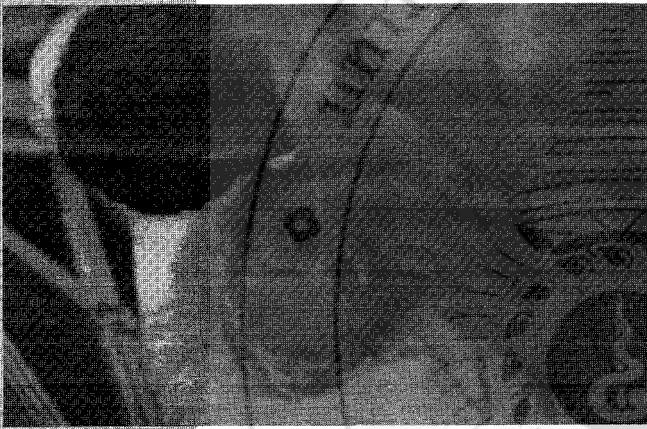


อวสานเผ่าพันธุ์มนุษย์ชาติ

จตุรงค์ แวงนอก*



ตั้ง

แต่อดีตจนถึงปัจจุบันประชากรมนุษย์เรา ได้เพิ่มจำนวนมากขึ้นเหตุผลหนึ่งก็เพื่อที่จะสนองความต้องการในเรื่องการดำรง

เผ่าพันธุ์ของตนเองไว้บนโลกใบนี้ให้นานเท่านาน จากเหตุผลดังกล่าวนี้เองก็คงจะหนีเรื่องของการ สืบพันธุ์ไปไม่พ้น แต่การที่มนุษย์จะสืบพันธุ์ได้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีนั้นทั้งสองฝ่ายระหว่างผู้ หญิงและผู้ชายจะต้องมีความสมบูรณ์ของ ร่างกายอยู่ในระดับที่เหมาะสมด้วย เช่น ผู้ชาย จะต้องมียีนปริมาณตัวอสุจิที่มากพอสมควร มีความแข็งแรงและเคลื่อนไหวได้ดี มีความปกติ

ของเอนไซม์ที่จะไปละลายเปลือกไข่ ส่วนผู้หญิงจะต้องมีมดลูกที่ดีไม่มี เนื้องอก เยื่อบุโพรงมดลูกต้องหนาพอที่รองรับการฝังตัวและการเจริญ เติบโตของตัวอ่อน มีไข่ที่เกิดจากรังไข่ที่ทำงานได้อย่างสมบูรณ์ทั้งก่อน และหลังตกไข่ และมีการตกไข่ที่สม่ำเสมอ มูกปากมดลูกต้องมีคุณภาพดี และมีปริมาณพอเหมาะ นอกจากนั้นตัวอสุจียังจะต้องพบกับไข่ในสภาพ แวดล้อมที่เหมาะสมในท่อนำไข่ และจะต้องปฏิสนธิกันให้ได้ภายในเวลา 24 - 48 ชั่วโมง และหลังจากนั้นประมาณ 7 - 9 วัน ตัวอ่อนก็จะ ทำการฝังตัวและเจริญเติบโตอยู่ในครรภ์จนครบ 9 เดือน หรือประมาณ 38 สัปดาห์ หรือ 280 วัน ต่อมาได้สมองจะหลั่งฮอร์โมนออกซิโตซิน (Oxytocin) ไปกระตุ้นให้มดลูกบีบตัวอย่างแรงร่วมกับการหดตัวของกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง เพื่อให้ปากมดลูกเปิดและดันทารกออกมาทาง ช่องคลอด การสืบพันธุ์ถึงจะครบถ้วนกระบวนการ

การมีเพศสัมพันธ์ในแต่ละครั้งผู้ชายจะมีการหลั่งน้ำเชื้อที่มีตัว อสุจิออกมาหลายสิบล้านตัว และในจำนวนนี้ตัวที่แข็งแรงที่สุดเท่านั้นที่

*อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ สถาบันราชภัฏสงขลา

จะสามารถใช้หาง่ายนำตัวอสุจิอื่น ๆ เข้าสู่ไข่ จากนั้นก็จะสลับทางทิ้งในท่อนำไข่ แต่การปฏิสนธิหรือการผสมพันธุ์ก็ไม่สามารถที่จะสำเร็จได้หากอสุจิตัวนั้นไม่มีพลังงานเหลืออยู่ ฉะนั้นจึงควรให้ความสำคัญกับคุณภาพของอสุจิซึ่งมีความจำเป็นมากสำหรับการตั้งครรภ์ใด ๆ ธรรมชาติการหลั่งน้ำเชื้อในแต่ละครั้งจะมีตัวอสุจิอยู่ประมาณ 40 - 120 ล้านตัวต่อน้ำเชื้อ 1 มิลลิลิตร ซึ่งเป็นปริมาณที่ทำให้ตัวอสุจิมีโอกาสได้รับการผสมกับไข่ได้ แต่ถ้าน้ำเชื้อในแต่ละครั้งพบว่ามีตัวอสุจิน้อยกว่า 20 ล้านตัวต่อน้ำเชื้อ 1 มิลลิลิตรเมื่อไหร่แสดงว่าคุณมีแนวโน้มที่จะเป็นหมันแล้วละครับ และประมาณ 30 % ของผู้ชายที่เป็นหมันนั้นจะมีปัญหาเกี่ยวกับเซลล์อสุจิหยุดการขยายตัวก่อนที่ตัวอสุจิจะโตเต็มวัยอีกด้วย

