



หญิงอายุยืนกว่าชาย

วารกรณ์ สามโกเศศ

วันที่ 8 ตุลาคม พ.ศ. 2552

หน้า 6

ในจำนวนคนที่มีอายุสูงกว่า**110**ปี (**supercentenarians**)

จำนวน **72** คน ในสหรัฐอเมริกาจะมีผู้หญิงอยู่ **68** คน ถึงแม้ในแต่ละปีจะมีชายเกิดมากกว่าหญิงก็ตาม คำถามก็คือเหตุใดหญิงจึงมีอายุยืนกว่าชาย

นิตยสาร **Newsweek** ฉบับ **5 October 2009** ได้รวบรวมข้อเท็จจริงของความอายุยืนของหญิง จากวารสารวิชาการของหลายสมาคม เช่น **American Heart Association/Arthritis Foundation/American Autoimmune Related Diseases Association** ฯลฯ ดังต่อไปนี้

ช่วงแตกต่างของอัตราการตายมากที่สุดระหว่างสองเพศคืออายุระหว่าง **20** ถึง **24** ปี ซึ่งช่วงเวลานี้ชายมีโอกาสดูถูกฆ่าตายมากกว่าหญิง **6** เท่าตัว และมีโอกาสตายมากกว่าหญิง **5** เท่าตัว จากอุบัติเหตุที่มีไทรอยด์ ผู้เขียนเข้าใจว่าเป็นเช่นนี้ก็เพราะฮอร์โมนชาย (**Testosterone**) ทำให้ชายรักความเสี่ยง รักความตื่นเต้น ชอบความโลดโผนโจนทะยานมากกว่าหญิง จนทำให้ประสบเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน เช่น ถูกฆ่าตายหรืออุบัติเหตุมากกว่าหญิง

ฮอร์โมนชายอีกเช่นกันที่ทำให้ชายกล้า "เล่น" ปีนมากกว่าหญิง จนทำให้ความเป็นไปได้ในการฆ่าตัวตาย การฆาตกรรม หรืออุบัติเหตุจากปืนทำให้เสียชีวิตสูงกว่าหญิงถึง **5** เท่าตัว

ในการอดต้นของหลอดเลือดหัวใจนั้นเนื่องจากคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ชายประสบชะตากรรมนี้สูงกว่าหญิงโดยเฉพาะในวัยก่อนหญิงถึงวัยทอง ฮอร์โมนชาย (**Testosterone**) ทำให้ระดับของ **LDL** (คอเลสเตอรอลชนิดเลวซึ่งสร้างการอุดตัน) เพิ่มขึ้น และลดระดับของ **HDL** (คอเลสเตอรอลชนิดดีซึ่งช่วยทำให้เกิดการอุดตัน) ลง ในขณะที่ฮอร์โมนหญิง (**Estrogen**) ทำงานในลักษณะตรงกันข้าม

หญิงจึงประสบโรคหัวใจน้อยกว่าชายในตอนอายุต้นและกลางคน ในขณะที่ชายประสบโรคนี้ในทุกวัย

ในขณะที่โรคมะเร็ง โรคหัวใจ ซึ่งทำให้ตายได้ฉับพลันเป็นเรื่องปกติของเพศชาย โรคที่ไม่ถึงกับตายฉับพลันและเป็นเรื้อรังกลับเกิดในเพศหญิงมากกว่า เช่น โรคกระดูกพรุน โรคไขข้ออักเสบ หรือโรคอันเกิดจากความผิดปกติของ **Autoimmune** (ระบบคุ้มกันตัวเอง)

สำหรับเรื่องอารมณ์นั้นพบว่าด้วยทางโน้มน้าวของหญิงที่ให้ความสนใจแก่อาการของการเศร้าซึมและการกดดันของอารมณ์มากกว่าชาย ทำให้ในช่วงอายุ **75** ถึง **79** ปี ความเป็นไปได้ที่ชายจะฆ่าตัวตายสูงกว่าหญิงถึง **9** เท่าตัว

เมื่อลองค้นคว้าเพิ่มเติมก็พบว่า **life expectancy** หรืออายุขัยเฉลี่ย (ไม่ใช่อายุเฉลี่ย แต่เป็นการคาดคะเนว่าจะมีอายุยืนเท่าใด) เมื่อแรกเกิดของมนุษย์ในโลกเปลี่ยนแปลงไปมากในประวัติศาสตร์ ในสมัยโรมันเมื่อสองสามพันปีที่ผ่านมายุขัยเฉลี่ยคือ **22-25** ปี ในปี **1900** อายุขัยเฉลี่ยของพลเมืองโลกประมาณ **30** ปี ในปี **1985** ประมาณ **62** ปี และปัจจุบันประมาณ **65** ปี หากเพศชายก็ประมาณ **62.7** ปี หญิงประมาณ **66** ปี กล่าวคือหญิงอายุยืนกว่าชายประมาณ **3** ปี ในโลกโดยเฉลี่ย ในทวีปอเมริกาเหนือและยุโรปหญิงมีอายุขัยเฉลี่ยสูงกว่าชายประมาณ **4-6** ปี ที่น่าสนใจคือในรัสเซีย หญิงมีอายุยืนกว่าชายประมาณ **13** ปี (อิทธิฤทธิ์ของ **Vodka**?)

