



พ.ทศอามดุขภพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชำนาญพิเศษและประจำสำนักงาน รพ.ท่าอ้อม

เพศสัมพันธ์ ดีต่อร่างกายอย่างไร ?



เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมชาติ ซึ่งไม่เพียงเป็นกิจกรรมที่ตอบสนองความพึงพอใจทางกามารมณ์เท่านั้น แต่อาจมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายด้วย ทั้งช่วยลดความเครียด เสริมสร้างคุณภาพชีวิต ไปจนถึงอาจช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก และโรคหัวใจ เป็นต้น

ตัวอย่างประโยชน์ของการมีเพศสัมพันธ์ที่ส่งผลดีต่อร่างกาย มีดังนี้

ลดความเครียด และลดความดันโลหิต

ร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (Endorphins) และฮอร์โมนต่าง ๆ ที่ช่วยทำให้รู้สึกดีในขณะมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งจะส่งผลช่วยให้จิตใจสงบได้ด้วย โดยมีงานวิจัยหนึ่งพบว่ากิจกรรมทางเพศช่วยป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงขณะเกิดภาวะเครียด และผลการวิจัยส่วนใหญ่ที่ศึกษาในด้านนี้ก็ชี้ว่า การร่วมเพศจะช่วยลดระดับความเครียดได้ดี โดยเฉพาะเมื่อมีการสอดใส่ อย่างไรก็ตาม การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการสอดใส่และการช่วยตัวเองก็อาจส่งผลดีได้เช่นเดียวกัน

ช่วยให้ใบหน้าอ่อนเยาว์

งานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่าคู่รักที่มีเพศสัมพันธ์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ดูอ่อนกว่าวัยถึง 10 ปี เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ไม่บ่อยนัก อาจเพราะกิจกรรมนี้ช่วยส่งเสริมการไหลเวียนของเลือดและช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเอนดอร์ฟิน จนส่งผลให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งกระจ่างใส นอกจากนี้ การมีเพศสัมพันธ์ยังทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแห่งการเจริญเติบโตออกมา ซึ่งช่วยให้ผิวหนังยืดหยุ่นและป้องกันการเกิดริ้วรอยได้ด้วย

นอนหลับได้ดียิ่งขึ้น

เมื่อถึงจุดสุดยอด ร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟินและสารออกซิโทซิน (Oxytocin) หรือฮอร์โมนแห่งความรักและความผูกพันออกมา โดยฮอร์โมนดังกล่าวอาจช่วยทำให้จิตใจสงบและนอนหลับได้ดีขึ้น ซึ่งการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอจะช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ช่วยให้มีความยืดหยุ่นและมีพลังงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างวัน

กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน

การมีเพศสัมพันธ์มีส่วนช่วยเพิ่มระดับสารที่ป้องกันเชื้อโรค ไวรัส และสิ่งแปลกปลอมอื่น ๆ ได้ จากงานวิจัยพบว่า ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์สัปดาห์ละ 1-2 ครั้งมีระดับสารภูมิต้านทานโรคหรือแอนติบอดี (Antibody) บางชนิดสูงกว่าผู้ที่มีกิจกรรมทางเพศน้อยครั้ง แต่นอกจากการมีเพศสัมพันธ์แล้ว ควรเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรงด้วยวิธีอื่นด้วย เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามระยะเวลาที่กำหนด และใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ที่มีความเสี่ยงทุกครั้ง เป็นต้น

บรรเทาอาการปวดศีรษะ

ผลการวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่า การมีเพศสัมพันธ์อาจช่วยลดอาการปวดศีรษะบางชนิดได้ดีกว่าการใช้ยาแก้ปวด เนื่องจากการมีเพศสัมพันธ์จะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเอนดอร์ฟินออกมา ซึ่งเป็นสารระงับความเจ็บปวดที่ร่างกายผลิตขึ้นตามธรรมชาติ โดยสอดคล้องกับการศึกษาอีกชิ้นหนึ่งที่พบว่า จำนวนผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ขณะปวดศีรษะแล้วมีอาการทุเลาลงมีมากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

