

ว่าที่คุณพ่อต้องเตรียมพร้อมอย่างไร ต่อการตั้งครรภ์ของภรรยา



สุขภาพที่ดีได้อีกด้วย

ปัจจัยในเพศชายที่เป็นสาเหตุของภาวะการมีบุตรยาก

ปัจจุบันมีหลายปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะการมีบุตรยาก จากสภาวะเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบัน ที่อาจทำให้ความพร้อมของคุณสมรสที่ต้องการมีบุตรนั้นอยู่ในช่วงอายุที่มากขึ้น ในเพศหญิงเมื่อมีอายุที่มากขึ้นย่อมส่งผลต่อจำนวนและคุณภาพของไข่ที่จะปฏิสนธิ และส่งผลต่อการมีบุตรยากได้ ในส่วนของเพศชายนั้น ก็พบรายงานปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะการมีบุตรยากเช่นกัน ดังนี้

- สภาวะทางจิตใจ จากการศึกษาพบว่าสภาวะทางอารมณ์ หรือภาวะเครียดส่งผลต่อระบบการออกฤทธิ์ของฮอร์โมนในระบบสืบพันธุ์ ลดการสร้างฮอร์โมนสเตียรอยด์ และการสร้างอสุจิ อีกทั้งภาวะเครียดยังทำให้ไวต่อการติดเชื้อ กระบวนการอักเสบ และการสร้างสารอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น ซึ่งสามารถทำลายอสุจิได้
- กลุ่มโรคทางกายบางชนิดจะมีผลต่อ

เมื่อกล่าวถึงการตั้งครรภ์แล้ว ในหลายครั้งเราจะนึกถึงการเตรียมความพร้อมของฝ่ายหญิงสำหรับการตั้งครรภ์ ไม่ว่าจะเป็นด้านการปรับรูปแบบทางโภชนาการ การรับประทานวิตามินเสริมบางประเภท หรือการหลีกเลี่ยงยาบางชนิดตั้งแต่ก่อนเริ่มตั้งครรภ์ แต่แท้จริงแล้ว การเตรียมความพร้อมของฝ่ายชายก็มีความสำคัญต่อความสำเร็จในการตั้งครรภ์เช่นกัน บทความนี้ **ผู้เชี่ยวชาญศาสตราจารย์ ภาณุ ศยามล สุขชา ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล** ได้แนะนำว่าที่คุณพ่อ ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นคำแนะนำเพื่อส่งเสริมการตั้งครรภ์เท่านั้น แต่สามารถนำไปปรับและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการมี

คุณภาพของอสุจิ เช่น ภาวะอ้วน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เบาหวาน มีการรายงานว่าผู้ชายที่เป็นเบาหวานและควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดีจะมีปัญหาของอสุจิในด้านการเคลื่อนไหว ความชันและจำนวนที่ลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ชายที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี และในผู้ที่เป็นเบาหวานยังพบการรายงานการหย่อนสมรรถภาพทางเพศอีกด้วย

- ยาที่ได้รับจากแพทย์ ยาที่ซื้อมารับประทานเอง รวมถึงสมุนไพร และอาหารเสริม โดยกลุ่มยาที่มีรายงานสัมพันธ์กับภาวะมีบุตรยาก ได้แก่ ยาฮอร์โมน (exogenous testosterone) ซึ่งจะมีผลลดการสร้างอสุจิ, androgen supplement ซึ่งมีผลในการกดวงจรของ HPG axis ที่ส่งผลต่อฮอร์โมนในระบบสืบพันธุ์) ยาลดความดัน (alpha-blockers สัมพันธ์กับภาวะการหลั่งของน้ำอสุจิหลายนอกกลับ, spironolactone ซึ่งสัมพันธ์กับการยับยั้งการสร้างฮอร์โมนเพศชาย androgen) ยาฆ่าเชื้อ (erythromycin, neomycin, tetracycline, nitrofurantoin, gentamicin มีผลทำให้การสร้างอสุจิบกพร่อง) ยาที่ออกฤทธิ์ต่อระบบจิตและประสาท (SSRIs, monoamine oxidase inhibitors, lithium, phenothiazines ซึ่งส่งผลลดความต้องการทางเพศ) ยาเคมีบำบัด มีผลต่อการสร้างอสุจิที่บกพร่อง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ในผู้ที่ได้รับยาดังกล่าวในการรักษาโรคประจำตัว และมีการวางแผนมีบุตรควรเข้ารับการรักษาจากแพทย์ ซึ่งแพทย์อาจพิจารณาปรับยา หรือให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมเพื่อเพิ่มโอกาสในการมีบุตร และยังคงควบคุมอาการของโรคได้ดี

- สารเสพติดจำพวกโคเคน มารีจัวน่า การสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์ จะส่งผลโดยตรงต่อการสร้างอสุจิ และส่งผลต่อการหย่อนสมรรถภาพทางเพศได้

