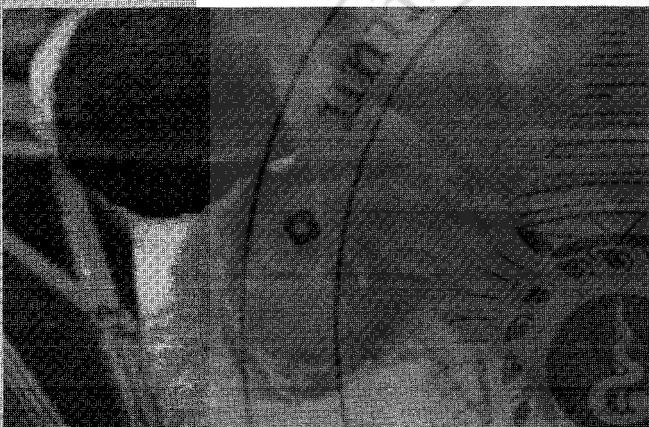


# គគសានរមបុរីយចាតិ

จตุรงค์ แวงนอกร\*



୪୯

แต่อดีตจนถึงปัจจุบันประชากรุมนุษย์เราได้เพิ่มจำนวนมากขึ้นเหตุผลหนึ่งก็เพื่อที่จะสนับสนุนความต้องการในเรื่องการต่อรอง

ເຟັ້ນຮູ້ອັນດີນເອົາໄວ້ບັນລິກໃບນີ້ແຫ່ນເທົ່ານານ  
ຈາກເຫດຜົດຕັ້ງກລ່າວນີ້ເອງກົງຈະໜີເວື່ອງຂອງການ  
ສືບພັນຮູ້ໄປມີເພັນ ແຕ່ການທີ່ມູນໝູຍ໌ຈະສືບພັນຮູ້ໄດ້  
ສໍາເວົ້າລຸ່າວ່າໄປໄດ້ດ້ວຍດິນນັ້ນທັງສອງຝ່າຍຮະຫວ່າງຜູ້  
ໝູງແລະຜູ້ໜ້າຍຈະຕ້ອງມີຄວາມສມນູຽນຂອງ  
ຮ່າງກາຍອູ້ຢູ່ໃນຮະດັບທີ່ເໝາະສົມດ້ວຍ ເຊັ່ນ ຜູ້ໜ້າຍ  
ຈະຕ້ອງມີປົມານັດວາວສຸຈີ່ມາກພອສົມຄວາມ ມີ  
ຄວາມເໝັ້ນແຮງແລະເຄລື່ອນໄວ່ໄດ້ ມີຄວາມປົກຕິ  
ຂອງເຄົນໄໝ່ທີ່ຈະໄປລະລາຍເປັນໄວ່ ສ່ວນຜູ້ໝູງຈະຕ້ອງມີມືດລູກທີ່ດີເມີມ  
ເນື້ອງອາກ ເຢືອບຸ້ໂພຣມົດລູກຕ້ອງໜາພອທີ່ຮອງຮັບການຝັດຕັ້ງແລະການເຈົ້າຢູ່  
ເຕີບໂທຂອງຕັ້ງອ່ອນ ມີໄໝທີ່ເກີດຈາກຮັງໄໝທີ່ທຳກຳນັ້ນໄດ້ອ່າຍສົມນູຽນທັງກ່ອນ  
ແລະໜັດຕັ້ງໄໝ ແລະມີການດັກໄໝທີ່ສມ່າເສມອ ມູກປາກມົດລູກຕ້ອງມີຄຸນກາພົດ  
ແລະມີປົມານັດວາວສຸຈີ່ນອກຈາກນັ້ນດ້ວຍສູ້ຍັງຈະຕ້ອງພັບກັບໄຟໃນສກາພ  
ແວດລ້ອມທີ່ເໝາະສົມໃນທ່ອນໄໝ ແລະຈະຕ້ອງປົງສິນຮົກນໃຫ້ໄດ້ກາຍໃນເວລາ  
24 - 48 ຂ້າໂມງ ແລະໜັດຈາກນັ້ນປະມານ 7 - 9 ວັນ ດ້ວຍອ່ອນກີ້ຈະ  
ທຳການຝັດຕັ້ງແລະເຈົ້າຢູ່ເຕີບໂທອູ້ຢູ່ໃນຄຽງຈົນຄຽບ 9 ເດືອນ ທີ່ປະມານ  
38 ສັປດາໜ້າ ທີ່ປະມານ 280 ວັນ ດ້ວຍໃຫ້ສົມອງຈະໜັ້ງຍອດົກໂມນອອກຫຼືໂຕຫົນ (Oxy-  
tocin) ໄປກະຕຸ້ນໃໝ່ມືດລູກບົບດັວຍຢ່າງແຮງວ່າມກັບກາຮັດຕັ້ງຂອງກລ້າມ  
ເນື້ອບຣິວັນໜ້າທ້ອງ ເພື່ອທຳໃຫ້ປາກມົດລູກເປີດແລະດັ່ນທາງກອອກມາທາງ  
ຊ່ອງຄລອດ ກາຮັດສືບພັນຮູ້ຖື່ງຈະຄຽບຄ້ວນກະບວນຄວາມ

