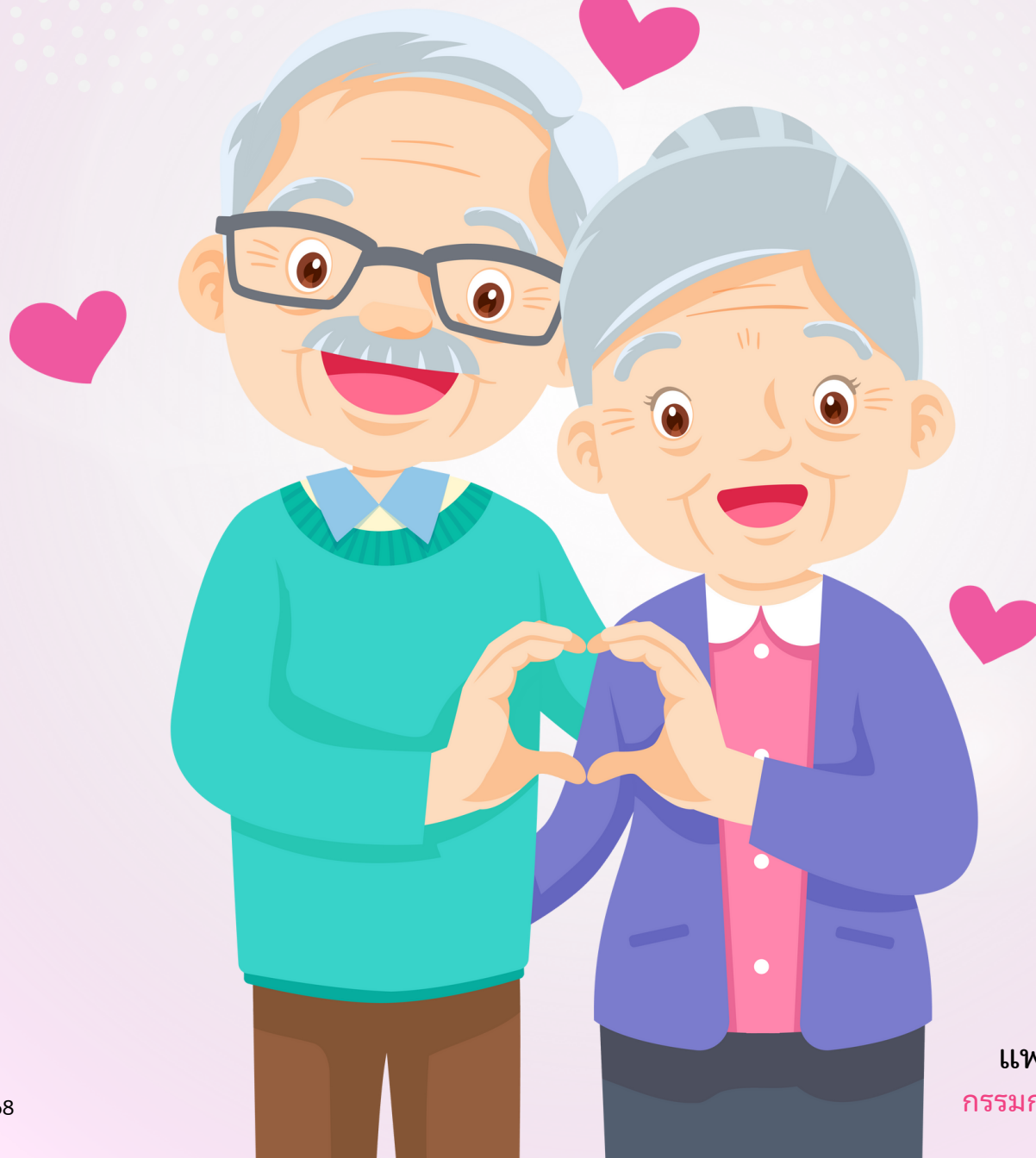




# สุขเกษมผู้สูงวัย



ข้อมูล ณ วันที่ 16 เมษายน 2568

บทความโดย  
แพทย์หญิงฉวีวลี ศรีสุโข  
กรรมการแพทยสภา และ สูตินรีแพทย์



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



[www.tmc.or.th](http://www.tmc.or.th)



