



การวิ่งลดความต้องการทางเพศจริงหรือ?

คำตอบอยู่ที่สมดุล ไม่ใช่ระยะทาง

Speaker Notes: มุมมองจากเพื่อนนักวิ่ง

สวัสดีครับทุกคน วันนี้เราจะมาคุยเรื่องที่นักวิ่งหลายคนสงสัยแต่ไม่ค่อยกล้าถาม ว่ายิ่งซ้อมหนักความต้องการยิ่งหดหายจริงไหม สปอยล์เลยนะครับว่าตัวการไม่ใช่ระยะทางหรอกครับ แต่มันคือเรื่องของความสมดุลต่างหาก

คำตอบสั้น ๆ

- โดยทั่วไปการวิ่งไม่ได้ทำให้ความต้องการลดลง
- ร่างกายต้องการความสมดุลของ 3 สิ่งนี้
- หากเสียสมดุล ร่างกายจะตัดลดระบบที่ไม่จำเป็น



Speaker Notes: มุมมองจากเพื่อนนักวิ่ง

สรุปสั้นๆ ให้สบายใจก่อนเลยครับ การวิ่งปกติไม่ได้ทำร้ายความต้องการทางเพศของเราเลย หัวใจสำคัญคือสามเหลี่ยมนี้ครับ ถ้าร่างกายเราซ่อม กิน และพักได้สมดุลกัน ทุกอย่างก็จะทำงานได้ตามปกติครับ

ทำความเข้าใจคำว่า Libido



Libido (แรงจูงใจ)

- คือความอยาก หรือความสนใจ
- เป็นเรื่องของแรงจูงใจในสมอง
- ไม่ใช่แค่กลไกทางสรีรวิทยา



การตอบสนองทางกาย

- การตื่นตัว การแข็งตัว หรือหล่อลื่น
- ร่างกายตอบสนองได้ ไม่ได้แปลว่าอยากเสมอไป
- เป็นคนละเรื่องกับความต้องการ

Speaker Notes: มุมมองจากเพื่อนนักวิ่ง

ก่อนอื่นต้องแยกคำศัพท์กันนิดนึงครับ คำว่า Libido คือความรู้สึกในหัวว่าเรา 'อยาก' ไหม ไม่ใช่เรื่องของอวัยวะ บางทีวิ่งเสร็จเลือดสูบฉีดดี ร่างกายพร้อม แต่เราเหนื่อยจนไม่อยากทำอะไรเลยก็มีครับ

เมื่อวิ่งพอดี ช่วยสนับสนุนได้ 3 ทาง

การวิ่งไม่ใช่ยากระตุ้นโดยตรง แต่ช่วยสร้างพื้นฐานร่างกายและจิตใจที่ดี



ระบบหัวใจและหลอดเลือด
การไหลเวียนเลือดดีขึ้น



อารมณ์และการพักผ่อน
ลดความเครียด นอนหลับดี



ภาพลักษณ์ของร่างกาย
รู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้น

Speaker Notes: มุมมองจากเพื่อนนักวิ่ง

ถ้าเราวิ่งในจุดที่พอดี มันช่วยทางอ้อมได้ดีมากครับ เลือดลมสูบฉีดดี ความเครียดลดลง หลับลึกขึ้น แถมยังทำให้เรามั่นใจในรูปร่างตัวเอง
สิ่งเหล่านี้แหละที่เป็นเชื้อเพลิงชั้นดีสำหรับสุขภาพทางเพศ

ตัวเลขที่น่าสนใจ: ผลต่อหลอดเลือด



- Meta-analysis จาก 11 การทดลอง
- เก็บข้อมูลในผู้ชาย 1,147 คน
- คะแนนกลไกการแข็งตัวดีขึ้นเฉลี่ย 2.8 คะแนน

