลึกล้ำหากไม่มีสิ่งยั่วยวนทางเพศมารบกวน

การหย่อนสมรรถภาพทางเพศ

ปัญหาใหญ่เรื่องหนึ่งของผู้ชายก็คือ การที่อวัยวะเพศไม่แข็งตัว ในขณะที่มีเพศสัมพันธ์ ไม่ว่าจะถูกกระตุ้นปลุกเร้าแค่ไหนก็ตาม การสำรวจเมื่อไม่นานมานี้พบว่า คนอเมริกันที่มีอายุ 40 ปีประมาณ 5% หย่อนสมรรถภาพทางเพศ และเพิ่มเป็น 15-25% เมื่ออายุ 65 ปี สาเหตุที่อวัยวะเพศไม่แข็งตัวส่วนหนึ่งเป็นปัญหาทางจิตใจ แต่ 70% มีสาเหตุมาจากโรคทางกาย ที่สำคัญ

ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไตวาย อาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศยังอาจเกิดจากผลข้างเคียงของยาบางอย่าง เกิดจากการผ่าตัดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ หรือผ่าตัดต่อมลูกหมาก ทำให้เส้นประสาทที่มาเลี้ยงอวัยวะเพศถูกทำลาย ปัญหาทางจิตใจก็มีส่วนสำคัญ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว โรคซึมเศร้า ทำให้หย่อนสมรรถภาพทางเพศได้

การสูบบุหรี่จัดมีผลทำให้เส้นเลือดแดงตีบลง เป็นสาเหตุหนึ่งของการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ

การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป แอลกอฮอล์จะไปกีดขวางการทำงานของระบบประสาท ทำให้อวัยวะเพศไม่แข็งตัว แต่ถ้าดื่มในปริมาณน้อยๆ แอลกอฮอล์อาจไปกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศได้

ทุกวันนี้อาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศสามารถแก้ไขได้ด้วยยาหรือการผ่าตัด ยาตัวแรกในท้องตลาดที่ทำให้อวัยวะเพศชายกลับมาแข็งตัวได้อีกครั้งคือ **ไวอากร้า**



เมื่อผู้ชายมีอารมณ์ทางเพศ ไวอากร้าจะทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะเพศมากขึ้นเพียงพอที่จะแข็งตัวได้ แต่ไวอากร้าไม่ใช่ยาที่จะกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศขึ้น

ข้อสำคัญคือ ผู้ที่จะใช้ยาไวอากร้าได้ต้องไม่ใช่ยาโรคหัวใจที่มีในเลือดเป็นส่วนผสมอยู่ (เช่น ยาขยายหลอดเลือดหัวใจทั้งหลาย) เพราะยาทั้งสองชนิดจะออกฤทธิ์ร่วมกัน ทำให้ผู้ใช้เกิดความดันโลหิตต่ำจนเกิดอันตรายได้

เส้นห้ดั่งดูดทางเพศ

ถ้าคุณเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง จิตใจสบาย อยากคบค้าสมาคมกับผู้อื่น มีความสุขที่ผู้อื่นจ้องมองคุณ ล้มผัสตัวคุณ มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับคุณ บุคคลที่มีการแสดงออกลักษณะนี้เรียกว่า มีเส้นห้ดั่งดูดทางเพศ ในทางตรงข้าม ถ้าคุณมีความรู้สึกว่าตัวเองไม่สบาย จิตใจหดหู่ คุณจะไม่สามารถแสดงออกเช่นนั้นได้

ยาเพิ่มพลังทางเพศ

ตั้งแต่สมัยโบราณเป็นต้นมา มีตัวยาหลายชนิดที่เชื่อกันว่าสามารถกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกและเพิ่มพลังทางเพศได้ แม้ทุกวันนี้ผงที่สกัดมาจากนอแรดและรากโสมก็ยังเป็นสิ่งที่ต้องการของผู้คนเป็นอันมาก แต่ยาเหล่านี้ไม่มีตัวไหนเลยที่ได้รับการพิสูจน์ทางการแพทย์ว่าสามารถเพิ่มพลังทางเพศได้จริง ผลที่เกิดขึ้นจากการใช้ยาเป็นผลในแง่จิตวิทยาทั้งสิ้น ถ้าใครเชื่อว่ามันเพิ่มพลังทางเพศได้ เขาก็จะรู้สึกว่ายาก็ได้ผล ยา