คลายอาการปวดประจำเดือน

เมื่อผู้หญิงถึงจุดสุดยอด กล้ามเนื้อมดลูกจะหดตัวและร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟินไปยังสมอง ซึ่งช่วยบรรเทาอาการปวดและช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย โดยจะส่งผลให้อาการปวดประจำเดือนบรรเทาลง และอาจช่วยลดอารมณ์แปรปรวนที่เกิดขึ้นในช่วงมีรอบเดือนได้ด้วย นอกจากนี้ กล้ามเนื้อที่หดเกร็งขณะถึงจุดสุดยอดอาจช่วยคลายกล้ามเนื้อมดลูกที่ตึงอยู่ ซึ่งช่วยลดอาการปวดท้องขณะมีประจำเดือนได้เช่นกัน

บำรุงสุขภาพหัวใจ

การมีเพศสัมพันธ์ส่งผลดีต่อหัวใจเช่นเดียวกับการออกกำลังกายอื่น ๆ จากการศึกษาพบว่าชายที่มีเพศสัมพันธ์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดน้อยลง เช่น เป็นโรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจขาดเลือดน้อยกว่าผู้ที่มีเพศสัมพันธ์เพียงเดือนละ 1 ครั้งหรือน้อยกว่านั้น โดยมีการศึกษาชิ้นหนึ่งระบุว่า การมีเพศสัมพันธ์อาจถือเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง เพราะระหว่างที่มีเพศสัมพันธ์เป็นเวลาประมาณ 25 นาทีนั้น ผู้ชายสามารถเผาผลาญพลังงานได้ประมาณ 4 แคลอรี/นาที ส่วนผู้หญิงก็เผาผลาญพลังงานได้ประมาณ 3 แคลอรี/นาที

สำหรับผู้ที่ยังกังวลว่าการมีเพศสัมพันธ์อาจส่งผลกระทบต่อหัวใจ สมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกาก็ได้ระบุว่า ผู้ที่ไม่มีปัญหาโรคหัวใจ และผู้ที่มีค่าการใช้พลังงานในระดับกิจกรรมหนักปานกลาง เช่น สามารถเดินได้เร็ว ออกกำลังกายแบบแอโรบิก ขี่จักรยาน และว่ายน้ำเร็วปานกลาง เป็นต้น บุคคลเหล่านี้สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างปลอดภัยตามปกติ

ลดความเสี่ยงมะเร็งต่อมลูกหมาก

จากงานวิจัยพบว่า ชายที่ถึงจุดสุดยอดมากกว่า 21 ครั้ง/เดือน มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งต่อมลูกหมากน้อยกว่าชายที่ถึงจุดสุดยอดเพียง 4-7 ครั้ง/เดือนถึง 20 เปอร์เซ็นต์ อย่างไรก็ตาม ควรค้นคว้าเพิ่มเติมในประเด็นนี้ต่อไป เพื่อพิสูจน์ว่าการถึงจุดสุดยอดบ่อย ๆ นั้น สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากได้จริงหรือไม่ มีเพศสัมพันธ์อย่างมีความสุขและปลอดภัย

การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยเป็นเรื่องสำคัญ เพราะช่วยป้องกันตนเองและคู่นอนจากการติด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น การติดเชื้อเอชไอวี (HIV) โรคหนองใน และซิฟิลิส เป็นต้น นอกจากนี้ เพื่อสนองความต้องการทางเพศของทั้ง 2 ฝ่าย ก่อนตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ควรพูดคุยและทำความเข้าใจถึงพฤติกรรมทางเพศหรือประวัติทางเพศของอีกฝ่าย รวมทั้งเลือกวิธีการป้องกันโรคติดต่อและการคุมกำเนิดด้วย เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์หากยังไม่พร้อมจะมีลูก

ทั้งนี้ ผู้ที่มีความต้องการทางเพศที่มากเกินไปและไม่สามารถควบคุมอารมณ์ทางเพศของตนเองได้นั้น อาจเสี่ยงต่อ การเสพติดทางเพศ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต คุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ของชีวิตคู่ และอาจเป็นปัจจัยกระตุ้นปัญหาอาชญากรรมได้

www.pobpad.com



"สุขภาพจิตของท่าน คือบริการของเรา"

ร.อ.บุรุษเรืองสุขภาพง่าย ๆ แค่ว่า...คุณ...คิด...มา...

www.thatoomhsp.com

งานจิตวิทยาและประสาทสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์