การมีเพศสัมพันธ์ในแต่ละครั้งผู้ชายจะมีการหลั่งน้ำเหลืองที่มีตัวอสุจิออกมากหลายสิบล้านตัว และในจำนวนนี้ตัวที่แข็งแรงที่สุดเท่านั้นที่

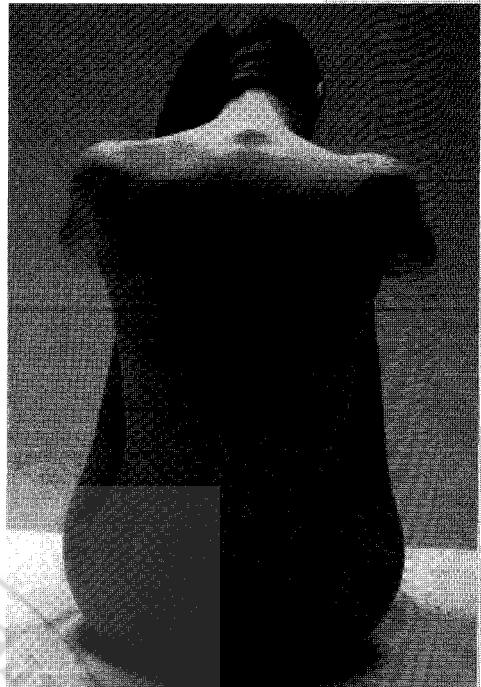
\* อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ สถาบันราชภัฏสงขลา

จะสามารถใช้หางว่ายนำตัวอสุจิอื่น ๆ เข้าสู่ไข่ จากนั้นก็จะลัดทางทึ้งในท่อนำไป แต่การปฏิสนธิหรือการผสมพันธุ์ก็ไม่สามารถที่จะสำเร็จได้หากอสุจิตัวนั้นไม่มีพลังงานเหลืออยู่ ฉะนั้น จึงควรให้ความสำคัญกับคุณภาพของอสุจิซึ่งมีความจำเป็นมากสำหรับการตั้งครรภ์ โดย ธรรมชาติการหลั่งน้ำเชื้อในแต่ละครั้งจะมีตัวอสุจิอยู่ประมาณ 40 – 120 ล้านตัวต่อน้ำเชื้อ 1 มิลลิลิตร ซึ่งเป็นปริมาณที่ทำให้ตัวอสุจิมีโอกาสได้รับการผสมกับไข่ได้ แต่ถ้าการหลั่งน้ำเชื้อ ในแต่ละครั้งพบว่ามีตัวอสุจิอยู่น้อยกว่า 20 ล้านตัวต่อน้ำเชื้อ 1 มิลลิลิตรเมื่อไหร่แสดงว่า คุณมีแนวโน้มที่จะเป็นหมันแล้วละครับ และประมาณ 30 % ของผู้ชายที่เป็นหมันนั้นจะมีปัญหาเกี่ยวกับเซลล์อสุจิหยุดการทำงานพยายามตัวก่อนที่ตัวอสุจิจะโตเต็มวัยอีกด้วย

องค์กรอนามัยโลกได้กำหนดมาตรฐานความปกติของตัวอสุจิ ไว้ว่าจะต้องมีตัวอสุจิ ในน้ำเชื้อ 20 ล้านตัวต่อน้ำเชื้อ 1 มิลลิลิตรและในจำนวนนี้ครึ่งหนึ่งหรือ 50% จะต้องเคลื่อนไหวได้ถึงจะไม่เป็นหมัน แต่เกณฑ์มาตรฐานนี้ก็เปลี่ยนแปลงไป โดยต่อมาได้ลดลงเหลือ 30% แต่ต่อมาเดอร์เดวิด กูชิก หัวหน้าภาควิชาสูดีนารีเวชแห่งศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัย โรเชสเตอร์ สหรัฐอเมริกา กล่าวว่า ผลการวิจัยเกี่ยวกับเชื้ออสุจิ จากคณภาพแพทย์จำนวน 7 มหาวิทยาลัย ที่ได้ศึกษาจากผู้ชายที่เป็นหมันจากคู่สามีภรรยา 765 คู่ และจากคู่สามีภรรยา ที่ไม่ได้เป็นหมันและสามารถมีลูกได้ 696 คู่ พบร่วมกันที่มีลูกได้นั้น มีปริมาณตัวอสุจิมากกว่า 48 ล้านตัวต่อน้ำเชื้อ 1 มิลลิลิตร กว่า 63% สามารถเคลื่อนไหวได้ และกว่า 12% ที่ถูกเป็นปกติ ส่วนผู้ที่จะเป็นหมันนั้นจะต้องมีตัวอสุจิอยู่กว่า 13.5 ล้านตัวต่อน้ำเชื้อ 1 มิลลิลิตร ไม่ถึง 32% ที่สามารถเคลื่อนไหวไปได้ และน้อยกว่า 9% ที่ถูกเป็นปกติ กูชิก ได้กล่าวอีกว่า การวัดปริมาณตัวอสุจิให้ว่าจะถูกต้องแน่นอนเสมอไปไม่ เพราะบางรายสามารถมีบุตรได้ แม้ว่าจะมีตัวอสุจิที่ค่อนข้างไม่สมบูรณ์ และบางรายก็ไม่สามารถมีบุตรได้ในขณะที่มีตัวอสุจิที่ดูเป็นปกติ