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดมาตรฐานความปกติของตัวอสุจิ ไว้ว่าจะต้องมีตัวอสุจิในน้ำเชื้อ 20 ล้านตัวต่อน้ำเชื้อ 1 มิลลิลิตรและในจำนวนนี้ครึ่งหนึ่งหรือ 50% จะต้องเคลื่อนไหวได้ถึงจะไม่เป็นหมัน แต่เกณฑ์มาตรฐานนี้ก็เปลี่ยนแปลงไป โดยต่อมาได้ลดลงเหลือ 30% แต่ดีออกเตอร์เดวิด กูซิค หัวหน้าภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชแห่งศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยโรเชสเตอร์ สหรัฐอเมริกา กล่าวว่า ผลการวิจัยเกี่ยวกับเชื้ออสุจิ จากคณะแพทย์จำนวน 7 มหาวิทยาลัย ที่ได้ศึกษาจากผู้ชายที่เป็นหมันจากคู่สามีภรรยา 765 คู่ และจากคู่สามีภรรยาที่ไม่ได้เป็นหมันและสามารถมีลูกได้ 696 คู่ พบว่า ผู้ชายที่มีลูกได้นั้น มีปริมาณตัวอสุจิมากกว่า 48 ล้านตัวต่อน้ำเชื้อ 1 มิลลิลิตร กว่า 63% สามารถเคลื่อนไหวได้ และกว่า 12% ที่ดูเป็นปกติ ส่วนผู้ที่จะเป็นหมันนั้นจะต้องมีตัวอสุจิน้อยกว่า 13.5 ล้านตัวต่อน้ำเชื้อ 1 มิลลิลิตรไม่ถึง 32% ที่สามารถเคลื่อนไหวไปมาได้ และน้อยกว่า 9% ที่ดูเป็นปกติ กูซิค ได้กล่าวอีกว่าการวัดปริมาณตัวอสุจิก็น่าจะถูกต้องแน่นอนเสมอไปไม่ เพราะบางรายสามารถมีบุตรได้แม้ว่าจะมีตัวอสุจิที่ค่อนข้างไม่สมบูรณ์ และบางรายก็ไม่สามารถมีบุตรได้ในขณะที่มีตัวอสุจิที่ดูเป็นปกติ

ในปัจจุบันวงการแพทย์ เป็นห่วงถึงปริมาณของตัวอสุจิในผู้ชายเป็นอย่างมาก เพราะว่าปริมาณของตัวอสุจิมีการลดลงอย่างรวดเร็ว จากการศึกษาในปี พ.ศ. 2483 เกี่ยวกับปริมาณตัวอสุจิในน้ำเชื้อ พบว่าผู้ชายยุคนั้นมีปริมาณตัวอสุจิในน้ำเชื้อ 113 ล้านตัวต่อมิลลิลิตร วารสารทางการแพทย์ของอังกฤษชื่อ "British Medical Journal" ได้นำเสนอผลการวิจัยเกี่ยวกับปริมาณตัวอสุจิของผู้ชายในเอดินบะระ สกอตแลนด์ พบว่า ผู้ชายที่เกิดหลังปี พ.ศ. 2513 มีจำนวนตัวอสุจิลดลง 25% เมื่อเทียบกับผู้ชายที่เกิดในปี พ.ศ. 2502 หรือลดลงเฉลี่ยปีละ 2.1% และมีการศึกษาใน



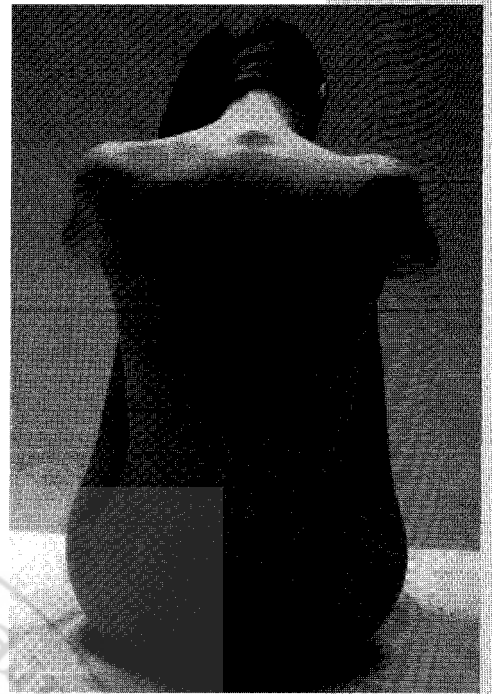
เรื่องดังกล่าวกับผู้ชายชาวปารีส ฝรั่งเศส พบว่า ในระยะ 20 ปีที่ผ่านมาปริมาณตัวอสุจิลดลง เฉลี่ยปีละ 2.1% เช่นกัน และ การศึกษาที่น่าสนใจของนักวิทยาศาสตร์ชาวสวีเดน โดยทำการศึกษากับผู้ชายจำนวน 15,000 คน ใน 21 ประเทศ พบว่า ในช่วง 50 ปีที่ผ่านมาอัตราการลดลงของปริมาณตัวอสุจิในน้ำเชื้อถึง 50%

ในปี 2535 ด็อกเตอร์นิลส์ สักเคอแบค (Niels Sakkeback) นักวิทยาศาสตร์ด้านวิทยาต่อมไร้ท่อ ชาวเดนมาร์ก ของมหาวิทยาลัยแพทย์แห่งชาติ ในกรุงโคเปนเฮเกน ประเทศเดนมาร์ก และคณะ ได้วิเคราะห์ผลการศึกษาเกี่ยวกับจำนวนและคุณภาพของตัวอสุจิจากทั่วโลกในระยะ 50 ปีที่ผ่านมา จำนวนทั้งหมด 61 เรื่อง และได้พบว่า ปริมาณตัวอสุจิในน้ำเชื้อมีจำนวนลดลง จากปี พ.ศ. 2481 โดยเฉลี่ยประมาณ 113 ล้านตัวต่อมิลลิลิตร เป็น 66 ล้านตัวต่อมิลลิลิตร ใน พ.ศ.2533 อาจเป็นไปได้ว่าผู้ชายโดยทั่วไปจะต้องเป็นหมันภายใน 1 ศตวรรษ

