

การดูแลด้านสุขภาพของผู้ชายสูงอายุ

ผศ. ดร. ภก. ศุภโชค มั่งมุล

ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้ชายวัยทอง (Andropause)

ผู้หญิงวัยทอง

■ เอสโตรเจน (estrogen) สร้างจากรังไข่ เมื่อถึงวัยหมดประจำเดือน ซึ่งเอสโตรเจนขาดไป และไม่มีการตกไข่ จะเรียกผู้หญิงวัยทอง ว่า เมโนพอส (Menopause)

ผู้ชายวัยทอง

■ เอสโตรเจนแอนโดรเจน (androgen) สร้างจากอัณฑะและมีมากในวัยเจริญพันธุ์ เมื่ออายุมากขึ้น เอสโตรเจนแอนโดรเจนจะลดลงเรื่อยๆ ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เรียกผู้ชายวัยทอง ว่า แอนโดรพอส (Andropause)

ปัจจัยที่ทำให้ฮอร์โมนเพศชายลดลงเร็วกว่าปกติ

- กรรมพันธุ์
- ทำงานหนัก พักผ่อนน้อย
- เครียดตลอดเวลา
- ดื่มเหล้า สูบบุหรี่
- มีโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันเลือดสูง ไตวาย
- การกินยาบางชนิด
- การออกกำลังกายที่มากเกินไป
- ภาวะอ้วน

อาการของผู้ชายวัยทอง

- เครียด หงุดหงิด อารมณ์แปรปรวน สมาธิลดลง
- นอนไม่ค่อยหลับ
- มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น
 - @ โรคหัวใจและหลอดเลือด
 - @ โรคกระดูกพรุน
 - @ ต่อมลูกหมากโต มะเร็งต่อมลูกหมาก
 - @ สมรรถภาพทางเพศลดลง
 - @ ภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ (องคชาติไม่แข็งตัว)
- การเผาผลาญไขมันลดลง ทำให้มีไขมันส่วนเกิน (อ้วนลงพุง)
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง ไม่ค่อยมีแรง
- ผมบาง ผมร่วง ศีรษะล้าน

การรักษาอาการของผู้ชายวัยทอง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- พักผ่อนให้เพียงพอ (ฮอร์โมนเพศชายจะสร้างตอนกลางคืน)
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- กินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่มากไม่น้อยเกินไป

การให้ฮอร์โมนเพศชายทดแทน

- มีทั้งรูปแบบยากิน ยาฉีด ยาทา ยาฝังใต้ผิวหนัง
- ไม่ควรซื้อยามาใช้เอง ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร

ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้ชายวัยทอง

- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- ภาวะอ้วนลงพุง
- โรคกระดูกพรุน
- ภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ (องคชาติไม่แข็งตัว)
- ต่อมลูกหมากโต