ในปัจจุบันของการแพทย์ เป็นห่วงถึงปริมาณของตัวอสุจิในผู้ชายเป็นอย่างมาก เพราะว่าปริมาณของตัวอสุจิมีการลดลงอย่างรวดเร็ว จากการศึกษาในปี พ.ศ. 2483 เกี่ยวกับปริมาณตัวอสุจิในน้ำเชื้อ พบร่วมกันที่มีปริมาณตัวอสุจิในน้ำเชื้อ 113 ล้านตัวต่อมิลลิลิตร วารสารทางการแพทย์ของอังกฤษชื่อ "British Medical Journal" ได้นำเสนอผลการวิจัยเกี่ยวกับปริมาณตัวอสุจิของผู้ชายในเอดินบะระ สกอตแลนด์ พบร่วมกันที่เกิดหลังปี พ.ศ. 2513 มีจำนวนตัวอสุจิลดลง 25% เมื่อเทียบกับผู้ชายที่เกิดในปี พ.ศ. 2502 หรือลดลงเฉลี่ยปีละ 2.1% และมีการศึกษาใน



เรื่องดังกล่าวกับผู้ชายชาวปารีส ฝรั่งเศส พบร่วม 20 ปีที่ผ่านมาปริมาณตัวอสุจิลดลง เฉลี่ยปีละ 2.1% เช่นกัน และการศึกษาที่น่าสนใจของนักวิทยาศาสตร์ชาวสวีเดน โดยทำการศึกษากับผู้ชายจำนวน 15,000 คน ใน 21 ประเทศ พบร่วม ในช่วง 50 ปีที่ผ่านมา มีอัตราการลดลงของปริมาณตัวอสุจิในน้ำเชื้อถึง 50%

ในปี 2535 ด็อกเตอร์นิลส์ ศักดิ์เกอเบค (Niels Sakkeback) นักวิทยาศาสตร์ด้านวิทยาต่อมเมรี่ท่อ ชาวเดนมาร์ก ของมหาวิทยาลัยแพทย์แห่งชาติ ในกรุงโคเปนเฮген ประเทศเดนมาร์ก และคณะ ได้วิเคราะห์ผลการศึกษาเกี่ยวกับจำนวนและคุณภาพของตัวอสุจิจากทั่วโลกในระยะเวลา 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 พบว่ามีผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวเพิ่มมากขึ้นเป็นจำนวนมาก 40% จากการศึกษาภาวะการณ์มีบุตรยากของคนไทยในปัจจุบันนั้น พบว่า มีสาเหตุมาจากผู้ชาย 20 – 30% ส่วนสาเหตุมาจากการผู้หญิง 40 – 50% และกลุ่มที่ไม่ทราบสาเหตุอีก 10 – 20%

นักวิจัยต่างๆได้เริ่มบันทึกการลดลงของตัวอสูรในน้ำเชื้อที่สร้างความวิตก กังวลให้กับบรรดาผู้ชายทั่วหลาย มีทั้งฝ่ายที่เห็นด้วยและฝ่ายที่ไม่เห็นด้วย เพราะทำการศึกษาแล้วไม่พบว่ามีการลดลงแต่อย่างใด แต่จากผลการศึกษาที่พบว่าปริมาณตัวอสูรในน้ำเชื้อมีการลดลงก็นับว่าเป็นข่าวร้ายของมนุษย์ชาติถ้ารายจันไม่หาแก้ไขสาเหตุของปัญหาดังกล่าวแล้วจะก็คาดว่าในปี พ.ศ.2583 หรืออีก 40 ปี ผู้ชายจะต้องสูญพันธุ์อย่างแน่นอน ๑ ๗ สภาพดังกล่าวแสดงให้เห็นว่ามีบางสิ่งบางอย่างกำลังรบกวนตัวอสูร จนเป็นเหตุให้ตัวอสูรในน้ำเชื้อมีคุณภาพและปริมาณลดลงและนั่นก็หมายถึงตัวอสูรที่ผิดปกติและมีการเคลื่อนไหวช้า กำลังมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ในปัจจุบันยังหาสาเหตุที่แน่นอนไม่ได้ว่าสาเหตุใดที่ทำให้ภาวะการเจริญพันธุ์มนุษย์ลดลง เพราะปัญหาดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น

\* การเพิ่มน้ำของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

\* การอาบน้ำร้อนแบบชานน้ำ ความร้อนมีผลต่อการลดลงของปริมาณตัวอสูรในน้ำ

\* ความเครียด มีผลต่อการสร้างย้อมริมโนเพศชายและตัวอสุจิที่แข็งแรงและมีความสมบูรณ์

\* การขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงส่งผลกระทบต่อการสร้างฮอร์โมนเพศชายและความแข็งแรงของตัวอ่อนสูง