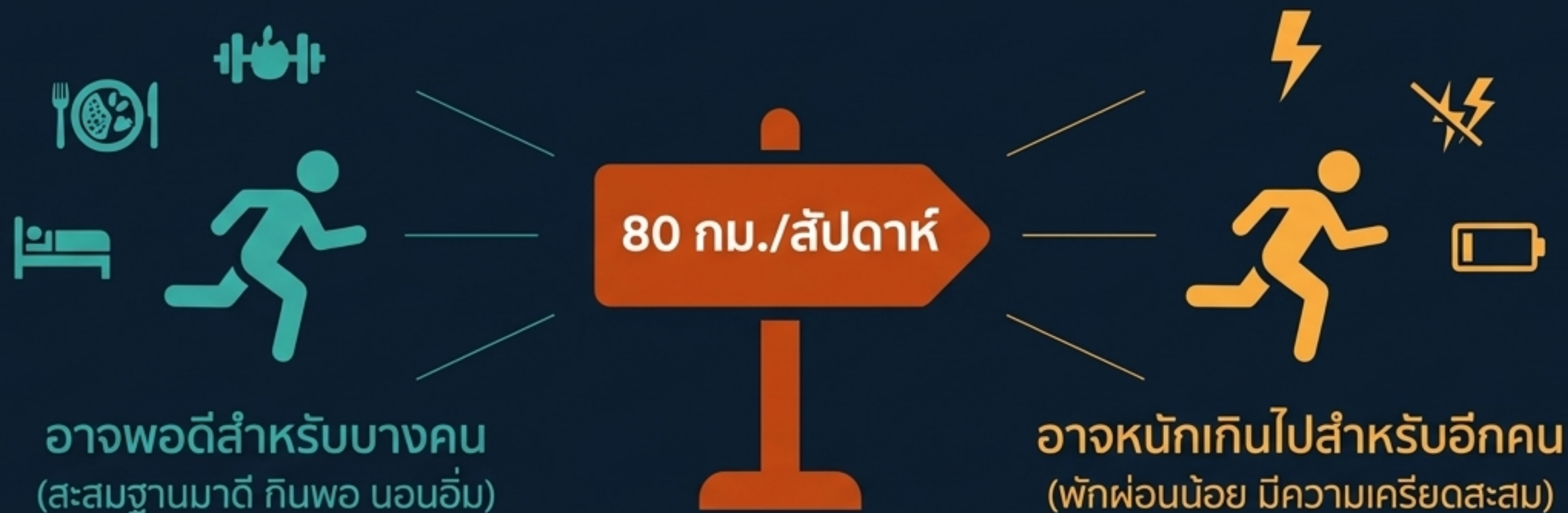


คำเตือน: การแข็งตัวไม่ใช่ความอยาก
อย่าตีความว่าการวิ่งเพิ่มความต้องการเสมอไป

Speaker Notes: มุมมองจากเพื่อนนักวิ่ง

งานวิจัยในผู้ชายพบว่าคนที่วิ่งกลไกการแข็งตัวดีขึ้น 2.8 คะแนน สำหรับนักวิ่งทั่วไป ตัวเลขนี้บอกแค่ระบบหลอดเลือดคุณดีขึ้นครับ จำไว้นะครับ เครื่องยนต์พร้อม ไม่ได้แปลว่าคนขับอยากจะสตาร์ทรถเสมอไป

ไม่มี 'ระยะทางสากล' ที่อันตราย



ร่างกายแต่ละคนรับภาระได้ไม่เท่ากัน

Speaker Notes: มุมมองจากเพื่อนนักวิ่ง

หลายคนถามว่าวิ่งเกินที่ทีโลแล้วจะเริ่มมีปัญหา? คำตอบคือไม่มีตัวเลขนั้นครับ ระยะ 80 กิโลเมตรอาจจะจ๊ับๆ สำหรับคนที่เตรียมตัวมาดี แต่อาจจะพังพินาศได้เลยสำหรับคนที่ทำงานหนัก พักผ่อนน้อย และกินไม่พอ

ภาระที่ร่างกายรับรู้มาจาก 8 อย่างรวมกัน



1. ระยะทางและจำนวนวันวิ่ง



2. สัดส่วนของการฝึกซ้อมหนัก



3. การเพิ่มระยะทางอย่างรวดเร็ว



4. การฝึกซ้อมเพื่อมารารอน



5. คุณภาพการนอนและวันพัก



6. ความเครียดจากชีวิตและงาน



7. พลังงานและอาหารที่ได้รับ



8. โรคประจำตัว ยา และอายุ

Speaker Notes: มุมมองจากเพื่อนนักวิ่ง

ร่างกายเราไม่ได้นับแค่ระยะทางวิ่งบนนาฬิกาแค่นั้นครับ แต่มันรับรู้ความเหนื่อยรวมๆ ทั้งการซ้อมหนักไปไหน เพิ่มระยะเร็วไปหรือเปล่า ไปจนถึงความเครียดจากเจ้านาย ปัจจัยทั้ง 8 อย่างนี้รวมกันเป็นบิลเรียกเก็บพลังงานจากร่างกายเราครับ