นักวิจัยของมูลนิธิภาวะเจริญพันธุ์แห่งนิวยอร์ก ได้กล่าวว่า ในช่วงทศวรรษ พ.ศ. 2503 - 2513 มีผู้ชายที่มาขอคำปรึกษาเกี่ยวกับภาวะเจริญพันธุ์จำนวน 8% แต่ในปัจจุบัน พบว่ามีผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวเพิ่มมากขึ้นเป็นจำนวน 40% จากการศึกษาภาวะการณมีบุตรยากของคนไทยในปัจจุบันนั้น พบว่า มีสาเหตุมาจากผู้ชาย 20 - 30% ส่วนสาเหตุมาจากผู้หญิง 40-50% และกลุ่มที่ไม่ทราบสาเหตุอีก 10 - 20%

นักวิจัยต่างถกเถียงกันถึงเรื่องปริมาณการลดลงของตัวอสุจิในน้ำเชื้อที่สร้างความวิตกกังวลให้กับบรรดาผู้ชายทั้งหลาย มีทั้งฝ่ายที่เห็นด้วยและฝ่ายที่ไม่เห็นด้วยเพราะทำการศึกษแล้วไม่พบว่ามี การลดลงแต่อย่างใด แต่จากผลการศึกษาที่พบว่าปริมาณตัวอสุจิในน้ำเชื้อมีการลดลงก็นับว่าเป็นข่าวร้ายของมนุษยชาติถ้าเรายังไม่หาแก้ไขสาเหตุของปัญหาดังกล่าวแล้วละก็คาดว่าในปี พ.ศ.2583 หรืออีก 40 ปี ผู้ชายจะต้องสูญพันธุ์อย่างแน่นอน จากสภาพดังกล่าวแสดงให้เห็นว่ามีบางสิ่งบางอย่างกำลังรบกวนตัวอสุจิ จนเป็นเหตุให้ตัวอสุจิในน้ำเชื้อมีคุณภาพและปริมาณลดลงและนั่นก็หมายถึงตัวอสุจิที่ผิดปกติและมีการเคลื่อนไหวช้า กำลังมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ในปัจจุบันยังหาสาเหตุที่แน่นอนไม่ได้ว่าสาเหตุใดที่ทำให้ภาวะการเจริญพันธุ์มนุษย์ลดลง เพราะปัญหาดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น

- * การเพิ่มขึ้นของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- * การอาบน้ำร้อนแบบชาวนานา ความร้อนมีผลต่อการลดลงของปริมาณตัวอสุจิในน้ำเชื้อ
- * ความเครียดมีผลต่อการสร้างฮอร์โมนเพศชายและตัวอสุจิที่แข็งแรงและมีความสมบูรณ์
- * การขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงส่งผลกระทบต่อ การสร้างฮอร์โมนเพศชายและความแข็งแรงของตัวอสุจิ
- * การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จะทำให้อวัยวะเพศไม่แข็งตัวได้ ถึงแข็งตัวแต่ก็อาจจะไม่ยอมหลั่งน้ำเชื้อได้



* การใช้ยาบางชนิด เช่น ยารักษาแผลในกระเพาะอาหารบางตัวทำให้อวัยวะเพศชายไม่แข็งตัวได้

* ความถี่ของการมีเพศสัมพันธ์ จากสถิติ พบว่า หากมีการร่วมเพศอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง โดยไม่มีการคุมกำเนิด และทั้งสองฝ่ายมีภาวะที่ปกติไม่มีสิ่งใดมาขัดขวางการมีบุตรยาก ภายใน 1 ปีมีโอกาสตั้งครรภ์เพียง 80% หรือมีโอกาสตั้งครรภ์เพียงเดือนละประมาณ 10% เท่านั้น ในรายที่มีความถี่น้อยกว่านี้ก็จะทำให้มีโอกาสมีบุตรน้อยตามไปด้วย

