



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน ฉบับประจำวันที 18 เดือนมีนาคม พ.ศ.2568 หน้า 1,13-14 มูลค่าข่าว 1,360,485.-



คอนเฟิร์มจากปากหมอ **13**
มีเซ็กส์น้อยกว่า 1 ครั้ง/วีก
เสี่ยงชีวิต!!
ซึมเศร้าเสี่ยงขึ้น 197%



คอนเฟิร์มจากปากหมอ
มีเซ็กส์น้อยกว่า 1 ครั้ง/วีก
เสี่ยงชีวิต!! ซึมเศร้าเสี่ยงขึ้น 197%



คอนเฟิร์มจากปากหมอ
มีเซ็กส์น้อยกว่า 1 ครั้ง/วีก
เสี่ยงชีวิต!! ซึมเศร้าเสี่ยงขึ้น 197%



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172



**แสร้งกันหนักมาก ข้อมูลงานวิจัย
ชุดนี้ หลังคุณหมอหีบขึ้นมาพูด
จนกลายเป็นไวรัลย่อยๆ ที่บอกว่า
“มีเซ็กซ์น้อยกว่าสัปดาห์ละครั้ง”
เสี่ยงเกิดโรคต่างๆ จนเสียชีวิตมาก
ถึง 70%!!**

และนี่คือข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ “ความถี่” ที่เหมาะสม
สำหรับแต่ละช่วงวัย ไม่ให้ “มีมากเกินไป” หรือ “ขาด (การทำ
การบ้าน) มากไป”

ตระหนักถึงโทษเสียเลย “มีเซ็กซ์” น้อยไปไหม?

ผู้หญิงที่มีเซ็กซ์น้อยกว่าสัปดาห์ละครั้ง เสี่ยงที่จะเกิดโรค
ต่างๆ จนเสียชีวิตมากถึง 70% ถ้าเทียบกับผู้หญิงที่มีเซ็กซ์
บ่อยกว่า พอมีผลการวิจัยถูกตีพิมพ์ออกมาแบบนี้ จาก
วารสาร “**Journal of Psychosexual Health**” และ
ถูกแพทย์ไทยอย่าง หมอหนู **“รศ.นพ.วีระศักดิ์ จรัสชัยศรี”**
อาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านนิติเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ หยิบมาพูดถึง เรื่องนี้เลยยิ่งเป็นที่สนใจ
เข้าไปใหญ่

โดยงานวิจัยที่พูดถึง คือการสำรวจสุขภาพและโภชนาการ
แห่งชาติสหรัฐอเมริกา ระหว่างปี 2005-2010 แต่เพิ่งมาตีพิมพ์
เมื่อปีที่ผ่านมานี้เอง ระบุว่า การมีเพศสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอ
หรือมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการ
เสียชีวิต



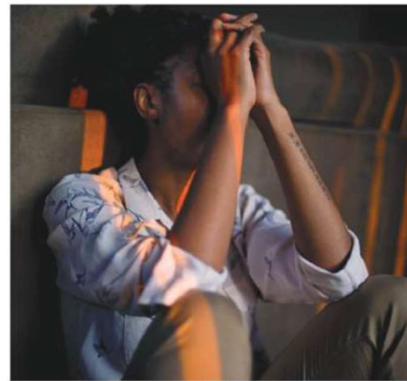
ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172



รศ.นพ.วีระศักดิ์ จรัสชัยศรี



เมื่อทีมข่าวต่อสายตรงไปยัง “หมอมู” เจ้าของโพสต์ให้ช่วยอธิบายงานวิจัยนี้เพิ่มเติม จึงได้คำตอบว่าจริงๆ แล้วปัจจัยอื่นๆ เช่นสุขภาพโดยรวม และพฤติกรรมการใช้ชีวิต น่าจะส่งผลด้วยเหมือนกัน

เพราะฉะนั้น ถ้าจะให้ดีควรมีการศึกษาเพิ่มเติมจากงานวิจัยนี้ เพราะข้อมูลที่เผยแพร่ออกมาไม่ได้ระบุชัดเจนว่าสาเหตุการเสียชีวิตที่พูดถึงมาจากสาเหตุไหนรวมทั้งหมด ทั้งสาเหตุจากการคิดสั้น จากอุบัติเหตุ หรือจากโรคร้ายต่างๆ ด้วยรีเปลา

เพราะในงานวิจัยที่สำรวจกลุ่มเป้าหมายในช่วงวัย 20-59 ปี จำนวนทั้งหมด 14,542 คน พบว่าในกลุ่มผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า



และมีเช็ทซ์น้อยกว่า 52 ครั้งต่อปี มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตสูงขึ้น 197% เมื่อเทียบกับกลุ่มที่มีภาวะซึมเศร้า แต่มีเช็ทซ์มากกว่า 52 ครั้งต่อปี

ในงานวิจัยยังบอกอีกว่าการมีเพศสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในผู้หญิง จะยิ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุ ยิ่งถ้าในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า แล้วมีความถี่ในการมีเช็ทซ์สูงขึ้น ก็อาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้เหมือนกัน