หลักฐานความเสี่ยงในกลุ่มนักวิ่งชาย

6.9 เท่า 4.1 เท่า

- งานวิจัยปี 2017 ในผู้ชาย 1,077 คน
- ซ้อมหนักสุด มีโอกาสความต้องการต่ำกว่า 6.9 เท่า
- ซ้อมนานสุด มีโอกาสความต้องการต่ำกว่า 4.1 เท่า

20%

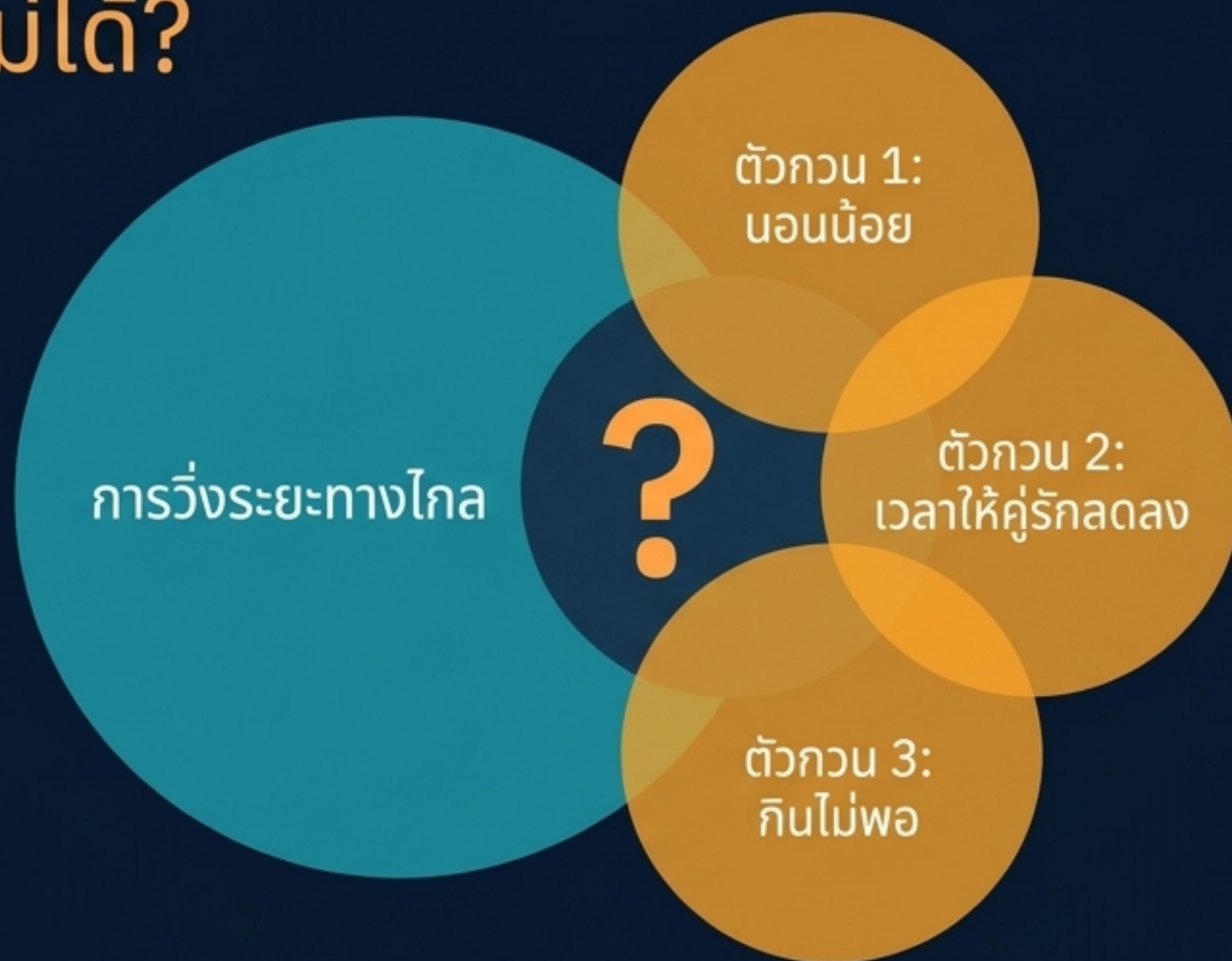
- งานวิจัยนักวิ่งมาราธอน 1,080 คน
- กลุ่มมาราธอนคะแนนต่ำกว่าราว 20%
- ขนาดผลกระทบยังอยู่ในระดับเล็กถึงปานกลาง

