

มติชน

ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 13 พฤศจิกายน 2566

ที่มา : <https://www.matichon.co.th/bullet-news-today/page/9>

หมอยืนยัน 'นิเช็กส์' ไม่ได้แก้โรคซึมเศร้า แต่อาจช่วยให้ อารมณ์ดีขึ้น





ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 13 พฤศจิกายน 2566

ที่มา : <https://www.matichon.co.th/bullet-news-today/page/9>

หมอยืนยัน 'มีเช็กส์' ไม่ได้แก้โรคซึมเศร้า แต่อาจช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น

วันที่ 6 มกราคม นพ.ชนันท์ ครุฑกุล นายกสมาคม สมาพันธ์สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ และผู้สูงอายุ ให้สัมภาษณ์ มติชนออนไลน์ กรณีที่มีดาราดนหนึ่ง ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า และอ้างว่า ไปหาหมอ และหมอแนะนำให้มีเช็กส์ ซึ่งตนเห็นว่า ไม่น่าจะเป็นไปได้ที่จะมีหมอแนะนำผู้ป่วยอย่างนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากรู้ว่าผู้ป่วยคนนั้นยังไม่ได้แต่งงาน โดยโรคซึมเศร้านั้นไม่ใช่โรคทางจิตเวช แต่เป็นโรคที่เกิดจากความไม่สมดุลของสารสื่อประสาทในสมอง ทำให้ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม รวมถึงสุขภาพร่างกาย ซึ่งโรคซึมเศร้าจะแตกต่างจากอารมณ์เศร้าตามปกติทั่วไปที่สามารถหายได้เองเมื่อความเครียดหมดไป มักจะพบในผู้สูงอายุ ผู้ที่ชอบเก็บตัวคนเดียว และผู้ที่มีความเครียดเรื้อรัง ยาวนาน การแก้ปัญหาเบื้องต้น คือ ต้องหมั่นมีปฏิสัมพันธ์ เข้าสังคมกับคนรอบข้าง สร้างเป้าหมายชีวิต หมั่นเรียนรู้ควบคุมการปรับอารมณ์ แต่หากมีอาการรุนแรง ต้องไปหาหมอ เพื่อให้ยาปรับในเรื่องสารสื่อประสาทในสมอง ซึ่งคนที่ป่วยเป็นโรคดังกล่าวนี้ไม่ต้องกังวลเพราะหากได้รับการรักษาอย่างถูกวิธีจากแพทย์ อาการจะดีขึ้นอย่างแน่นอน

"การมีเช็กส์ หรือมีเพศสัมพันธ์นั้น ไม่ใช่การรักษาโรคซึมเศร้าอย่างแน่นอน เพราะเรื่องนี้เป็นแค่องค์ประกอบหนึ่งของชีวิตเท่านั้น ควรอย่างสมดุล การมีมากหรือน้อยเกินไปก็อาจไม่เป็นผลดีกับชีวิตคู่ การมีเช็กส์เปรียบเสมือนการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ซึ่งมีผลช่วยลดความเครียด ช่วยให้อารมณ์ดี ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น นอกจากนี้จากข้อมูลงานวิจัยอาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งต่อมลูกหมากได้แต่ยังคงต้องรอผลการศึกษาเพื่อยืนยันต่อไปสุดท้ายขอย้ำว่าการมีเช็กส์ไม่ใช่วิธีการรักษาโรคซึมเศร้าตามมาตรฐานทางการแพทย์แน่นอน" นพ.ชนันท์