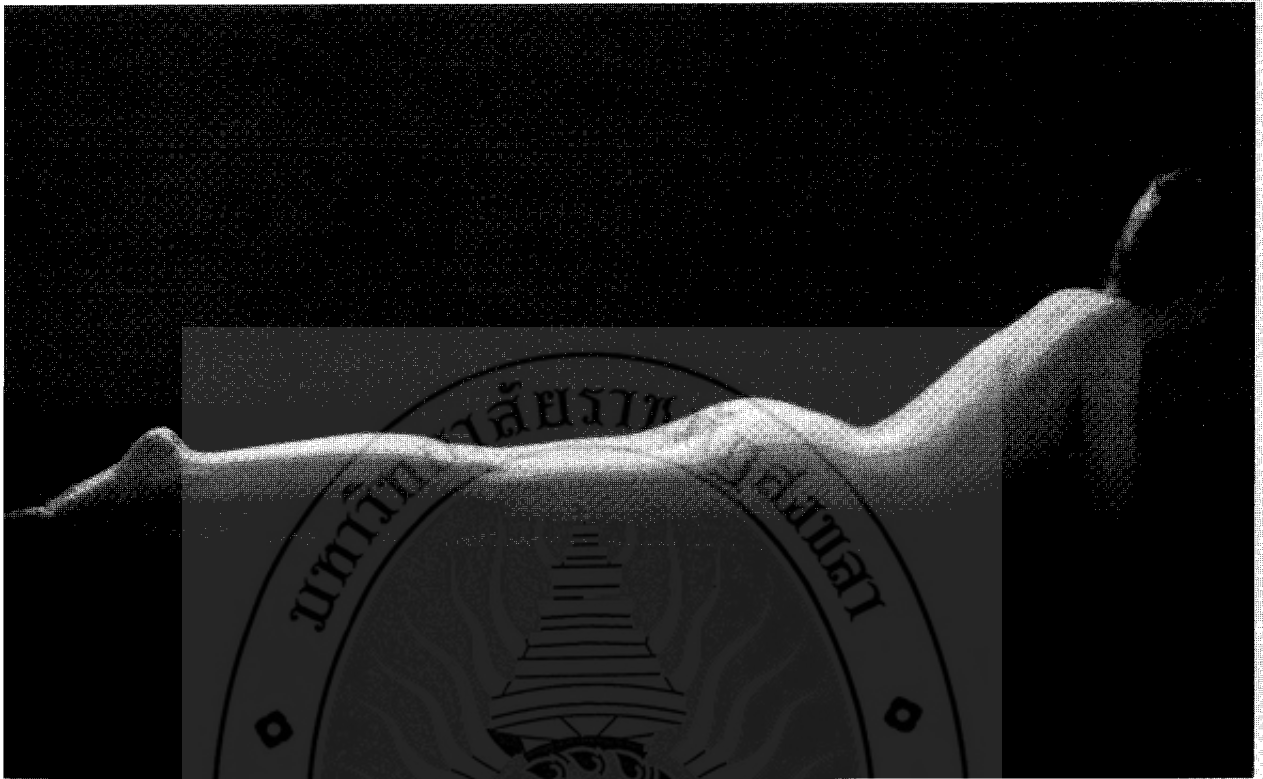
* การสูบบุหรี่ของผู้ชายที่ทำให้หน่วยพันธุกรรม หรือ DNA ในตัวอสุจิเสื่อมไป ส่งผลให้ผลิตตัวอสุจิที่ไม่สมบูรณ์ มีรูปร่างที่ผิดปกติ เคลื่อนไหวได้ช้า และมีปริมาณลดลง ส่วนผู้หญิงที่สูบบุหรี่จะส่งผลให้รังไข่ผลิตไข่ได้น้อยลง และยังไปขัดขวางการพัฒนาตัวอ่อนของทารก และการสูบบุหรี่ของพ่อและแม่ยังมีความสัมพันธ์กับการเลือกเพศบุตรเพราะคู่สมรสที่สูบบุหรี่จะเดี่ยวหรือสูบทั้งคู่จะทำให้โอกาสการมีบุตรชายลดลงอีกด้วย

* ปัญหาการหลังเร็ว หรือการที่ผู้ชายถึงจุดสุดยอดก่อน หรือไม่พร้อมกับผู้หญิง ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วผู้หญิงจะถึงจุดสุดยอดช้ากว่าผู้ชาย ปัญหานี้เกิดได้กับวัยรุ่นจนถึงผู้สูงอายุ (ชายไทยมีปัญหาเรื่องเพศประมาณ 60 - 70 % ในจำนวนนี้ 40 % มีปัญหาการหลังเร็ว)

* การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมก็มีผลกระทบต่อปริมาณและคุณภาพของตัวอสุจิ เช่น หากร่างกายของผู้ชายได้รับวิตามินซีน้อยกว่า 250 มิลลิกรัมต่อวัน จำนวนตัวอสุจิจะถูกทำลายมากขึ้น และยังมีผลต่อระดับของกรดแอสคอร์บิกที่ทำหน้าที่ร่วมกับสารต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน เพื่อปกป้องยีนในตัวอสุจิ ในระหว่างที่อยู่ในท่อนำน้ำอสุจิ การเลือกรับประทานแต่อาหารไขมันต่ำของผู้หญิงเพื่อรักษารูปร่างให้ผอมบางจนน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ ซึ่งระดับไขมันในร่างกายจะมีผลต่อภาวะการเจริญพันธุ์เมื่อมีพลังงานในร่างกายที่ไม่เพียงพอ สมองจะหยุดการทำงานในส่วนที่ควบคุมความสามารถในการเจริญพันธุ์ ส่งผลให้ไข่หยุดตกได้ถึงแม้ว่าประจำเดือนจะมาตามปกติก็ตาม แต่ถ้าระดับไขมันในร่างกายต่ำเกินไปประจำเดือนก็จะหายไปด้วย

* การเปลี่ยนแปลงของค่านิยมในรูปแบบการสวมใส่ชุดชั้นในชายจากแบบหลวม ๆ เป็นรัดรูป หรือแม้แต่การสวมใส่กางเกงที่รัดรูปก็ตาม





* การเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น โรคธัยรอยด์, โรคไข้วัด (ทำให้ตัวอสุจิลดจำนวนลง), โรคไวรัสตับอักเสบบี (มีผลต่อการแข็งตัวของอวัยวะเพศ), โรคมะเร็งอวัยวะ และอวัยวะไม่ลงสู่ถุงหุ้มอวัยวะ ซึ่งอาจทำให้ภาวะเจริญพันธุ์ของผู้ชายลดลงอย่างมีนัยสำคัญ , โรคเบาหวาน (เพราะเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงอวัยวะเพศเสีย ประมาณ 60% ของผู้ป่วยโรคเบาหวานจะมีอาการกามตายดำนไม่มากก็น้อยในบางช่วงของชีวิต อาการอาจเกิดขึ้นในระหว่างที่ยังไม่มีอาการของโรคเบาหวานที่ชัดเจน หรืออาจเกิดขึ้นเป็นพักๆ เพราะการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ดี), ภาวะฮอร์โมนโปรแลคตินสูงในกระแสเลือด (หากเกิดความผิดปกติของฮอร์โมนตัวใดตัวหนึ่งในร่างกายย่อมส่งผลกระทบต่อฮอร์โมนตัวอื่นๆ ตามไปด้วยแบบโดมิโนเพราะฮอร์โมนต่างๆ ล้วนแล้วแต่ทำงานสัมพันธ์กันในร่างกาย) และการผ่าตัดเส้นเลือดของอวัยวะเพศหรือการตัดต่อท่อน้ำอสุจิเพื่อแก้หมัน เป็นต้น