Speaker Notes: มุมมองจากเพื่อนนักวิ่ง

มีตัวเลขบอกว่าคนที่ซ้อมหนักมากมีโอกาสความต้องการลดลง 6.9 เท่า หรือลดลง 20% ฟังดูน่าตกใจนะครับ แต่สำหรับคนทั่วไป มันแค่หมายความว่าคนที่ดันตัวเองจนสุดขีดมีแนวโน้มเหนื่อยล้าจนหมดอารมณ์ ไม่ใช่วิ่งแล้วจะเสื่อมสมรรถภาพถาวรครับ

ทำไมจึงสรุปสาเหตุโดยตรงไม่ได้?

- งานวิจัยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเชิงสังเกต
- บอกได้แค่ปัจจัยเหล่านี้ ‘เกิดขึ้นร่วมกัน’
- ไม่สามารถชี้ชัดว่าการวิ่งคือผู้ร้ายโดยตรง



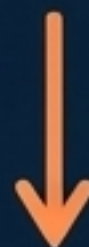
Speaker Notes: มุมมองจากเพื่อนนักวิ่ง

ที่เราบอกว่าการวิ่งไม่ได้เป็นอันตรายโดยตรง เพราะงานวิจัยแค่สังเกตเห็นว่ามันเกิดพร้อมกันครับ ลองคิดว่าคนที่ซ้อมมาราธอน มักจะต้องตื่นเช้า นอนน้อย ไม่มีเวลาให้แฟน แคมกินไม่ทัน สิ่งเหล่านี้ต่างหากครับที่น่าจะเป็นต้นเหตุที่แท้จริง

กลไกที่อาจพบในผู้ชาย

- พบภาวะ Exercise-hypogonadal (EHMC) ได้ในบางราย
- กลไกการเกิดที่แน่ชัดยังไม่ทราบทั้งหมด
- IOC จัดเป็นเพียง ‘ตัวชี้วัดที่อาจพบ’
- ไม่ใช่เครื่องมือสำหรับใช้วินิจฉัยเฉยๆ

คอร์ติซอลเพิ่มตอนซ้อมเป็นเรื่องปกติ ไม่ใช่ฮอร์โมนผู้ร้าย



Speaker Notes: มุมมองจากเพื่อนนักวิ่ง

ในผู้ชายที่ซ้อมหนักเกิน ร่างกายอาจหลั่งฮอร์โมนลงเพื่อประหยัดพลังงาน โอลิมปิกบอกว่านี่เป็นแค่ตัวชี้วัดหนึ่ง ไม่ใช่คำตัดสินตำโรค และคอร์ติซอลที่หลังตอนซ้อมก็เป็นฮอร์โมนตอบสนองปกติ ไม่ใช่ผู้ร้ายทำลายล้างตามที่เข้าใจผิดกันครับ

กลไกที่พบในนักวิ่งหญิง

- พลังงานต่ำ ทำให้สมองลดสัญญาณไปที่รังไข่
- เกิดภาวะ Functional hypothalamic amenorrhea
- กระทบต่อระดับเอสโตรเจนและกระดูก

คำเตือน: ประจำเดือนผิดปกติไม่ได้ยืนยัน REDs เสมอไป
ต้องตรวจแยกสาเหตุอื่นร่วมด้วย

Speaker Notes: มุมมองจากเพื่อนนักวิ่ง

ในนักวิ่งหญิง ถ้ากินน้อยแต่ซ้อมหนัก สมองจะปิดสัญญาณไปรังไข่ชั่วคราวเพื่อเอาชีวิตรอด กระทบยาวถึงฮอร์โมนเพศและกระดูกเลยครับ แต่ย้ำว่าถ้าประจำเดือนผิดปกติอย่าด่วนสรุปว่าเป็นเพราะวิ่งอัตโนมัติ ควรไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุอื่นด้วย