# ❤️ สุขเพื่อกันผู้สูงวัย

ข้อมูล ณ วันที่ 16 เมษายน 2568

📍 ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Aged society) คือมีประชากรอายุเกิน 60 ปี ร้อยละ 20 ในบางจังหวัด มีมากกว่าร้อยละ 28 ถือเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Superaged society) ข้อมูลจากสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง ในเดือนธันวาคม 2566 ประเทศไทยมีผู้สูงวัย อายุเกิน 60 ปีขึ้นไป ประมาณ 13 ล้านคน อายุเกิน 65 ปีขึ้นไป ประมาณ 8 ล้านคน ขณะที่ อายุขัยเฉลี่ยของเพศหญิงคือ 80 ปี เพศชาย 72 ปี

## ผู้สูงวัย มีปัญหาทั้ง สุขภาพกายใจ และสุขภาพ

สำหรับเรื่องสุขภาพ การศึกษาความต้องการการพยาบาลของผู้สูงอายุ ในชุมชน และสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุทั้งสี่ภาค ในประเทศไทย (รายงาน วิจัย จุฬาลงกรณ์ คณะพยาบาลศาสตร์ 2556) พบว่าผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงกว่าร้อยละ 50 ต้องการการบริการให้ความรู้และการปรึกษาเรื่องเพศ ในขณะการบริการอื่น ๆ ที่มีให้นั้นเพียงพอ และพอใจอยู่แล้ว

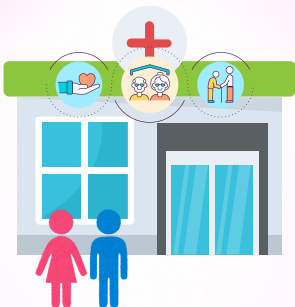


## การศึกษาสุขภาพทางเพศของผู้สูงอายุมีน้อยมาก

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539 ได้สำรวจความคิดเห็นของผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ว่าเห็นด้วยไหม ที่ผู้สูงอายุชายหญิงอายุเกิน 60 ปี ควรร่วมเพศได้ต่อไป ผลการสอบถามผู้สูงอายุชาย พบคำตอบเห็นด้วยร้อยละ 73 และผู้สูงอายุหญิงเห็นด้วยร้อยละ 58 ในอัตราเฉลี่ย คือ ชายร่วมเพศเดือนละ 2-3 ครั้ง หญิงเดือนละครั้ง การศึกษานี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุคิดว่าสังคมไม่ยอมรับให้ผู้สูงอายุแต่งงานใหม่ หรืออยู่กินใหม่กับคนที่มีอายุน้อยกว่า การที่ผู้สูงอายุจะแต่งงานใหม่ส่วนหนึ่งยอมรับได้ ส่วนที่ไม่เห็นด้วย เชื่อว่าขัดต่อประเพณี ไม่แน่ใจเรื่องทรัพย์สิน เป็นต้น

ส่วนบริการที่ผู้สูงอายุต้องการคือ สถานที่ตรวจและรักษาเกี่ยวกับสมรรถภาพทางเพศของผู้สูงอายุโดยเฉพาะต้องการ การให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ และการดูแลสุขภาพ รวมถึงจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุที่ไม่มีคู่ได้มีโอกาสพบปะกัน เป็นต้น

60

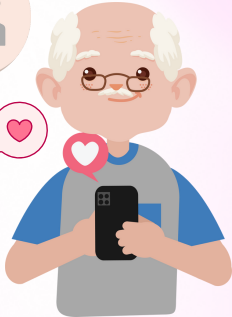


ปัจจุบัน ความรู้ทางการแพทย์ เทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ทันสมัย และการดูแลตนเองที่ถูกวิธี ทำให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่แข็งแรงมากกว่าเก่า แต่สำหรับสุขภาพ การดูแลด้านนี้ยังอาจไม่พอเพียง ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ จึงอาจเกิดปัญหาทางเพศได้





# ความสูงวัยกับปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเรื่องทางเพศ



## 1 การขาดคู่อครอง

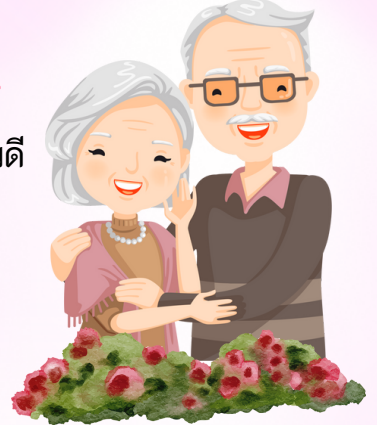
ไม่ว่าจะอยู่เป็นโสด เป็นหม้ายหย่าร้าง หรือคู่อครองตาย นำพาซึ่งการเปลี่ยนแปลงความคิดและการกระทำด้านชู้สาวและเรื่องทางเพศ สำหรับคนที่อยู่เดี่ยว บางคนละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ บางคนใช้วิธีเที่ยวหาชื่อนอกบ้าน ใช้เซ็กส์ทอย ฯลฯ ต้องระวังสำหรับคนที่ยังมีอารมณ์ทางเพศ แต่ไม่มีโอกาสมีเพศสัมพันธ์ เพราะอาจจะก่อคดีล่วงละเมิดผู้อื่น หรือเด็กได้



## 2 มีคู่อครอง



เนื่องจากสุขภาพ สัมพันธ์กับสุขภาพทางกาย ใจ และอารมณ์ ผู้สูงวัยที่มีสุขภาพดี จึงยังมีเพศสัมพันธ์ที่มีคุณภาพได้ คู่อครองสูงวัยจำนวนไม่น้อย พบว่า สามารถมีความพึงพอใจในเรื่องเพศได้มากกว่าเมื่ออายุน้อย เพราะไม่มีข้อกังวลเรื่องจะตั้งครรภ์ ติดโรค สามารถสื่อสารพูดคุยกับคู่อครองได้อย่างใกล้ชิด เปิดอก



## 3 อายุ



โดยทั่วไปเมื่ออายุมากขึ้น ความต้องการทางเพศจะลดลง บางรายหมดความต้องการทางเพศ บางรายมีปัญหาทางเพศ จากปัญหา

### 3.1 สุขภาพกาย

เป็นโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง อ้วน โรคกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ โรคหัวใจ มะเร็ง สมอเสื่อม ฯลฯ

### 3.2 สุขภาพจิต

มีความเครียด ซึมเศร้า มีปัญหาบุคลิกภาพ รู้สึกตนเองเหี่ยวแห้ง ไม่หล่อไปสวยงามน่ารักเหมือนแต่ก่อน มีเรื่องวิตกกังวลมาก



### 3.3 ไม่มีความต้องการทางเพศ

เจ็บปวดเวลามีเพศสัมพันธ์ จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามธรรมชาติ เช่น

ฝ่ายหญิง มีช่องคลอดแห้ง ฝ่อ สั้นกว่าเดิม ไม่มีน้ำหล่อลื่น จากการหมดฮอร์โมนเอสโตรเจน ตั้งแต่เข้าสู่วัยทอง



ฝ่ายชาย อวัยวะเพศชายไม่แข็งตัว (erectile dysfunction, or ED) หรือแข็งตัวไม่ดีเท่าเดิม

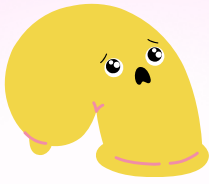


3.4 มีอาการไม่สุขสบาย ซึ่งส่งผลต่อเรื่องเพศ เช่น นอนไม่หลับ ร้อนวูบวาบ ปัสสาวะเล็ด

