



วิธีป้องกัน ภาวะหย่อนสมรรถภาพ เพศชายด้วยตัวเอง

บทความโดย พันโท นายแพทย์ศวีร์ ขวัญช่วย
ราชวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand

วิธีป้องกันภาวะหย่อน



สมรรถภาพเพศชายด้วยตัวเอง

ปัญหาหย่อนสมรรถภาพเพศชาย อาจดูเป็นเรื่องไกลตัวสำหรับผู้ชายหลายคนที่อยู่ในวัยกลางคนที่มีสุขภาพแข็งแรง แต่ด้วยวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตมาก ทั้งเรื่องอาหาร การกินที่มีน้ำตาลและไขมันสูง ชีวิตที่เร่งรีบ ความเครียดจากการทำงาน พักผ่อนไม่เพียงพอ ภาวะอ้วนลงพุง ขาดการออกกำลังกาย ทำให้พบผู้ชายไทยที่มีภาวะหย่อนสมรรถภาพเพศชายถึงประมาณ 4 ใน 10 คน ทั้งยังส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคู่รัก สูญเสียความมั่นใจในตัวเอง และอาจเป็นหนึ่งในสัญญาณเตือนของโรคหัวใจและหลอดเลือดอีกด้วย



ภาวะหย่อนสมรรถภาพเพศชาย มีอาการอย่างไร

ปัญหาสำคัญเป็นเรื่องการแข็งตัวขององคชาติเวลามีอารมณ์ ความต้องการทางเพศหรือถูกกระตุ้นแล้วโลม ซึ่งอาจจะไม่สามารถทำให้เกิดการแข็งตัวหรือแข็งตัวได้น้อยลง การแข็งตัวได้ไม่นานเพียงพอ ในการมีเพศสัมพันธ์อย่างพึงพอใจได้ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อตัวเองหรือต่อความสัมพันธ์กับคู่รักหรือภรรยา



วิธีป้องกันภาวะหย่อน



สมรรถภาพเพศชายด้วยตัวเอง

1. นอนหลับ อย่างมีคุณภาพ



การเข้านอนและตื่นนอน
มีชั่วโมงการนอนที่
เพียงพอ หลับได้สนิท
จะทำให้ฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกาย
สมดุลโดยเฉพาะฮอร์โมนเพศชาย
จะหลั่งออกมาได้ดีเป็นปกติ ซึ่งมีส่วน
ช่วยในเรื่องการแข็งตัวขององคชาต

2. รับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพ



ลดหรือจำกัดอาหารที่มี
ความหวาน มัน เค็ม
มากเกินไป ลดเนื้อสัตว์
ประเภทเนื้อแดง เพิ่มการรับประทาน
ผัก ผลไม้ ธัญพืช ข้าวกล้อง เนื้อ
ปลา มีประโยชน์ต่อระบบ
หัวใจและหลอดเลือด
ทั่วร่างกายอย่างมาก



3. ควบคุมน้ำหนัก ตัวให้เหมาะสมและ ลดไขมันส่วนเกิน



เป็นการลดปัจจัยเสี่ยงของภาวะหย่อน
สมรรถภาพเพศชาย และโรคหัวใจ
และหลอดเลือด รวมทั้งช่วยป้องกันการ
การลดลงของระดับฮอร์โมนเพศชาย
ได้อีกด้วย กรณีที่มีภาวะอ้วนการ
ลดน้ำหนักตัวลง 5-10 % จะส่งผลดี
ต่อสุขภาพและสมรรถภาพเพศชาย

7 วิธีป้องกันหรือชะลอ ภาวะหย่อนสมรรถภาพเพศชาย

7. หากิจกรรมเพื่อลดความเครียด และ สร้างบรรยากาศกระชับ ความสัมพันธ์กับคู่รัก



6. ฝึกขมิบเสริมสร้าง กล้ามเนื้อเชิงกราน

กล้ามเนื้อเชิงกรานของเพศชายจะอยู่
บริเวณโคนองคชาตจนถึงรูทวารหนัก
มีหน้าที่หลายประการ ได้แก่ ช่วยใน
การแข็งตัวขององคชาตให้แข็งได้
เต็มที่และนานเพียงพอการหลั่งน้ำอสุจิ
เพิ่มความรู้สึกเมื่อถึงจุดสุดยอด และ
การกลั้นปัสสาวะ การบริหารทำโดย
พยายามเกร็งขมิบคล้ายกับการหยุด
ถ่ายปัสสาวะทันทีขณะกำลังถ่ายอยู่
ขมิบค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วผ่อนคลาย
ทำซ้ำติดต่อกัน 10-20 ครั้งต่อรอบวัน
ละ 3 รอบควรทำเป็นประจำสม่ำเสมอ



4. เลิกสูบบุหรี่ และลดการดื่ม แอลกอฮอล์



5. ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ

ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก
เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ
ให้รู้สึกเหนื่อยระดับปานกลาง
ถึงมากแต่ยังทนได้ไม่ถึงกับ
หอบเหนื่อย นาน 30 นาทีต่อวัน
5 วันต่อสัปดาห์ และอาจเสริม
ด้วยการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน
เช่น เวทเทรนนิ่ง เพื่อสร้าง
ความแข็งแรงเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ
จะช่วยป้องกันการลดลงของ
ระดับฮอร์โมนเพศชาย และ
ควบคุมน้ำหนักตัว
ได้อีกด้วย



เมื่อไหร่ควรไปปรึกษาแพทย์

เมื่อมีปัญหาหรือสงสัยภาวะหย่อนสมรรถภาพควรปรึกษาแพทย์
ตั้งแต่วินาทีแรกที่ตรวจหาสาเหตุ หากปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจ
และหลอดเลือด และรับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป ไม่ควรซื้อยา
มารับประทานเอง

