

ฮอร์โมนเพศชายในมุมมองที่แตกต่าง

นพ. เปรมสันต์ สังข์คุ้ม

คลินิกต่อมลูกหมากและสุขภาพเพศชาย

สาขาศัลยศาสตร์ระบบปัสสาวะ

ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี

ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน เป็นฮอร์โมนเพศชายที่มีความสำคัญในผู้ชายทุกคน อย่างที่ทราบกันดีว่าหน้าที่ของฮอร์โมนชนิดนี้ มีส่วนช่วยในเรื่องสมรรถภาพทางเพศ และอารมณ์ความต้องการทางเพศ แต่ในความเป็นจริงแล้วฮอร์โมนชนิดนี้ยังมีบทบาทสำคัญในการทำงานของร่างกายส่วนอื่นด้วย เช่น ช่วยให้มีมวลกล้ามเนื้อในร่างกายมีปริมาณเพิ่มขึ้น ไขมันสะสมในร่างกายลดลง มีส่วนช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยให้มีความรู้สึกสดชื่น กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า นอกจากนี้ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนบางส่วนจะถูกเปลี่ยนเป็นฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งฮอร์โมนเอสโตรเจนในผู้ชายมีความสำคัญในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน เป็นต้น

การศึกษาทางการแพทย์ในระยะหลังมานี้พบว่า การที่ฮอร์โมนเพศชายลดลงมีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วนลงพุง หรือที่หลายคนอาจจะเคยได้ยินคำว่า Metabolic syndrome ซึ่งภาวะนี้ จะทำให้มีไขมันสะสมในร่างกายมากขึ้น โดยเฉพาะบริเวณเอวและหน้าท้อง น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นและมักมีภาวะไขมันในเลือดสูง น้ำตาลในเลือดสูง และความดันโลหิตสูงร่วมด้วย ซึ่งโรคต่างๆเหล่านี้เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะนี้มักเริ่มพบในวัย 40-50 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยที่การสร้างฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนเริ่มลดลงเช่นเดียวกัน บางคนมีความเชื่อว่าการที่ฮอร์โมนเพศชายต่ำอาจเป็นสาเหตุของกลุ่มอาการที่เรียกว่าวิกฤตวัยกลางคน (Midlife crisis) เนื่องจากเป็นช่วงวัยเปลี่ยนผ่านของชีวิต ความแข็งแรงของสุขภาพร่างกายโดยรวมลดลง มีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของร่างกายที่เห็นได้ชัดเจนมากขึ้น หลายคนอาจมีสมรรถภาพทางเพศที่ลดลง และการที่ฮอร์โมนต่ำมีส่วนทำให้อารมณ์ขุ่นมัวไม่สดชื่น หรืออาจมีความรู้สึกซึมเศร้าได้ เป็นต้น

การป้องกันภาวะฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนต่ำทำได้โดยการพยายามดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง ถ้าร่างกายแข็งแรงก็จะสร้างฮอร์โมนได้ดี ดังนั้นควรระวังเรื่องน้ำหนักตัวหรือลดน้ำหนักในคนที่มือน้ำหนักตัวเกินหมั่นออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ รวมถึงหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพพักผ่อนให้เพียงพอและพยายามไม่เครียด มีการศึกษาทางการแพทย์รองรับว่าการปรับเปลี่ยนลักษณะการดำเนินชีวิตจะช่วยให้อาการสร้างฮอร์โมนเพิ่มขึ้นได้โดยไม่ต้องใช้ฮอร์โมนเสริม สำหรับผู้ที่พยายามเต็มที่แล้วระดับฮอร์โมนยังต่ำอยู่สามารถใช้ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนเสริมได้ ซึ่งปัจจุบันมีทั้งชนิดรับประทาน ชนิดทา และฉีด แต่ละชนิดมีจุดเด่นแตกต่างกันออกไป แต่การใช้ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ เพราะอาจมีผลข้างเคียงได้ในผู้ป่วยบางราย