ที่สามารถกระตุ้นอารมณ์เพศได้จริงๆ ตามความเห็นของ ดร. เดวิด ริวแมน คือยาจำพวกกัญชาและแอลเอสดี ส่วนแอลกอฮอล์ ถ้าใช้ในปริมาณน้อยๆ ก็สามารถกระตุ้นความรู้สึกทางเพศได้เหมือนกัน ผลที่ได้จะทำให้ร่างกายคลายความเครียดและปล่อยความต้องการที่เก็บกดไว้ออกมา

ความจำเป็นของเพศสัมพันธ์

การร่วมเพศจะช่วยให้ไม่เป็นโรคหัวใจ... การร่วมเพศเป็นยาแก้ลมประสาทโดยธรรมชาติ ซึ่งช่วยลดความตึงเครียดและทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายสดชื่น” นี่เป็นคำกล่าวของ ดร. ยูจีน ไชแมน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางเพศศึกษาชาวอเมริกัน แต่ก็ได้หมายความว่าคนเราจะต้องยุ่งอยู่กับเรื่องทางเพศตลอดเวลาตลอดคืน การร่วมเพศเป็นสิ่งที่ให้ความสุขเพียงไม่กี่อย่าง ซึ่งไม่มีอันตรายอะไรตราบเท่าที่ร่างกายของบุคคลผู้นั้นยังแข็งแรงได้อยู่ การร่วมเพศนอกจากเป็นการออกกำลังกายแล้ว ยังเป็นวิธีคลายความตึงเครียดที่ดีที่สุดอีกด้วย

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นสิ่งที่ปฏิบัติกันโดยทั่วไปทั้งชายและหญิง คนส่วนใหญ่เคยกระทำไม่เวลาใดก็เวลาหนึ่ง ซึ่งการกระทำอันนี้ไม่มีผลเสียต่อร่างกายแต่อย่างใด แต่ปัญหา

ที่มักเกิดขึ้นก็คือ ความรู้สึกว่าการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นสิ่งผิด ความคิดเช่นนี้จะเป็นตัวบั่นทอนสุขภาพ มีความเชื่อ กันอย่างผิดๆ ว่า น้ำอสุจิ 1 หยดสร้างมาจากเลือด 40 หยด น้ำอสุจิเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดของร่างกาย การหลั่งบ่อยๆ จะทำให้ ประสาทเสื่อมและทำให้สุขภาพทรุดโทรม ความเชื่อดังกล่าวนี้นี้ ไม่เป็นความจริงแม้แต่น้อย **การหลั่งน้ำอสุจิจะไม่เกิดผลเสีย ต่อร่างกาย** นอกเสียจากว่าหลั่งติดๆ กันในขณะที่ร่างกาย อ่อนเพลียมากแล้ว

ถึงแม้การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจะไม่ให้ความสุขลึกๆ เท่ากับการร่วมเพศจริงๆ แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่ดีรองลงมา การสำเร็จ ความใคร่ด้วยตนเองนี่จะเป็นทางออกเพียงทางเดียวสำหรับ บุคคลที่ไม่มีโอกาสได้ร่วมเพศจริงๆ เช่น สามีภรรยาที่ต้อง แยกกันอยู่ ในปัจจุบันมีอุปกรณ์ช่วยเพิ่มความสุขทางเพศ หลายอย่าง เช่น อวัยวะเพศชายเทียม อวัยวะเพศหญิงเทียม ตุ๊กตาทายาง สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง มีรสชาติยิ่งขึ้น