\* การดีมีเครื่องดีมที่มีเอกลักษณ์ จะทำให้อวัยวะเพศไม่แข็งตัวได้ ถึงแข็งตัวแต่ก็ออกจะไม่คุณหลังน้ำเสื้อได้

\* การใช้ยาบางชนิด เช่น ยาต้านชาแพลในกระเพาะอาหารบางตัวทำให้อวัยวะเพศชายไม่แข็งตัวได้

\* ความถี่ของการมีเพศสัมพันธ์ จากสถิติ พบว่า หากมีการร่วมเพศอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง โดยไม่มีการคุณกำเนิด และทั้งสองฝ่ายมีภาวะที่ปกติไม่มีสิ่งใดมาขัดขวางการมีบุตรยาก ภายใน 1 ปีมีโอกาสตั้งครรภ์เพียง 80% หรือมีโอกาสตั้งครรภ์เพียงเดือนละประมาณ 10% เท่านั้น ในรายที่มีความถี่อยู่กว่านี้ก็จะทำให้มีโอกาสสมบูรณ์อยู่ตามไปด้วย

\* การสูบบุหรี่ของผู้ชายที่ทำให้นอนไม่หลับ หรือ DNA ในตัวอสุจิเสื่อมไป ผลให้ผลิตตัวอสุจิที่ไม่สมบูรณ์ มีรูปร่างที่ผิดปกติ เคลื่อนไหวได้ช้า และมีปริมาณลดลง ส่วนผู้หญิงที่สูบบุหรี่จะส่งผลให้ไข่ผลิตไม่น้อยลง และยังไปขัดขวางการพัฒนาตัวอ่อนของทารก และการสูบบุหรี่ของพ่อและแม่ยังมีความสัมพันธ์กับการเลือกเพศบุตร เพราะคุณสมบัติที่สูบบุหรี่จะเดียวกับสูบบุหรี่คุ้มครองทำให้โอกาสการมีบุตรชายลดลงอีกด้วย

\* ปัญหาการหลั่งเร็ว หรือการที่ผู้ชายถึงจุดสุดยอดก่อน หรือไม่พร้อมกับผู้หญิง ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วผู้หญิงจะถึงจุดสุดยอดช้ากว่าผู้ชาย ปัญหานี้เกิดได้กับวัยรุ่นจนถึงผู้สูงอายุ (ชายไทยมีปัญหารี่องเพคประมาณ 60 – 70 % ในจำนวนนี้ 40 % มีปัญหาการหลั่งเร็ว)

\* การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมสมควรมีผลกระทบถึงปริมาณและคุณภาพของตัวอสุจิ เช่น หากว่ากากายของผู้ชายได้รับวิตามินซีน้อยกว่า 250 มิลลิกรัมต่อวัน จำนวนตัวอสุจิจะถูกทำลายมากขึ้น และยังมีผลต่อระดับของกรดแอสโคอร์บิคที่ทำหน้าที่ร่วมกับสารต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน เพื่อปักป้องยืนในตัวอสุจิ ในระหว่างที่อยู่ในท่อนำน้ำอสุจิ การเลือกรับประทานแต่อาหารไขมันต่ำของผู้หญิงเพื่อรักษารูปร่างให้ผอมบางจนน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ ซึ่งระดับไขมันในร่างกายจะมีผลต่อภาวะการเจริญพันธุ์เมื่อมีพลังงานในร่างกายที่ไม่เพียงพอ สมองจะหยุดการทำงานในส่วนที่ควบคุมความสามารถในการเจริญพันธุ์ ส่งผลให้ไข่หยุดตกได้ดังแม้ว่าบุรุษจะได้ออกมาตามปกติก็ตาม แต่ถ้าระดับไขมันในร่างกายต่ำเกินไปประจำเดือนก็จะหายไปด้วย

\* การเปลี่ยนแปลงของค่านิยมในรูปแบบการสร้างสัมสัชชาด้วยจากแบบหลวม ๆ เป็นรัดรูป หรือแม้แต่การสร้างสัมสัชชาทางเพศที่รัดรูปปกติ





\* การเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น โรคอัมรอยด์, โรคไข้หวัด (ทำให้ตัวอุ่นจันวนลง), โรคไวรัสตับอักเสบซี (มีผลต่อการแข็งตัวของวัยร้ายเพศ), โรคมะเร็งอัณฑะ และอัณฑะไม่ลงสู่ถุงหุ้มอัณฑะ ซึ่งอาจทำให้ภาวะเจริญพันธุ์ของผู้ชายลดลงอย่างมีนัยสำคัญ , โรคเบาหวาน ( เพราะเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงอวัยวะเพศเสีย ประมาณ 60% ของผู้ป่วยโรคเบาหวานจะมีอาการการดมด้านไม่มากก็น้อยในบางช่วงของชีวิต อาการอาจเกิดขึ้นในระหว่างที่ยังไม่มีอาการของโรคเบาหวานที่ชัดเจน หรืออาจเกิดขึ้นเป็นพักๆ เพราะการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ดี), ภาวะขอร์โมนไพรแลคตินสูงในกระแสเลือด (หากเกิดความผิดปกติของขอร์โมนตัวใดตัวหนึ่งในร่างกายย่อมส่งผลกระทบต่อขอร์โมนตัวอื่นๆ ตามไปด้วยแบบโดยโน่น เพราะขอร์โมนต่างๆ ล้วนแล้วแต่ทำงานสัมพันธ์กันในร่างกาย) และการผ่าตัดเส้นเลือดขอดบริเวณอัณฑะหรือการตัดต่อท่อน้ำนมสูจิเพื่อแก้หมัน เป็นต้น