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

เกี่ยวกับเรื่องนี้แม้แต่หมอหมเองก็คอนเฟิร์มเรื่องนี้ไว้ให้ เพราะโดยหลักการแล้วมันมีการพิสูจน์เชิงวิทยาศาสตร์มาก่อนแล้วว่าการมีเพศสัมพันธ์ที่มากกว่า ส่งผลดีต่อสุขภาพแน่นอน

“จริงๆ เรื่องของการมีเพศสัมพันธ์ มันก็ส่งผลดีต่อร่างกาย บทบาทสำคัญมันก็คือ เรื่องสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดครับ

มันจะลดอัตราการแปรปรวน ของอัตราการเต้นของหัวใจ เพิ่มการไหลเวียนโลหิต ทำให้สุขภาพหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น ซึ่งอันนี้ก็มีการพิสูจน์ด้วยหลักฐานวิทยาศาสตร์อยู่แล้ว

ผมก็ยืนยันว่าเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์ที่บ่อยครั้งมากขึ้น อย่างเช่นตามที่เขอ้างอิงคือ มากกว่า 52 ครั้งต่อปี หรือสัปดาห์ละครั้ง มันมีผลดีต่อสุขภาพต่อหัวใจ และหลอดเลือดอยู่แล้ว ตามงานวิจัย

ใครมีน้อย แล้วโอกาสเสียชีวิตสูง มันก็มีโอกาสความเป็นไปได้ แต่ตัวเลขมันต้องชัดเจนกว่านี้ในการศึกษา และหาความสัมพันธ์ที่มันชัดเจนกว่านี้

“ความถี่” ที่เหมาะสมตาม “วัย”

อย่างที่ผู้เชี่ยวชาญอีกหลายคน ต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า การมีเซ็กซ์ไม่เพียงทำให้รู้สึกพึงพอใจหรือสร้างความสุขเท่านั้น มันยังแฝงไปด้วยประโยชน์ด้านสุขภาพ

ไม่ว่าจะเป็นการช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้การนอนหลับได้ดีขึ้น ช่วยลดความดัน แถมยังถือเป็นวิธีออกกำลังกายที่ดี

ช่วยลดความเสี่ยงภาวะหัวใจล้มเหลว ลดความเครียด ทำให้จิตใจไม่ไว้วุ่น แถมยังคลายความวิตกกังวลได้ นอกจากนี้ ยังช่วยในเรื่องควบคุมปัสสาวะในผู้หญิงได้ดีขึ้นด้วย

ส่วนที่บอกว่าผู้หญิงที่มีเพศสัมพันธ์น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตมาก

ถึง 70% นั้น คุณหมอผู้เชี่ยวชาญรายเดิมเตือนว่าอย่าตื่นตระหนกมากเกินไป

เพราะถึงการมีเพศสัมพันธ์จะมีประโยชน์หลายด้าน แต่การดูแลสุขภาพด้านอื่นๆ ควบคู่กันไปที่สำคัญไม่แพ้กัน

“การดูแลสุขภาพอื่นๆ การรักษาสุขภาพรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย ผนวกรวมเป็นปัจจัยสำคัญนะครับในเรื่องของการรักษาสุขภาพตรงนั้น มันจะเป็นการป้องกันเรื่องของการเสียชีวิตโดยไม่พึงประสงค์ได้มาก”

ที่น่าสนใจคือมีข้อมูลอีกตัวเคยพูดถึงไว้ว่า ผู้ชายที่มีเซ็กซ์ 21 ครั้งต่อเดือนขึ้นไป ช่วยลดความเสี่ยงที่จะเป็น “มะเร็งต่อมลูกหมาก” ได้ด้วย แต่ถึงอย่างนั้น ก็ไม่ได้หมายความว่าบ่อยๆ จะดีเสมอไป

ตรงนี้เคยมีผลวิจัยออกมาเตือนว่า ผู้ชายที่มีเซ็กซ์บ่อยเกินไป อาจทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตเพิ่มขึ้นถึง 6 เท่า แล้วถามว่าจะนับจำนวนครั้งยังไงว่า แบบไหนเรียกบ่อยเกินไป?

งานวิจัยของ Indiana University เคยระบุความถี่ที่เหมาะสมเอาไว้ โดยเทียบกับแต่ละช่วงอายุ ดังนี้

ผู้ที่อายุ 18-29 ปี ควรมีเพศสัมพันธ์เฉลี่ย 112 ครั้งต่อปี

ผู้ที่อายุ 30-39 ปี ควรมีเฉลี่ยปีละ 86 ครั้ง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า “การมีเซ็กซ์ทุกวัน” บ่งบอกถึงพฤติกรรมการมีเซ็กซ์ที่มากเกินไป トラาบได้

ที่คู่รักยังคงเพลิดเพลินกับกิจกรรมดังกล่าว และมี การป้องกันโรคติดต่อที่เหมาะสมเพียงพอ .