- ความผิดปกติของผลตรวจทางห้องปฏิบัติการบางชนิด อาจส่งผลต่อการมีบุตร

ยากได้ ดังนั้น จึงแนะนำให้เพศชายทำการตรวจผลทางห้องปฏิบัติการตามคำแนะนำในแต่ละช่วงอายุอย่างสม่ำเสมอ เช่น การตรวจไขมันเมื่ออายุมากกว่า 35 ปี หรือทำการตรวจเร็วขึ้น (อายุ 20-35 ปี) หากมีภาวะเบาหวาน มีประวัติของบุคคลในครอบครัวเป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือด หรือมีความเสี่ยงหลายด้านต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ แพทย์อาจพิจารณาสั่งตรวจผลทางห้องปฏิบัติการที่สัมพันธ์กับอาการ/อาการแสดงของโรคที่สัมพันธ์กับภาวะการมีบุตรยากเพิ่มเติม เช่น การตรวจฮอร์โมนไทรอยด์เพื่อค้นหาภาวะไทรอยด์ต่ำ หรือมากเกินไป การตรวจการทำงานของต่อมหมวกไต เพื่อค้นหาภาวะ Addison หรือ Cushing syndrome การตรวจเอนไซม์แสดงการทำงานของตับ หากตรวจร่างกายและเจอตับโต หรือการตรวจระดับฮอร์โมนที่สัมพันธ์ต่อระบบสืบพันธุ์ ได้แก่ เทสโทสเตอโรน เอสโตรเจน เอฟเอสเอช (follicle stimulating hormone, FSH) แอลเอช (luteinizing hormone, LH)

การเสริมสร้างสุขภาพในเพศชายเพื่อส่งเสริมโอกาสการมีบุตร

สำหรับการเสริมสร้างสุขภาพในเพศชายนี้มีความสำคัญและเป็นสิ่งที่ควรกระทำ ไม่ว่าจะเป็นการวางแผนตั้งครภหรือไม่ ตัวอย่างคำแนะนำด้านล่างนี้เกี่ยวข้องกับ การดูแลสุขภาพ การโภชนาการ การส่งเสริมการออกกำลังกาย การป้องกันโรค และความเครียด รวมถึงการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพที่ดีได้

- การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จากข้อมูลพบว่าหากมีน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 9 กิโลกรัม จะสัมพันธ์กับการเพิ่มความเสี่ยงต่อการมีบุตรยากได้ร้อยละ 10 ซึ่งผู้ที่มีภาวะอ้วน (BMI > 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร) ควรได้รับคำแนะนำในการลดน้ำหนักที่ถูกต้องเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี เช่น การส่งปรึกษากับนักโภชนาการ การเข้าโปรแกรมการควบคุม

น้ำหนัก และส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (อย่างน้อยวันละ 30 นาที)

- การควบคุมอารมณ์ การทำจิตใจให้สบายเพื่อลดความเครียด การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ และรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการอย่างเหมาะสม

- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติด รวมถึงการหลีกเลี่ยงการอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ปนเปื้อนโลหะหนัก หรือมีการสวมใส่เครื่องแบบ/สวมใส่ถุงมือที่มีการป้องกันอย่างเหมาะสมเมื่อต้องสัมผัสกับสารรังสี หรือการทำ x-ray

- รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และอาหารที่ช่วยบำรุงอสุจิ ได้แก่ ไข่ ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วปากอ้า ถั่วพู วอลนัท ซึ่งมีปริมาณโปรตีน วิตามิน ธาตุเหล็ก ที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางเพศได้ดี และรักษาระดับฮอร์โมนเพศชายเพิ่มความแข็งแรง และปริมาณของอสุจิ

- การรับประทานกรดโฟลิก และแร่ธาตุสังกะสีเสริม เนื่องจากมีรายงานพบว่าการเสริมด้วยสารดังกล่าวซึ่งมีฤทธิ์ในการต่อต้านสาร

อนุมูลอิสระ มีความสัมพันธ์ต่อการสร้างอสุจิเพิ่มขึ้น ซึ่งจากคำแนะนำปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2563 สำหรับปริมาณกรดโฟลิกที่ควรได้รับในแต่ละวันสำหรับเพศชาย อายุ 19-70 ปี คือ 0.3 มิลลิกรัม/วัน และแร่ธาตุสังกะสีในเพศชาย อายุ 19-30 ปี คือ 11.6 มิลลิกรัม/วัน และเพศชายอายุ 31-70 ปี คือ 10.9 มิลลิกรัม/วัน

คำแนะนำข้างต้นนี้เป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพสำหรับว่าที่คุณพ่อ เพื่อให้มีโอกาสในการมีบุตรที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ การวางแผนครอบครัวด้วยความรัก และความเข้าใจล้วนเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการส่งเสริมการมีบุตร คู่สมรสที่ต้องการมีบุตรควรเข้ารับการศึกษาจากแพทย์เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ต่อไป หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/service.php>

ผศ.(พิเศษ)ดร.อภิสิทธิ์ จัตรทนานนท์
ประธานกรรมการ มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