\* ผลพิษของสารเคมีในสิ่งแวดล้อม เช่น สารตะกั่วในอากาศ PCBs ตีดีที และสารสังเคราะห์อื่นๆ ซึ่งมีแนวโน้มในการรบกวนระบบสืบพันธุ์และสามารถส่งผลให้เกิดความผิดปกติได้ในอีกหลายปี หรือหลายทศวรรษต่อมา และมีรายงานว่าสารตีดีทีทำให้ผู้ชายเป็นหมันได้

\* สารเคมีในน้ำนมและเครื่องสำอาง อาจเป็นตัวการทำลายตัวอุ่นจิดได้ เช่น สาร DIETHYL PHTHALATE หรือ DEP ที่พบได้ทั่วไปในน้ำนมและเครื่องสำอางหากได้รับเป็นประจำจะทำให้เกิดความผิดปกติของ DNA และจะส่งผลไปถึงความสามารถในการมีบุตรด้วย และสารแคลเล็กท์ส์ที่มักจะเติมในน้ำนมเพื่อให้ติดทนนาน เป็นอันตรายต่อต่อมลูกหมาก ท่อน้ำนมสูจิ อวัยวะเพศ อัณฑะ และกระเพาะปัสสาวะ การลดลงของตัวอุ่นจิดในน้ำนม เชื้อ และยังพบสารแคลเล็กท์ส์ยังถูกเติมในยาทาเล็บ น้ำยาล้างเล็บ น้ำยาแรงบากลืนภายใน สเปรย์แต่งผม ครีม

บำรุงด้วย ฯลฯ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาของไทยเรียังไม่มีความเคลื่อนไหวใด ๆ ต่อสารนี้

\* ความต้องการมีบุตรเมื่อมีอายุมากขึ้นของผู้ชาย หรือเรียกว่าชายวัยทอง ซึ่งเป็นช่วงที่มีปริมาณตัวอสุจิในน้ำเชื้อลดลงตามธรรมชาติ เมื่อพ้นวัย 50 ปีไปแล้ว ออร์โนน เพศชายในเลือดจะลดลงประมาณปีละ 10% แต่ถ้าหากมีพฤติกรรมที่อ่อนช้อมด้วยแล้ว ก็มีโอกาสสูงที่จะทำให้ออนุโมติเพิ่มมากขึ้น

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

\* เกย์ ชายไทยเป็นเกย์ 10% หรือประมาณ 3,088,500 คน ในจำนวนนี้ยอมเปิดเผยตัวไม่ถึง 40% ซึ่งเป็นข้อมูลที่ใกล้เคียงกับองค์กรอนามัยโลก และมีเพียง 20% หรือประมาณ 617,700 คนเท่านั้นที่มีการแต่งงานกับผู้หญิง และเกย์ที่แต่งงานบางคนก็ยังมีความกังวลที่จะร่วมเพศกับผู้หญิงไม่ได้

\* ภาวะการอยู่รอดของผู้ชาย อัตราการอยู่รอดซีพของผู้ชายในปัจจุบันมีจำนวนลดลง โดยพบว่าในรอบ 30 ปีที่ผ่านมาผู้หญิงเกิดในสัดส่วนที่น้อยลงเรื่อยๆ และน้อยกว่าผู้ชาย 3 - 6 % แต่เพศหญิงกลับมีประชากรโดยรวมที่มากกว่าเพศชาย เมื่อเปรียบเทียบ สัดส่วนของหั้งสองเพศ พบร่วม ช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 15 ปี จำนวนเพศหญิงมีน้อยกว่าเพศชายแต่หลังจากนั้นประชากรเพศหญิงจะมีจำนวนที่มากกว่าเพศชายในทุกกลุ่มอายุ นั่นแสดงให้เห็นว่าภาวะการอยู่รอดของผู้ชายลดน้อยลง ซึ่งทำให้ทรัพยากรผู้ชายที่เป็นปัจจัยในการผลิตทรัพยากรมนุษย์มีจำนวนลดน้อยลงไปอีกทั้ง ๆ ที่ในปัจจุบันจำนวนผู้ชายก็มีน้อยกว่าผู้หญิงอยู่แล้ว