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือที่เรียกว่ากามโรค หมายถึงโรค ที่สามารถแพร่จากคนหนึ่ง (ที่มีเชื้ออยู่แล้ว) ไปยังอีกคนหนึ่ง ได้จากการสัมผัสกันทางเพศ ซึ่งไม่ใช่แค่การร่วมเพศอย่าง

เดียว การร่วมเพศทางปากหรือแม้กระทั่งการจูบ ก็อาจทำให้ติดเชื้อได้

ทุกวันนี้เรารู้จักโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มากกว่า 20 ชนิด มีทั้งจากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส เชื้อรา พยาธิ ตัวหิด ตัวไลน มีทั้งที่รักษาหายได้และรักษาไม่หายขาด สตรีที่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ส่วนใหญ่จะไม่แสดงอาการอะไรในระยะแรก จนกระทั่งเชื้อลุกลามเข้าไปสู่อวัยวะในอุ้งเชิงกราน เช่น มดลูก ปีกมดลูก และรังไข่ ทำให้เกิดการอักเสบอย่างรุนแรงในอุ้งเชิงกราน นอกจากนี้โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บางอย่างยังมีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งปากมดลูกอีกด้วย

โรคเอดส์

เอดส์เกิดจากเชื้อไวรัส HIV (Human Immunodeficiency Virus) เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่โลกเพิ่งรู้จักเมื่อปี พ.ศ. 2524 มาจนถึงทุกวันนี้มีประชากรโลกติดเชื้อ HIV ถึง 40 ล้านคน เมื่อเชื้อ HIV เข้าสู่ร่างกาย จะค่อยๆ ทำลายระบบภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยอย่างช้าๆ จนกระทั่งเมื่อภูมิคุ้มกันลดลงถึงระดับหนึ่ง แล้วผู้ป่วยจะติดเชื้อต่างๆ ได้ง่าย (ซึ่งคนปกติจะไม่เป็นกัน) เช่น เป็นโรคเชื้อราในสมอง วัณโรค ปอดอักเสบจากเชื้อบางอย่าง และผู้ป่วยอาจเกิดโรคมะเร็งบางชนิด

คู่มือ สุขภาพดี

ดูแลได้ด้วยตนเอง

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วอ่านจุดประสงค์ใหญ่ก็เพื่อให้บุคคลเหล่านี้สามารถรักษาสุขภาพให้ได้ดีตลอดไป นอกจากนี้ยังได้รวบรวมความรู้และความคิดเห็นใหม่ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น จะป้องกันโรคหัวใจและโรคเส้นเลือดสมองตีบตันได้อย่างไร จะป้องกันไม่ให้เกิดโรคที่ไตและตับได้อย่างไร จะทำอะไรเมื่อนอนไม่หลับ เพศสัมพันธ์มีบทบาทอย่างไรต่อสุขภาพของท่าน สาเหตุของโรคมะเร็งและการป้องกัน จะใช้จิตสำนึกให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร จะรักษาตัวอย่างไรเมื่อเป็นหวัด รวมทั้งโรคต่างๆ ซึ่งมีสาเหตุมาจากความผิดปกติของจิตใจ



นพ. ธีระ ศิริราชวัฒนา

พ.ศ. 2520

จบจากคณะแพทยศาสตร์ ร.พ. รามาธิบดี

พ.ศ. 2521-2523

แพทย์ใช้ทุน ร.พ. กระบี่

พ.ศ. 2523-2526

แพทย์ประจำบ้าน ภาควิชาศัลยศาสตร์

ร.พ. จุฬาลงกรณ์

พ.ศ. 2526-ปัจจุบัน

กลุ่มงานศัลยกรรม

ร.พ. พุทธชินราช

พิษณุโลก

พ.ศ. 2536-2543

หัวหน้ากลุ่มงานศัลยกรรม

ร.พ. พุทธชินราช

พิษณุโลก

พ.ศ. 2543-ปัจจุบัน

ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์

แพทยศาสตร์ชั้นคลินิก

ร.พ. พุทธชินราช พิษณุโลก

www.se-ed.com

ISBN 978-974-212-637-7



9 789742 126377

120 บาท

สุขภาพ/ดูแลรักษา