* มลพิษของสารเคมีในสิ่งแวดล้อม เช่น สารตะกั่วในอากาศ PCBs ดีดีที และสารสังเคราะห์อื่น ๆ ซึ่งมีแนวโน้มในการรบกวนระบบสืบพันธุ์และสามารถส่งผลให้เกิดความผิดปกติได้ในอีกหลายปี หรือหลายทศวรรษต่อมา และมีรายงานว่าสารดีดีทีทำให้ผู้ชายเป็นหมันได้

* สารเคมีในน้ำหอมและเครื่องสำอาง อาจเป็นตัวการทำลายตัวอสุจิได้ เช่น สาร DIETHYL PHTHALATE หรือ DEP ที่พบได้ทั่วไปในน้ำหอมและเครื่องสำอางหากได้รับเป็นประจำจะทำให้เกิดความผิดปกติของ DNA และจะส่งผลไปถึงความสามารถในการมีบุตรด้วย และสารแอลกอฮอล์ที่มักจะมีในน้ำหอมเพื่อให้ติดทนนาน เป็นอันตรายต่ออ้อมลูกมาก ท่อน้ำอสุจิ อวัยวะเพศ อวัยวะ และกระเพาะปัสสาวะ การลดลงของตัวอสุจิในน้ำเชื้อ และยังพบสารแอลกอฮอล์ยังถูกเติมในยาทาเล็บ น้ำยาล้างเล็บ น้ำยาระงับกลิ่นกาย สเปรย์แต่งผม ครีมน

บำรุงด้วย ฯลฯ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาของไทยเรายังไม่มีความเคลื่อนไหวใด ๆ ต่อสารนี้

* ความต้องการมีบุตรเมื่อมีอายุมากขึ้นของผู้ชาย หรือเรียกว่าชายวัยทอง ซึ่งเป็นช่วงที่มีปริมาณตัวอสุจิในน้ำเชื้อลดลงตามธรรมชาติเมื่อพ้นวัย 50 ปีไปแล้ว ฮอริโมนเพศชายในเลือดจะลดลงประมาณปีละ 10% แต่ถ้าหากมีพฤติกรรมที่อ่อนแอแล้ว ก็มีโอกาสสูงที่จะทำให้ไอหนูไม่สู้เพิ่มมากขึ้น

* ปัญหาอวัยวะเพศไม่แข็งตัว หรือโรคหย่อนสมรรถภาพ หรือ โรคอีดี (ED-Erectile Dysfunction) เป็นปัญหาที่พบบ่อยที่สุดประมาณ 10 % ของผู้ชายไทย สามารถเกิดได้กับผู้ชายตั้งแต่ช่วงอายุ 10 - 80 ปี โดยเฉพาะในช่วงอายุระหว่าง 40-70 ปี พบว่าป่วยด้วยโรคอีดีจำนวน 37.5% หรือประมาณ 3,000,000 คน แต่ก็ยังดีกว่าชาวฝรั่งเศสที่มีสูงถึง 52% ในปัจจุบันพบว่า มีผู้ป่วยโรคหย่อนสมรรถภาพทางเพศถึง 100 ล้านคนทั่วโลก

* เกย์ ชายไทยเป็นเกย์ 10% หรือประมาณ 3,088,500 คน ในจำนวนนี้ยอมเปิดเผยตัวไม่ถึง 40% ซึ่งเป็นข้อมูลที่ใกล้เคียงกับองค์การอนามัยโลก และมีเพียง 20 % หรือประมาณ 617,700 คนเท่านั้นที่มีการแต่งงานกับผู้หญิง และเกย์ที่แต่งงานบางคนก็ยังคงมีความกังวลที่จะร่วมเพศกับผู้หญิงไม่ได้

* ภาวะการอยู่รอดของผู้ชาย อัตราการอยู่รอดชีพของผู้ชายในปัจจุบันมีจำนวนลดลง โดยพบว่าในรอบ 30 ปีที่ผ่านมาผู้หญิงเกิดในสัดส่วนที่น้อยลงเรื่อยๆ และน้อยกว่าผู้ชาย 3 - 6 % แต่เพศหญิงกลับมีประชากรโดยรวมที่มากกว่าเพศชาย เมื่อเปรียบเทียบสัดส่วนของทั้งสองเพศ พบว่า ช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 15 ปี จำนวนเพศหญิงมีน้อยกว่าเพศชายแต่หลังจากนั้นประชากรเพศหญิงจะมีจำนวนที่มากกว่าเพศชายในทุกกลุ่มอายุนั้นแสดงให้เห็นว่าภาวะการอยู่รอดของผู้ชายลดน้อยลง ซึ่งทำให้ทรัพยากรผู้ชายที่เป็นปัจจัยในการผลิตทรัพยากรมนุษย์มีจำนวนลดน้อยลงไปอีกทั้ง ๆ ที่ในปัจจุบันจำนวนผู้ชายก็มีน้อยกว่าผู้หญิงอยู่แล้ว

ถึงแม้ว่าภาวะการณ้เจริญพันธุ์ของมนุษย์จะลดลง แต่ก็ยังมีบุคคลบางกลุ่มที่มีภาวะการเจริญพันธุ์ที่ปกติแต่สละสิทธินั้นทิ้งไปอย่างน่าเสียดาย เช่น การทำแท้ง ซึ่งพบว่าในแต่ละปีทั่วโลกมีการทำแท้งถึง 35 ล้านคน ส่วนในผู้หญิงไทยนิยมทำแท้งถึงปีละ 20,000 - 30,000 คนต่อปี หรือคิดเป็นอัตรา 107 รายต่อหญิงวัยเจริญพันธุ์ 1,000 คน จากข้อมูลของคลินิกดาวพระศุกร์ โรงพยาบาลราชวิถี พบว่า มีผู้หญิงที่ตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์มาขอรับคำปรึกษาในรอบหนึ่งปีมีจำนวนกว่าพันราย และทั้งหมดนี้ต้องการให้แพทย์ทำแท้งให้ทั้งสิ้น จากสถิติล่าสุดพบว่าวัยรุ่นไทยทำแท้ง 16 ครั้งต่อการตั้งครรภ์ 1,000 ครั้ง ซึ่งมากกว่าประเทศฝรั่งเศส ที่มีความอิสระทางเพศถึงเท่าตัว