รู้จักกับ LEA และ REDs

LEA (Low Energy Availability) = ภาวะพลังงานต่ำ

REDs = ภาวะพร่องพลังงานสัมพัทธ์ในกีฬา



- นิยาม IOC: กระบะระบบสืบพันธุ์ กระดูก หัวใจ จิตใจ
- LEA เป็นภาวะที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่ปุ้มเปิด-ปิด



ห้ามใช้ 30 kcal/kg
มวลไร้ไขมัน
เป็นเส้นวินิจฉัยตายตัว

Speaker Notes: มุมมองจากเพื่อนนักวิ่ง

สองคำนี้คือภาวะที่ร่างกายได้พลังงานไม่พออนกระบบอื่นๆ มันเกิดขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไป การใช้สูตรคำนวณเป๊ะๆ ว่าห้ามต่ำกว่า 30 แคลอรีต่อกิโลกรัมมันใช้ไม่ได้จริงกับทุกคนครับ สำหรับเรา ให้เน้นสังเกตความรู้สึกและการฟื้นตัวดีกว่า

8 พฤติกรรมที่ทำให้กินไม่พอโดยไม่รู้ตัว



เพิ่มระยะทางวิ่ง
แต่กินเท่าเดิม



วิ่งตอนเช้า
แล้วข้ามอาหารเช้า



จำกัดคาร์โบไฮเดรต
ในวันวิ่งยาว



ซ้อมสองช่วง
แต่ไม่มีมือว่างคั่น



ลดน้ำหนักพร้อมกับ
เพิ่มภาระการฝึก



งานยุ่งจนทั้งช่วงมือ
อาหารนานเกินไป



ไม่รู้สึกหิวหลังวิ่ง
เลยไม่กินเติม

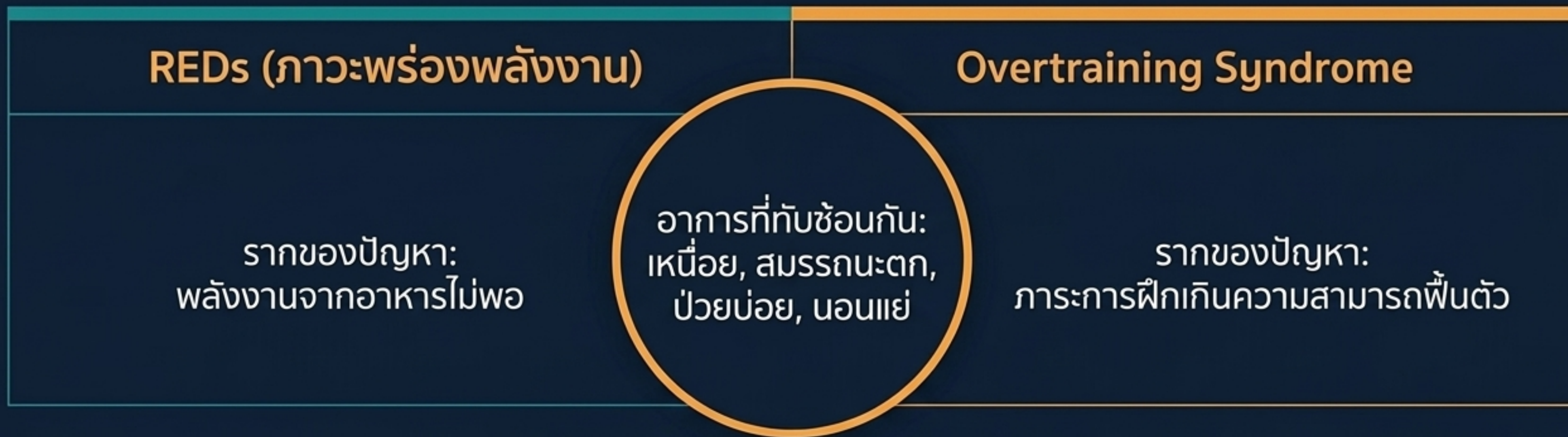


เน้นแต่อาหารแคลอรีต่ำ
ปริมาณมาก

Speaker Notes: มุมมองจากเพื่อนนักวิ่ง

หลายคนไม่ได้ตั้งใจอดอาหารหรืออดคาร์บ แต่มันพลาดกันได้ง่ายๆ เช่น วิ่งเยอะขึ้นแต่กินเท่าเดิม หรือพยายามลดน้ำหนักไปพร้อมกับซ้อมมาราธอน ซึ่งมันสวนทางกัน การข้ามมื้อเพราะยุ่งหรือกินแต่ผักจนอิ่มก็ทำให้ขาดพลังงานแบบไม่รู้ตัวได้