ถึงแม้ว่าภาวะการณ์เจริญพันธุ์ของมนุษย์จะลดลง แต่ก็ยังมีบุคคลบางกลุ่มที่มีภาวะการเจริญพันธุ์ที่ปกติแต่สละสิทธิในที่ไปอย่างน่าเสียดาย เช่น การทำแท้ง ซึ่งพบว่าในแต่ละปีทั่วโลกมีการทำแท้งถึง 35 ล้านคน ส่วนในผู้หญิงไทยนิยมทำแท้งถึงถึงปีละ 20,000 - 30,000 คนต่อปี หรือคิดเป็นอัตรา 107 รายต่อหนึ่งวัยเจริญพันธุ์ 1,000 คน จากข้อมูลของคลินิกดาวพระศุภร์ โรงพยาบาลราชวิถี พบร่วม ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์มากกว่า 1 ครั้งในรอบหนึ่งปี มีจำนวนกว่าพันราย และหั้งหมดนีต้องการให้แพทย์ทำแท้งให้หั้งสิ้น จากสถิติล่าสุดพบว่าร้อยละ 70 ไทยทำแท้ง 1 ครั้งต่อการตั้งครรภ์ 1,000 ครั้ง ซึ่งมากกว่าประเทศฝรั่งเศส ที่มีความอิสระทางเพศถึงเท่าตัว

สถานการณ์การลดลงของปริมาณตัวอสุจิในปัจจุบันจะยังคงเป็นห่วงก์ตาม แต่ก็เป็นที่น่ายินดีที่ประเทศไทยเราได้เป็นประเทศตัวอย่างในภูมิภาคเอเชีย ในเรื่องของการอนามัยการเจริญพันธุ์ที่สามารถลดอัตราตายของแม่และเด็ก การดูแลและการคลอด การจัดทำสันทางลูกรัก ตลอดจนถึงการสอนประชาชนให้รู้จักการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ถูกต้อง

ผลงานดังกล่าวเป็นที่สนใจและต้องการแก้เปลี่ยนประสบการณ์ในการทำงานในเรื่องดังกล่าวขององค์กร Partners in Population and Development : A South - South Initiative ซึ่งเป็นองค์กรระหว่างประเทศที่มีการรวมตัวกันระหว่างประเทศกำลังพัฒนาด้านอนามัย การเจริญพันธุ์ จำนวน 19 ประเทศ

ในหลายประเทศได้มีการคิดค้นกลวิธีต่างๆ ตลอดจนการศึกษาวิจัยเพื่อที่จะส่งเสริม การเพิ่มปริมาณทรัพยากรมนุษย์ เช่น

\*การดำเนินงานของด็อกเตอร์เหว่ย เซียงหยู นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเพศ และที่ปรึกษาสมาคมวางแผนครอบครัวของประเทศไทย ได้จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเพิ่มประชากรของประเทศไทยมีตั้งแต่การให้คำปรึกษาด้านเซ็กส์ การวางแผนการคุมกำเนิด ไปจนถึงการจัดโปรแกรม "ทาร์ผลิตลูก" ที่มีผู้เชี่ยวชาญค่อยให้คำแนะนำ และบรรยายอาทีที่เหมาะสมในการผลิตลูก โดยจะเน้นรับเฉพาะคุณที่ไม่กำลังตั้ง เพื่อให้เกิดการประสานความสำเร็จมากที่สุด

\*ด็อกเตอร์เรย์มอน จาจ นักวิจัยของมหาวิทยาลัยคอร์แนล สหรัฐอเมริกา ได้รายงานว่าการฝังเข็มสามารถช่วยให้ผู้หญิงมีบุตรได้่ายิ่น โดยการฝังเข็มจะช่วยกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางที่ควบคุมการทำงานของรังไข่ ทำให้เลือดบริเวณอวัยวะสีบพันธุ์ ไหลเวียนดีขึ้น และช่วยลดความเครียดได้

\* นักวิทยาศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ชานฟราวนิลลิก ในสหรัฐอเมริกา ทำการศึกษาทดลองจนสามารถที่จะเพิ่มการผลิตอสุจิให้แมลงวันด้วยการฉีดยีนหรือเชื้อพันธุ์หลักที่ควบคุมการทำงานของเซลล์อสุจิและนำไปในตัวแมลงวัน ผลการศึกษานี้ สามารถขยายผล ไปสู่การพัฒนาเย็งรักษาชายเป็นหมัน เนื่องจากยีนบูล (BOULE) ที่มีอยู่ในคนหน้าที่ เช่นเดียวกับยีนหลักที่ทำหน้าที่คุมการทำงานเซลล์อสุจิในแมลงวัน

\* การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค โดยเพิ่มการบริโภคสารอาหารที่ช่วยในการส่งเสริมการเพิ่มปริมาณตัวอสุจิ เช่น แร่ธาตุสังกะสี จำเป็นต่อการสร้างตัวอสุจิอยู่ในเนื้อเพศชาย ตลอดจนการพัฒนาอวัยวะสีบพันธุ์ต่างๆ ถ้าร่างกายขาดแร่ธาตุสังกะสีจะทำให้เกิดภาวะ