สถานการณ์การลดลงของปริมาณตัวอสุจิในปัจจุบันจะยังน่าเป็นห่วงก็ตาม แต่ก็เป็นที่น่ายินดีที่ประเทศไทยเราได้เป็นประเทศตัวอย่างในภูมิภาคเอเชีย ในเรื่องของการอนามัยการเจริญพันธุ์ที่สามารถลดอัตราตายของแม่และเด็ก การดูแลการคลอด การจัดทำเส้นทางลูกรก ตลอดจนจนถึงการสอนประชาชนให้รู้จักการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ถูกต้อง

ผลงานดังกล่าวเป็นที่สนใจและต้องการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำงานในเรื่องดังกล่าวขององค์กร Partners in Population and Development : A South - South Initiative ซึ่งเป็นองค์กรระหว่างประเทศที่มีการรวมตัวกันระหว่างประเทศกำลังพัฒนาด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ จำนวน 19 ประเทศ

ในหลายประเทศได้มีการคิดค้นกลวิธีต่างๆ ตลอดจนการศึกษาวิจัยเพื่อที่จะส่งเสริมการเพิ่มปริมาณทรัพยากรมนุษย์ เช่น

* การดำเนินงานของด็อกเตอร์เหว่ย เซียงหยู นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเพศ และที่ปรึกษาสมาคมวางแผนครอบครัวของประเทศสิงคโปร์ ได้จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเพิ่มประชากรของประเทศมีตั้งแต่การให้คำปรึกษาด้านเซ็กส์ การวางแผนการคุมกำเนิด ไปจนถึงการจัดโปรแกรม "ทิวร์ผลิตลูก" ที่มีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำ และบรรยากาศที่เหมาะสมในการผลิตลูก โดยจะเน้นรับเฉพาะคู่ที่ไขกัปลังตก เพื่อให้เกิดการประสบความสำเร็จมากที่สุด

* ด็อกเตอร์เรย์มอน จาง นักวิจัยของมหาวิทยาลัยคอร์เนล สหรัฐอเมริกา ได้รายงานว่าการฝังเข็มสามารถช่วยให้ผู้หญิงมีบุตรได้ง่ายขึ้น โดยการฝังเข็มจะช่วยกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางที่ควบคุมการทำงานของรังไข่ ทำให้เลือดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ไหลเวียนดีขึ้น และช่วยลดความเครียดได้

* นักวิทยาศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก ในสหรัฐอเมริกา ทำการศึกษาทดลองจนสามารถที่จะเพิ่มการผลิตสุจิให้แมลงวันด้วยการฉีดยีนหรือเชื้อพันธุหลักที่ควบคุมการทำงานของเซลล์สุจิและไขเข้าไปในตัวแมลงวัน ผลการศึกษานี้สามารถขยายผล ไปสู่การพัฒนายาเม็ดรักษาชายเป็นหมัน เนื่องจากยีนบูล (BOULE) ที่มีอยู่ในคนทำหน้าที่เช่นเดียวกับยีนหลักที่ทำหน้าที่คุมการทำงานของเซลล์สุจิในแมลงวัน

* การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค โดยเพิ่มการบริโภคสารอาหารที่ช่วยในการส่งเสริมการเพิ่มปริมาณตัวอสุจิ เช่น แร่ธาตุสังกะสีจำเป็นต่อการสร้างตัวอสุจิออร์โมนเพศชาย ตลอดจนการพัฒนาอวัยวะสืบพันธุ์ต่าง ๆ ถ้าร่างกายขาดแร่ธาตุสังกะสีจะทำให้เกิดภาวะ



มีบุตรยากและสมรรถภาพทางเพศเสื่อมถอย หากว่าท่านต้องการเพิ่มปริมาณแร่ธาตุสังกะสีให้กับตนเองผมขอแนะนำหอยนางรมเพราะเป็นอาหารที่มีแร่ธาตุสังกะสีสูงที่สุดสำหรับในรายที่มีปัญหาตัวอสุจิในน้ำเชื้อน้อยควรได้รับสังกะสีเพิ่มอีกวันละ 25 มิลลิกรัม , วิตามินบี 12 มีส่วนช่วยในการแบ่งเซลล์สร้างตัวอสุจิ การได้รับในขนาด 1,000 ไมโครกรัมต่อวัน สามารถเพิ่มปริมาณของตัวอสุจิในรายที่ขาดวิตามินบี 12 เป็น 100 ล้านตัวต่อมิลลิลิตรในเวลา 3 เดือน, โสม : PANAX GINSENG ช่วยในการเพิ่มปริมาณฮอร์โมนเพศชาย และปริมาณของตัวอสุจิ สารที่ออกฤทธิ์ได้แก่สารจินเซโนไซด์ โดยร่างกายต้องการวันละ 1 - 2 กรัม