3.5 ขาดการรักษา ยาหลายชนิด มีผลต่อเรื่องเพศ

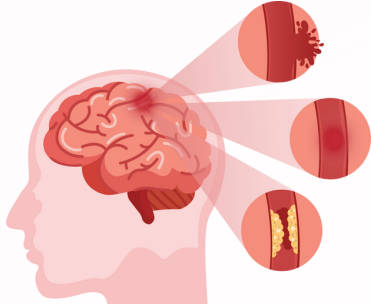
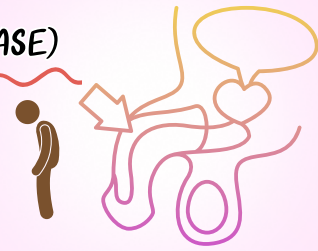
ทำให้มีอาการเพศไม่แข็งตัว ช่องคลอดแห้ง ลดหรือไม่มีความต้องการทางเพศ หลังยาก หรือไม่หลัง โลมเล่ายาก ไม่ถึงจุดสุดยอด เช่น ยาความดันโลหิตสูง ยาแก้ภูมิแพ้ (antihistamines) ยาต้านซึมเศร้า ยาพาร์กินสัน ยารักษาโรคหัวใจ ยาลดความอ้วน ยาลดกรด ยาโรคกระเพาะอาหารอักเสบ





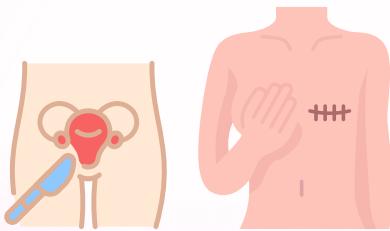
#### 4 โรคพังผืดที่อวัยวะเพศชาย (PEYRONIE'S DISEASE)

ซึ่งเกี่ยวข้องกับการสูงวัย ทำให้อวัยวะเพศชายโค้งงอ สอดใส่ไม่ได้ หรือได้โดยยาก



#### 5 โรคหลอดเลือดสมอง (STROKE)

ทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต ทำให้สอดใส่ได้ยาก ลำบาก มีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ แม้บางรายยังมีความต้องการทางเพศ และถึงจุดสุดยอดได้



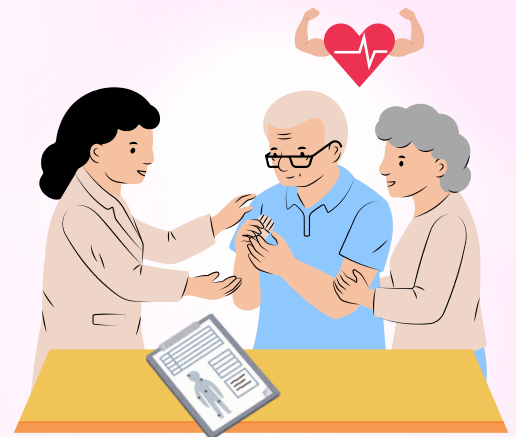
#### 6 การผ่าตัดเต้านม มดลูก รังไข่ ต่อมลูกหมาก

การผ่าตัดเหล่านี้อาจทำให้คนที่ถูกผ่าตัด หดความต้องการทางเพศ เพราะความวิตกกังวล สูญเสียภาพลักษณ์ หดฮอร์โมนเพศ



#### 7 การเข้าถึงการแพทย์

อันที่จริงปัญหาเรื่องเพศในผู้สูงวัยนั้น แม้เกิดจากความเสื่อมตามธรรมชาติ จากโรค หรือจากยา ส่วนใหญ่เป็นปัญหาที่แก้ได้ ข้อมูลจากการศึกษาในชายไทยที่อายุ 40-70 ปี จำนวน 2,269 คน ใน พ.ศ.2551 พบมีปัญหาวัยวะเพศชายไม่แข็งตัว ถึงร้อยละ 42 แต่มีเพียงร้อยละ 3 เท่านั้นที่ไปพบแพทย์ (วารสารAging Male: volume11, 2008- issue3. Pages128-133)



#### 8 ความคิด ค่านิยม และทัศนคติ

ควรแก้ไขความคิดเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ ในผู้สูงอายุ ว่าไม่ใช่เป็นเรื่องลามก อนาจาร หรือความผิดบาป แต่เป็นสิทธิส่วนตัว เมื่อทำถูกกาลเทศะ ไม่ทำประเจิดประเจ้อ สามารถสร้างความสุขและความผูกพันในครอบครัว เหมือนคนวัยหนุ่มสาว สุขภาพทางเพศที่ดี เพิ่มคุณค่าในชีวิต ทำให้อายุยืนยาว