มีบุตรยากและสมรรถภาพทางเพศเสื่อมถอย หากว่าท่านต้องการเพิ่มปริมาณเร็วๆ ดู สังกะสีให้กับตนเองผมขอแนะนำนำหอยนางรม เพราะเป็นอาหารที่มีเร็วๆ สังกะสีสูงที่สุด สำหรับในรายที่มีปัญหาตัวอสุจิในน้ำเหลืองคือได้รับสังกะสีเพิ่มอีกวันละ 25 มิลลิกรัม, วิตามินบี 12 มีส่วนช่วยในการแบ่งเซลล์สร้างตัวอสุจิ การได้รับในขนาด 1,000 ไมโครกรัม ต่อวัน สามารถเพิ่มปริมาณของตัวอสุจิในรายที่ขาดวิตามินบี 12 เป็น 100 ล้านตัว/mol ลิลิตร ในเวลา 3 เดือน, โสม : PANAX GINSENG ช่วยในการเพิ่มปริมาณยอดโมเนเพศชาย และปริมาณของตัวอสุจิ สารที่ออกฤทธิ์ได้แก่ สารจินเซ็นโนไซด์ โดยร่างกายต้องการวันละ 1 - 2 กรัม

\* การปรับเปลี่ยนรูปแบบการเม็ดสัมพันธ์ โดยให้ผู้หญิงถึงจุดสุดยอดก่อน หรือพร้อมๆ กับผู้ชายก็มีส่วนช่วยส่งเสริมภาวะอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ เพราะผู้หญิงจะมีการหลังน้ำเมื่อกรอกอุบัติภัยมาจะช่วยให้ตัวอสุจิเดินทางเข้าไปในมดลูกได้ง่ายขึ้น และจะเกิดการบีบตัวของกล้ามเนื้อด้วยรอบซ่องคลอด เกิดแรงดึงดูดขึ้นภายใน เมื่อผู้ชายหลังน้ำอสุจิออกมากางแงะดึงดูดตึงกล้ามทั้งสองข้างเข้าหากัน จึงดูดเอาน้ำอสุจิเข้าปากมดลูกได้ในปริมาณที่มากขึ้น โอกาสสมมุติเพิ่มขึ้นถึง 3 เท่าเช่นเดียวกับครั้ง แต่ในด้านการเพิ่มความถี่ของการเม็ดสัมพันธ์ก็ช่วยได้เช่นกัน โดยถ้าจะให้ดีและมีโอกาสสมมุติมากที่สุดนั้นควรเม็ดสัมพันธ์กัน 2 วัน/ครั้ง หรือวันเว้นวัน ถ้าไม่ไหวก็ให้มีเม็ดสัมพันธ์ในช่วงวันที่ 10 - 18 ของรอบเดือนในผู้หญิงที่มีรอบเดือนเป็นปกติ สำหรับในรายที่ปกติไม่มีปัญหาการเจริญพันธุ์ไม่ควรที่จะเม็ดสัมพันธ์กันปอยมากกเกินไปจะทำให้สุขภาพทางเพศเสื่อมเร็วขึ้น แพทย์จีน เจร้อเมี่ยง ซุน กล่าวไว้ในหนังสืออาหารยาหยาดตามปรัชญาของจีนว่า เพศสัมพันธ์ที่ดีนั้นต้องมีความสมดุลกับช่วงอายุของบุคคล คือ

อายุ 20 - 30 ปี 4 วันต่อครั้ง

อายุ 30 - 40 ปี 8 วันต่อครั้ง

ความ  $40 = 50$  ถึง  $16$  ก้าวต่อครั้ง

ទី 20 តំបន់ក្រុង

ចាប់ 50 - 60 ដល់ 20 នាទីមករា

សារិយេ ៦០ - ៧០ បៃណុនសំគាល់

อายุ 70 ปีขึ้นไป ถึงเวลาแล้วที่ควรจะหันตันอกจากกราฟร่างกายยังแข็งแรง

แม้ปัญหาการลดลงของปริมาณตัวอสูรจีนاءเชื้อจะมาจากการล่าเหตุ แต่เราก็สามารถที่จะช่วยลดปัญหาการลดลงของปริมาณตัวอสูรหรือปัญหาภาระการณ์เจริญพันธุ์ได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้ถูกต้องเหมาะสมตลอดจนความร่วมมือกันของทุกคนในสังคมเพื่อจัดการกับปัญหามลพิษทางสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ แต่ถ้าเรายังคิดว่าการแก้ไขปัญหาดังกล่าวเป็นเรื่องของบุคคลบางกลุ่ม หรือปล่อยละเลยกับปัญหาเหล่านี้จะก่อให้มีนานก็คงจะถึงคราวอาสาสมัครพันธุ์มุชย์อย่างแท้จริง