* การปรับเปลี่ยนรูปแบบการมีเพศสัมพันธ์ โดยให้ผู้หญิงถึงจุดสุดยอดก่อน หรือพร้อมๆ กับผู้ชายก็มีส่วนช่วยส่งเสริมภาวะอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ เพราะผู้หญิงจะมีการหลั่งน้ำเมือกออกมามากจะช่วยให้ตัวอสุจิเดินทางเข้าไปในมดลูกได้ง่ายขึ้น และจะเกิดการบีบรัดตัวของกล้ามเนื้อโดยรอบช่องคลอด เกิดแรงดึงดูดขึ้นภายใน เมื่อผู้ชายหลั่งน้ำอสุจิออกมาแรงดึงดูดดังกล่าวก็จะดูดเอาน้ำอสุจิเข้าปากมดลูกได้ในปริมาณที่มากขึ้น โอกาสมีบุตรเพิ่มขึ้นถึง 3 เท่าเชียวนะครับ และในด้านการเพิ่มความถี่ของการมีเพศสัมพันธ์ก็ช่วยได้เช่นกัน โดยถ้าจะให้ดีและมีโอกาสมีบุตรมากที่สุดนั้นควรจะมีเพศสัมพันธ์กัน 2 วัน/ครั้ง หรือวันเว้นวัน ถ้าไม่ไหวก็ให้มีเพศสัมพันธ์ในช่วงวันที่ 10 - 18 ของรอบเดือนในผู้หญิงที่มีรอบเดือนเป็นปกติ สำหรับในรายที่ปกติไม่มีปัญหาการเจริญพันธุ์ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์กันบ่อยมากเกินไปจะทำให้สุขภาพทางเพศเสื่อมเร็วขึ้น แพทย์จีน เจ้อเมี่ยว ซุน กล่าวไว้ในหนังสืออาหารอายุวัฒนะตามปรัชญาของจีนว่า เพศสัมพันธ์ที่ดั้น

ต้องมีความสัมพันธ์กับช่วงอายุของบุคคล คือ

อายุ 20 - 30 ปี 4 วันต่อครั้ง

อายุ 30 - 40 ปี 8 วันต่อครั้ง

อายุ 40 - 50 ปี 16 วันต่อครั้ง

อายุ 50 - 60 ปี 20 วันต่อครั้ง

อายุ 60 - 70 ปี เดือนละครึ่ง

อายุ 70 ปีขึ้นไป ถึงเวลาแล้วที่ควรจะหยุดนอกจากว่าร่างกายยังแข็งแรง

แม้ปัญหาการลดลงของปริมาณตัวอสุจิในน้ำเชื้อจะมาจากหลายสาเหตุ แต่เราก็สามารถที่จะช่วยลดปัญหาการลดลงของปริมาณตัวอสุจิหรือปัญหาภาวะการเจริญพันธุ์ได้ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้ถูกต้องเหมาะสมตลอดจนความร่วมมือกันของทุกคนในสังคมเพื่อจัดการกับปัญหามลพิษทางสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ แต่ถ้าเรายังคิดว่าการแก้ไขปัญหาดังกล่าวเป็นเรื่องของบุคคลบางกลุ่มหรือปล่อยปะละเลยกับปัญหาแล้วละก็อีกไม่นานก็คงจะถึงคราวอวสานเผ่าพันธุ์มนุษย์อย่างแท้จริง

รายการอ้างอิง

- กรดแอสคอร์บิคมีผลต่อ DNA อย่างไร. (On-line(Available:http://www.school.net.th/library/snet4/Vitamin/vc2.htm. [2546, กุมภาพันธ์ 13].
- การตั้งครรภ์และการคลอด.(On-line(Available:http://www.rayongwit.net/project44/m3-2/g9/HaveBaby.htm. [2546, กุมภาพันธ์ 14].
- คำถามถามบ่อยเรื่องที่มีบุตรยากและการรักษาใหม่. (On-line(Available:http://www.thaibaby.com/a%20faq%20infertile.htm. [2546, กุมภาพันธ์ 13].
- แฉชายไทยเป็นเกย์ 0%แต่ไม่เปิดเผยและมีอีแอบถึง60%เตรียมจัดปาร์ตี้ใหญ่. (Online(Available:http:www.thaipost.net. [2545, พฤศจิกายน 5].
- เชื้ออสุจิหายไปไหน. (On-line(Available:http://www.cliniclak.com /messages/ viewmessage.php. [2546, กุมภาพันธ์ 13].
- ชายไทยเข้าชั้นโคมาเจอเช็กซ์เลือด3ล้านคน. (On-line(Available:http://www.elib-online.com/doctor2/news_ed02.html.[2546, มีนาคม 23].
- ใช้วิธีฝังเข็มแก้แกง2พันกว่าปีของจีนกลับช่วยผู้หญิงให้มีลูกได้ง่ายขึ้น. (On-line(Available:http://www.thairath.co.th.thairath12546/techno/jan/02/tec1.asp. [2546, มกราคม 28].
- เดือนบุรุษดีวารลดโอกาสมีลูก. (On-line(Available:http://www.thaiclinic.com/cqi-bin/MyBoard/YaBB.pl?board=news&action. [2545, ธันวาคม 26].
- ภาวะมีลูกยาก. (On-line(Available:http://www.childthai.org/cic/c958.htm. [2546, กุมภาพันธ์ 13].
- นักวิจัยระบุชายเป็นหมันอาจมีสาเหตุมาจากดีเอ็นเอ. (On-line(Available:http://www.thaiclinic.com/cqi-bin/MyBoard/YaBB.pl?board=news&action. [2545, ธันวาคม 26].
- ปัญหา สุวรรณานนท์ และคณะ. (2542). รู้คุณรู้โทษโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร.บริษัทริตเตอร์ไคเจสท์ (ประเทศไทย จำกัด).62.
- พิมพ์ฉลิย์ บุญมงคล.(2546). 30 ปีสุขอนามัยสตรี ยิ่งเสี่ยงมากกว่าชาย. (On-line(Available:http://www.childthai.org/cic/c2076.htm. [2546, เมษายน 30].
- เพศสัมพันธ์กับการตั้งครรภ์. (On-line(Available:http://www.cliniclak.com/messages/viewmessage.php. [2546,กุมภาพันธ์13].
- ผู้ชายกับวิถีธรรมชาติ. (On-line(Available:http://www.cliniclak.com /messages/viewmessage.php. [2546, กุมภาพันธ์ 13].
- มารู้จักฮอร์โมนเพศชายกันดีไหม. (On-line(Available:http://www.cliniclak.com /messages/viewmessage.php. [2546, กุมภาพันธ์ 13].
- วัยรุ่นไทยทำแท้งทุกสถิติล้ำสอนยิ่งกว่าแดนพีวีซีเกิร์ล. (On-line(Available:http://www.Bangkokbiznews.com/2003/02/02/pageone/index.php?news=pag4.html.[2546, กุมภาพันธ์ 2].
- วิญญาณ คณินาง. (2546) . มารู้จักอสุจิกันเถอะ. (On-line(Available:http://www.cliniclak.com/messages/viewmessage.php. [2546, กุมภาพันธ์ 13].
- ไวรัสตับอักเสบบีมีผลต่อประสิทธิภาพทางเพศของผู้ชาย.(On-line(Available:http://www.thaiclinic.com/ cqi-bin/MyBoard/YaBB.pl?board=news&action. [2545, ธันวาคม 26].
- ยานำรุกรามมีจริงหรือ. (On-line(Available:http://www.cliniclak.com /messages/viewmessage.php. [2545, ธันวาคม 25].
- ยานำรุกรทางเพศความจริงหรือความเชื่อ. (On-line(Available:http://www.cliniclak.com /messages/viewmessage.php. [2545, ธันวาคม 25].
- ยอดผู้ป่วยทางเพศหญิง รมต.-ไฮโซ แพ้รักษาหลังเจ็บปัญหาสุดฮิต.(On-line(Available:http://www.elibonline.com/doctor3/news_sexfail03.html.[2546, มีนาคม 23].
- สารเคมีในน้ำหอมและเครื่องสำอางอาจทำลายเชื้ออสุจิ.(On-line(Available:http://www.thaiclinic.com /cqi-bin/MyBoard/YaBB.pl?board=news&action. [2545, ธันวาคม 26].