REDs ไม่เท่ากับ Overtraining Syndrome



ไม่มีผลตรวจชนิดเดียวที่ใช้วินิจฉัยแยกแยะระหว่างสองภาวะนี้ได้

Speaker Notes: มุมมองจากเพื่อนนักวิ่ง

สองอย่างนี้อาการคล้ายกันมากครับ คือเหนื่อย ฟอรั่มตก ป่วยบ่อย แต่ต้นตอต่างกัน REDs เกิดจากกินไม่พอ ส่วน Overtraining เกิดจากซ้อมหนักเกินไปจนไม่ได้ออกพัก ไม่มีผลเลือดใดตัวเดียวที่ฟันธงได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ต้องให้หมอตรวจดูองค์รวมครับ

แยก ‘เหนื่อยชั่วคราว’ ออกจาก ‘สัญญาณเตือน’

	เหนื่อยชั่วคราว (ปกติ)	สัญญาณเตือน (ต้องระวัง)
ระยะเวลา	1-2 วันหลังซ้อม	แย่งลงต่อเนื่องหลายสัปดาห์
สมรรถนะ	พักแล้วกลับมาวิ่งปกติ	วิ่งไม่ออก เพชตกหนัก
การนอน	นอนไม่หลับแค่ 1 คืน	หลับยาก ตื่นบ่อยเรื้อรัง
อารมณ์	หงุดหงิดสั้น ๆ	หมดแรงจิตใจ วิตกกังวล
รอบเดือน	มาปกติ	ขาดหาย บาดเจ็บซ้ำ
ผู้ชาย	แข็งตัวตอนเข้าปกติ	ลดลงชัดเจนพร้อมความเหนื่อย

Speaker Notes: มุมมองจากเพื่อนนักวิ่ง

เราจะรู้ได้ไงว่าแค่เหนื่อยปกติหรือร่างกายส่งสัญญาณเตือนแล้ว? ดูง่ายๆ ตรงระยะเวลาคับ ถ้าซ้อมหนักแล้วเพลียไปวันสองวัน อันนี้ปกติ แต่ถ้าผ่านไปหลายสัปดาห์แล้วยังวิ่งไม่ออก นอนไม่หลับ หมดไฟ หรือตื่นเข้ามากลไกทางเพศไม่ทำงาน อันนี้ต้องทบทวนตัวเองแล้วครับ

6 วิธีปรับสมดุล และเมื่อไรควรพบแพทย์

6 วิธีปรับสมดุล

- ✓ 1. ใช้ความต้องการทางเพศเป็นตัววัดฟื้นตัว
- ✓ 2. อย่าเน้นดูแต่ตัวเลขน้ำหนักบนตาชั่ง
- ✓ 3. จัดคาร์บและอาหารให้พอกับวันซ่อมหนัก
- ✓ 4. ลดระยะทางลงชั่วคราวเมื่อมีอาการ
- ✓ 5. ให้ความสำคัญกับการนอนเป็นอันดับแรก
- ✓ 6. ไม่ซื้อฮอร์โมนมาใช้เองเด็ดขาด



ควรพบแพทย์เมื่อ:

- อาการกระทบต่อคุณภาพชีวิตคู่
- รอบเดือนขาดหาย หรือผิดปกติ

ฝึกให้เหมาะสม • เติมพลังงานให้ทัน • พักฟื้นให้เพียงพอ

Speaker Notes: มุมมองจากเพื่อนนักวิ่ง

วิธีง่ายๆ คือปรับวันซ่อมหนักให้กินเยอะขึ้น ถ้ารู้สึกพังก็ลดระยะลง ให้ความสำคัญกับการนอน และห้ามไปซื้อฮอร์โมนมากินเองเด็ดขาดนะครับ
ถ้ารู้สึกว่ามันกระทบชีวิตคู่ไปหาหมอดีกว่า สุดท้ายจำไว้นะครับ: ฝึกให้เหมาะสม เติมพลังให้ทัน พักฟื้นให้เพียงพอครับผม