## รายการอ้างอิง

- การแผลศกอวัยวะคิมผลต่อ 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].
- คำถามถามบ่อยเรื่องที่มีบุตรยากและภาวะรักษาไม่สำเร็จ. (On-line) Available:<http://www.thaibaby.com/a%20faq%20infertile.htm>. [2546, กุมภาพันธ์ 13].
- ชายไทยเป็นเกย์ 10% แต่ไม่เปิดเผยและมีอีก่อนถึง 60% เตรียมจัดปาร์ตใหญ่. (Online) Available:<http://www.thaipost.net.2545. พฤศจิกายน 5>.
- เชื้ออสุจิหายไปไหน. (On-line) Available:<http://www.cliniclak.com/messages/viewmessage.php.2546, กุมภาพันธ์ 13>.
- ชายไทยเข้าขั้นไม่เจอกือเรื้อรังเสื่อมล้านคน. (On-line) Available:[http://www.elib-online.com/doctor2/news\\_ed02.html](http://www.elib-online.com/doctor2/news_ed02.html). [2546, มีนาคม 23].
- ให้การฝึกอบรมเก่าแก่พันกว่าปีของจังหวัดช่วยผู้หญิงให้มีลูกได้ง่ายขึ้น. (On-line) Available:<http://www.thairath.co.th.thairath12546/techno/jan/02/tec1.asp>. [2546, มกราคม 28].
- เตือนบุหรี่ตัวการลดโอกาสสมองลูกลูก. (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].
- นักวิจัยระบุชายเป็นหมันอาจมีสาเหตุมาจากการดื่มเอ็นโซ. (On-line) Available:<http://www.thaiclinic.com/cqi-bin/MyBoard/YaBB.pl?board=news&action>. [2545, ธันวาคม 26].
- บัญชา สุวรรณานนท์ และคณะ. (2542). รู้คุณรู้ไทยในงานการ. กรุงเทพมหานคร.บริษัทวีเดอโรดีเจสท์ (ประเทศไทย จำกัด).62.
- พิมวัลย์ บุญมงคล. (2546). 30 ปีสู่อนาคตศตวรรษ ยังดีเยี่ยมมากกว่าชาย. (On-line) Available:<http://www.childthai.org/cic/c2076.htm>. [2546, เมษายน 30].
- เพศลัมพันธ์กับการตั้งครรภ์. (On-line) Available:<http://www.cliniclak.com/messages/viewmessage.php.2546, กุมภาพันธ์ 3>.
- ผู้ชายกับวินิจฉัยชาติ. (On-line) Available:<http://www.cliniclak.com/messages/viewmessage.php.2546, กุมภาพันธ์ 13>.
- มาตรฐานยอมรับแพทยายกันดีไหม. (On-line) Available:<http://www.cliniclak.com/messages/viewmessage.php.2546, กุมภาพันธ์ 13>.
- วัยรุ่นไทยทำแท่งทุบสถิติสำคัญยิ่งกว่าเด่นฟรีซีรีส์. (On-line) Available:<http://www.Bangkokbiznews.com/2003/02/02/pageone/index.php?news=pag4.html>. [2546, กุมภาพันธ์ 2].
- วิญญา ศนีนาง. (2546). มาดูจักษุจิกันเถอะ. (On-line) Available:<http://www.cliniclak.com/messages/viewmessage.php.2546, กุมภาพันธ์ 13>.
- ไวรัสตับอักเสบซึ่งผลต่อประสิทธิภาพทางเพศของผู้ชาย. (On-line) Available:<http://www.thaiclinic.com/cqi-bin/MyBoard/YaBB.pl?board=news&action>. [2545, ธันวาคม 26].
- ยาบำรุงกำลังเมจิจิงหรือ. (On-line) Available:<http://www.cliniclak.com/messages/viewmessage.php.2545, ธันวาคม 25>.
- ยาบำรุงทางเพศความจิงหรือความรื่น. (On-line) Available:<http://www.cliniclak.com/messages/viewmessage.php.2545, ธันวาคม 25>.
- ยอดผู้ป่วยทางเพศพุ่ง รมต.-ไฮโซฯ แห่รักษาหลังเริ่วปัญหาสุดยิ่ต. (On-line) Available:[http://www.elibonline.com/doctor3/news\\_sexfail03.html](http://www.elibonline.com/doctor3/news_sexfail03.html). [2546, มีนาคม 23].
- สาวเคมีในน้ำหอมและเครื่องสำอางอาจทำลายเชื้ออสุจิ. (On-line) Available:<http://www.thaiclinic.com/cqi-bin/MyBoard/YaBB.pl?board=news&action>. [2545, ธันวาคม 26].

- ผลิติหลูปไทยทำแห้งแล่นคน/ปี. มติชน. 19 สิงหาคม 2542:5.
- สังคปรีกกรรมดื้อเดียตนอหัวรัฟผลลูก. (On-line) Available:<http://www.thairath.co.th/thairath1/2546/strange/jan/27/str2.asp>. [2546, มกราคม 28].
- สุปรานิ พลชีวน. (2539). กีดดองไวร์นกับเครื่องออดิจิ ใน ข่าวสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. 37 (409), 17-18.
- หนอนแก้ว. (2546). ศัตรูของสุจิ. (On-line) Available:<http://www.cliniclak.com/messages/viewmessage.php>. [2546, กุมภาพันธ์ 13].
- ห้อมปaignงานเป็นหมันสารบริคาน่าส์เบิร์ม-อสูจิ. (On-line) Available:[http://news.mweb.co.th/outwin\\_81903.html](http://news.mweb.co.th/outwin_81903.html). [2546, กุมภาพันธ์ 13].
- อยากได้ลูกยากต้องไม่สูบบุหรี่. (On-line) Available:<http://www.thaiclinic.com/cqi-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](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids). [2546, Jan 18].
- Itch 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](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 reproductive health: the controversy about human sperm concentration decline. (On-line) Available:[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&list\\_uids](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) Available:<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](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/castleman.html](http://www.motherjones.com/mother_jones/JF96/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](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](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].