- สถิติหญิงไทยทำแท้ง3แสนคน/ปี. มติชน. 19 สิงหาคม 2542:5.
- สิงคโปร์กระชูดไอดียเลนอทัวร์ผลิตลูก. (On-line(Available:http://www.thairath.co.th. thairath1/2546/strange/jan/27/str2.asp. [2546, มกราคม 28].
- สุปราณี ผลชีวิน. (2539) . เกิดอะไรขึ้นกับเชื้ออสุจิใน ชาวสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. 37 (409), 17-18.
- หนอนแก้ว. (2546) . ศัตรูของสุจิ . (On-line(Available:http://www.cliniclak.com/messages/ viewmessage.php. [2546, กุมภาพันธ์ 13].
- หอมปวงชนนเป็นหมันสารปริศนาฆ่าสเปิร์ม-อสุจิ. (On-line(Available:http://news.mweb.co.th/outwin_81903.html. [2546, กุมภาพันธ์ 13].
- อยากได้ลูกชายต้องไม่สูบบุหรี่. (On-line(Available:http://www.thaiclinic.com/cgi-bin/ MyBoard/ YaBB.pl?board=news&action. [2545, ธันวาคม 26].
- ฮอร์โมนเพศชาย Testosterrone. (On-line(Available:http://www.cliniclak.com /messages/viewmessage.php. [2546, กุมภาพันธ์ 13].
- Viagra:คำแนะนำสำหรับประชาชน. (On-line(Available:http://www.cliniclak.com /messages/viewmessage.php. [2545, กุมภาพันธ์ 25].
- Aer Human Sperm Counts Going Down?(On-line(Available:http:// www.practicalhippie.com/ sperm.htm. [2546, Jan 18].
- Carlsen E, Giwercman A, Keiding N, Skakkebaek NE.[2546].Evidence for decreasing quality of semen during past 50 years. (On-line(Available:http:// www.ncbi.nlm.nih.gov/ entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids.[2546, Jan 18].
- Itoh N, Kayama F, Tatsuki TJ, Tsukamoto T.[2546].Have sperm count deteriorated over the past 20 years in healthy, young Japanese men? Results from the Sapporo area. (On-line(Available:http:// www.ncbi.nlm.nih.gov/ entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db= PubMed&list_uids.[2546, Jan 18].
- Jouannet P, Wang C, Eustache F, Kold-Jensen T, Auger J.[2546].Semen quality and male repro ductive health: the controversy about human sperm concentration decline. (On-line(Available:http://www.ncbi.nlm.nih.gov/ entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&list_uids.[2546, Jan 18].
- John Robbins.[2546].They Can Sow But Can't Reap:The Demise of Human Sperm. (On-line(A vailable:http:// www.earthsave.org/newsletters/sperm.htm. [2546, Jan 18].
- Masculinity at Risk.(On-line(Available:http:// www.eap.mcgill.ca/MagRack/JPR/ JPR_28.htm.[2546, Jan 18].
- Michael Castleman.[2546].Down For the Count. (On-line(Available:http://www.motherjones.com/mother_jones/ JF96/sperm/castleman.html.[2546, Jan 18].
- Olsen GW, Bodner KM, Ramlow Jm, Ross CE, Lipshultz LI.[2546]. Have sperm counts been reduced 50 percent in 50 years? A Statistical model revisited. (On-line)Available:http://entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids.[2546, Jan 18].
- Paul Dingsdale.[2546].Sperm counts unchanged over 50 years, USC study finds. (On-line)Available:http:// www.usc.edu/hsc/info/pr/1vol6/610/sperm.html.[2546, Jan 18].
- Swan SH, Elkin Ep, Fenster L.[2546].Have sperm densities declined? A reanalysis of global trend data. (On-line) Available:http:// www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&list_uids.[2546, Jan 18].
- The Demise of Human Sperm. (On-line(Available:http://www.alkalizeforhealth.net/ Lspermdamage2.htm. [2546, Jan 18].
- The Environmental Endocrine Issue Sperm counts and Infertility. (On-line(Available:http://www.ccpa.ca/ English/library/RepdocsEn/endocrine/sperm.htm.[2546, Jan 18].