ทำไมผู้หญิงอายุยืนกว่าผู้ชาย

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.ย. 2552

เคยได้ยินคนกล่าวว่า ผู้หญิงนั้นมีอายุยืนกว่าผู้ชาย เรื่องนี้แท้จริงเป็นอย่างไร และเป็นเพราะอะไร คุณทราบหรือไม่
สถิติในช่วงหลายปีที่ผ่านมาของคนไทยค่อนข้างคงที่ นั่นคืออายุขัยเฉลี่ยของผู้หญิงไทยจะอยู่ที่ 75 ปี ขณะที่ผู้ชายจะมีอายุขัยเฉลี่ยเพียง 68 ปี รวมๆ แล้วคนไทยจึงมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 71 ปี สูงกว่าค่าเฉลี่ยอายุของประชากรโลกซึ่งอยู่ที่ 67 ปี
การที่ค่าอายุขัยเฉลี่ยที่ผู้หญิงมีสูงกว่าผู้ชายนั้น ค่อนข้างสอดคล้องกับค่าเฉลี่ยอายุของประชากรทั่วโลกเช่นกัน
นักวิจัยจึงพยายามค้นหาเหตุผลให้ได้ว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น
โทมัส เพิรลส นักเวชศาสตร์ผู้สูงวัย เป็นคนทำวิจัยที่พบว่า คำตอบของเรื่องนี้มันเป็นเรื่องของเจ้าสิ่งที่เรียกว่า "ฮอร์โมน" นั่นเอง เป็นเรื่องของฮอร์โมนเพศหญิงที่แตกต่างโดยสิ้นเชิงกับฮอร์โมนเพศชาย

จะว่าไปแล้วด้วยธรรมชาติของผู้หญิงที่จริงนั้น มีความอ่อนแอมาก เพราะการตั้งครรภ์ทารกแต่ละคนนั้น ล้วนเสี่ยงต่ออันตรายต่อการเสียชีวิตอย่างมาก ในยุคก่อนการแพทย์ยังไม่เจริญ ผู้หญิงจึงมีอายุขัยอยู่ที่ประมาณ 35-40 ปีเท่านั้น แต่ปัจจุบันผู้หญิงเสียชีวิตจากการตั้งครรภ์ คลอดลูกน้อยลงมาก จึงไม่น่าแปลกที่อายุขัยของผู้หญิงจะพุ่งสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ขณะที่ไม่ว่ายุคสมัยไหน ผู้ชายวัยหนุ่มที่พลังจากฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนกำลังพลุ่งพล่าน ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่รุนแรง กล้าวราว เป็นเหตุให้ผู้ชายอายุ 15-24 ปีมีโอกาสเสียชีวิตได้มากกว่าผู้หญิง 4-5 เท่า สาเหตุส่วนใหญ่มาจากอุบัติเหตุ การฆ่าตกรรม ฆ่าตัวตาย จมน้ำตายและมะเร็ง
หากพ้นอายุ 24 มาได้ อัตราการเสียชีวิตระหว่างหญิงกับชายที่เคยต่างกันมาก ก็จะค่อยๆ ลดแคบลงเรื่อยๆ จนถึงวัยกลางคน ช่วงอายุ 55-64 ปี จะเป็นอีกครั้งที่ผู้ชายมีโอกาสเสียชีวิตได้มากกว่าผู้หญิง สาเหตุหลักๆ มากจากโรคหัวใจ การฆ่าตัวจาย อุบัติเหตุทางรถยนต์ มะเร็ง และความเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ และความเครียด ซึ่งล้วนแต่เป็นโรคหนักๆ และรายแรงทั้งนั้น ขณะที่ผู้หญิง แม้จะมีชีวิตอยู่แต่ก็อาจเผชิญกับโรคเช่นเดียวกัน เพียงแต่รายแรงน้อยกว่า เช่น กระดูกข้อเสื่อม กระดูกพรุน หรือเบาหวาน
ความแตกต่างเหล่านี้เป็นผลจากฮอร์โมนเพศอีกนั่นเอง ฮอร์โมนเพศชายเทสโทสเตอโรนไม่เพียงส่งผลให้เพิ่มความก้าวร้าว และพฤติกรรมชอบแข่งขันในผู้ชายแล้ว ยังไปเพิ่มระดับของโคเลสเตอรอลตัวร้าย (LDL) ซึ่งเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดมากขึ้น
ขณะที่ผู้หญิง ฮอร์โมนเอสโตรเจนช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลตัวร้าย และเพิ่มระดับโคเลสเตอรอลตัวดี (HDL)
เรื่องนี้เขาอ้างหลักฐานที่ชี้ว่า การรักษาผู้หญิงวัยทองด้วยการให้ฮอร์โมนเอสโตรเจน มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งปัญหาสุขภาพโดยทั่วไปด้วย
ผู้หญิงเมื่อเข้าสู่วัยทอง เพราะขาดฮอร์โมน ปัญหาต่างๆ จึงตามมาและมีการปรึกษาแพทย์บ่อยๆ ส่วนผู้ชายนั้นไม่ค่อยรู้ว่าตัวเองมีปัญหาวัยทอง จึงไม่ค่อยยอมปรึกษา ผลตามมาเมื่อผู้ชายเกิดภาวะพร่องฮอร์โมนเพศชาย ก็นำมาสู่โรคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงอัลไซเมอร์ สมองเสื่อม เบาหวาน เครียด ฯลฯ ซึ่งล้วนทำให้เสียชีวิตเร็วกว่าเวลาอันควร
นักวิจัยได้ศึกษาจากผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไป พบว่า หลายๆ คนมีลูกตอนที่อายุ 40 ปีขึ้นไป แถมยังมีได้หลายคน ซึ่งชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ ระหว่างการมีอายุยืนกับการมีลูกดก จนมาสู่ข้อสันนิษฐานที่ว่า การที่ผู้หญิงสูงอายุยังสามารถตั้งครรภ์ได้อย่างปลอดภัยนั้น ต้องอาศัยการชะลอความแก่อย่างช้าๆ และมีร่างกายที่แข็งแรง ต้านทานโรคได้ดี ซึ่งทั้งหมดนี้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้หญิงมีอายุยืนยาวได้
อย่างไรก็ตามแม้ผู้หญิงจะถูกคาดหมายว่ามีอายุยืนกว่าผู้ชาย แต่ทุกวันนี้ช่องว่างระหว่างจำนวนของหญิงกับชายในเรื่องนี้ ก็ค่อยๆ แคบลงเช่นกัน ในช่วง 20 ปีที่ผ่านมานี้ พบว่าผู้หญิงมีอัตราเสียชีวิตเร็วขึ้นจากพฤติกรรมต่างๆ และความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งเปลี่ยนมาคล้ายๆ กับผู้ชาย เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า และการทำงานนอกบ้าน
ฉะนั้นถ้ารักจะอยู่ดูโลกสดใสไปยาวนาน ก็ต้องรู้จักรักษาตัวเองให้แข็งแรงด้วย
ที่มา : Health Today