## ข้อแนะนำเรื่องสุขภาพดีในผู้สูงวัย



1

เสริมสร้างความคิด และจิตใจ ให้เป็นไปทางบวก อย่าเครียด หรือวิตกกังวลกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่าคิดล่วงหน้าไป เช่น การร่วมเพศในคนสูงวัยเป็นเรื่องน่าอาย หรือสูงวัยแล้วร่วมเพศไม่ได้ จะไม่ถึงจุดสุดยอด



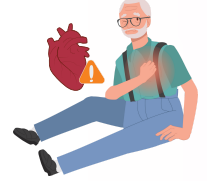
2

ดูแลสุขภาพทางกาย สุขภาพทางใจ เพราะสุขภาพกายใจและสุขเพศมักไปด้วยกัน ผู้สูงวัยที่ยังสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ สุขภาพทางกายใจมักจะดี มีอายุยืนยาว



3

ระวังการใชยาทำให้อวัยวะเพศชายแข็งตัว ระวังข้อห้ามในการใช้ เพราะอาจทำให้ เสียชีวิตด้วยหัวใจวายเฉียบพลัน จากกล้ามเนื้อหัวใจตาย ผู้ที่เสี่ยงต่ออันตราย คือ คนที่มีโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจอยู่แล้ว



4

ไม่หักโหม ไม่รีบร้อนเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ระวังการบาดเจ็บของอวัยวะ เนื่องจากความยืดหยุ่นไม่เท่ากับคนอายุน้อย เช่น อาจเกิดอวัยวะเพศชายหัก อวัยวะเพศหญิงฉีกขาด



5

ระวังการซื้อสมุนไพร อาหารเสริม มารับประทานเพื่อเพิ่มพลังทางเพศ นอกจากเสียเงินเสียทอง ใช้ไม่ได้ผลแล้ว ยังเสี่ยงต่อปัญหาตับ ไตวายด้วย



6

ระวังการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น ซิฟิลิส หนองในแท้ หนองในเทียม เริ่ม ตับอักเสบบี ไวรัสตับอักเสบเอ หนองใน (trichomoniasis) เอดส์ ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ กับคนแปลกหน้า แม้แต่การทำรักด้วยปาก ควรใช้แผ่นยางกันปาก (dental dams)



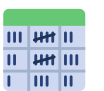
7

เมื่อสูงอายุ ความต้องการทางเพศสองฝ่ายส่วนใหญ่ไม่เท่ากัน ควรมีการสื่อสารพูดคุย แก้ไขปัญหาร่วมกัน อย่าปล่อยให้เป็นปัญหาเรื้อรัง หากไม่สามารถแก้ไขเองได้ควรพบแพทย์



8

การเล้าโลม ควรทำเหมือนตอนเป็นหนุ่มสาว ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ขณะมีเพศสัมพันธ์ควรสื่อสารกันตลอด ชอบสิ่งไหน ไม่ชอบสิ่งไหน หากเกิดอาการเจ็บปวด ต้องหยุดทันที



9

ควรมีเพศสัมพันธ์สม่ำเสมอ จำนวนครั้งขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ ของแต่ละคู่ การถึงจุดสุดยอดในคนสูงวัย ทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายดี ลดโรคร้ายไข้เจ็บ เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก หรือต่อมลูกหมากโตในฝ่ายชาย ลดกะบังลมหย่อน ช่องคลอดหย่อน มดลูกหย่อน และลดอาการปัสสาวะเล็ดในฝ่ายหญิง



10

ระวังถูกล่อลวงโดยโซเชียล เป็นประเภท Romance scam เป็นมิจฉาชีพ หลอกให้เหยื่อหลงรักแล้วหลอกเอาเงินจนหมดตัว หรือแต่งงานกับคนอายุน้อยกว่ามาก ที่อาจจะมีผลประโยชน์ในทรัพย์สิน เงินทอง มรดก