ในทุกแห่งทั่วโลก หญิงมีอายุขัยเฉลี่ยสูงกว่าชายเสมออย่างน่าประหลาดใจ บ้างให้เหตุผลว่าเพราะชายต้องเป็นทหาร ทำงานก่อสร้าง ทำงานในโรงงาน ต้องเดินทาง เลี้ยงครอบครัว กินเหล้า สูบบุหรี่ เทียวผู้หญิง ฯลฯ จึงมีความเสี่ยงมากกว่าในการตาย ซึ่งก็ไม่น่าจะผิด

อย่างไรก็ดี คำอธิบายที่อาจเข้าท่าสำหรับหญิงหลายคน (รวมทั้งภรรยาผู้เขียนด้วย) ในการที่หญิงมีอายุยืนกว่าชายก็เพราะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต้องการให้หญิงได้มีเวลาอันสงบในช่วงเวลาหนึ่งของชีวิตบ้างหลังจากที่สามีได้ตายจากไปแล้ว

สิ่งพึงสังเกตก็คือตัวเลขอายุขัยเฉลี่ยเหล่านี้ไม่ได้หมายถึงความมียูนิของทุกคน แต่ละคนแตกต่างกันออกไปเมื่อเป็นตัวเลขเฉลี่ยก็หมายความว่ามีคนอายุขัยต่ำกว่านี้จำนวนหนึ่ง และมีอายุขัยสูงกว่านี้จำนวนหนึ่ง ถ้าท่านเกิดในครอบครัวที่อุดมสมบูรณ์ตอนแรกเกิด มีเงินและสิ่งแวดล้อมที่ดี ดูแลสุขภาพตนเองเป็นอย่างดีมาตลอดมีความเป็นไปได้สูงมากที่ท่านจะอยู่ในกลุ่มที่อายุขัยสูงกว่าตัวเลขเฉลี่ย

สำหรับประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล คำนวณว่าอายุขัยเฉลี่ยของคนไทยสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอด **50** ปีที่ผ่านมา (ในปี **2480** ตัวเลขอยู่ที่ **40** ปี ในปี **2507** เพิ่มขึ้นเป็น **58** ปี และเป็น **70** ปี ในปี **2542**) อายุขัยเฉลี่ยนับตั้งแต่แรกเกิดเคยต่ำกว่า **50** ปี เมื่อ **50** ปีก่อน ได้เพิ่มสูงขึ้นจนอยู่ที่ประมาณ **70** ปี ในปัจจุบัน

อย่างไรก็ดี ในรอบ **10-20** ปีที่ผ่านมาี้ดูเหมือนอายุขัยเฉลี่ยของประชากรไทยจะชะลอตัวลงคือเกือบไม่เพิ่มขึ้นเลย และอาจจะลดลงด้วยซ้ำ

ประเทศไทยขาดข้อมูลที่น่าเชื่อถือของจำนวนผู้ที่มีอายุเกิน **100** ปีขึ้นไป หรือ "ศตวรรษิกชน" ในปี **2548** สำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่าประชากรที่มีอายุเกินกว่า **100** ปีมีอยู่ **8,098** คน (ชาย **2,768** คน หญิง **5,330** คน) ซึ่งตัวเลขที่มีหญิงมากกว่าชายก็สอดคล้องกับข้อมูลที่พบในประเทศอื่นๆ เช่นกัน

ความรู้ทางการแพทย์ของโลกก้าวหน้าไกลและรวดเร็วอย่างยิ่งในปัจจุบัน เชื่อกันว่าการมีอายุเกินกว่า **100** ปี ของมนุษย์โลกเป็นสิ่งที่เป็นไปได้สำหรับผู้เกิดในวันนี้และดูแลสุขภาพตนเองดี และเช่นกันสำหรับผู้ที่เกิดแล้วและดูแลสุขภาพตนเองดีมาตลอดชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์

ช่วงเวลา **10** ปีข้างหน้าจะเป็นช่วงเวลาที่สำคัญมากของความก้าวหน้าทางการแพทย์ ถ้าใครอยู่รอดได้ใน **10** ปีข้างหน้า จะมีโอกาสมีชีวิตอยู่รอดอย่างมีสุขภาพดีอีกนานหลายปี ดังนั้นใน **10** ปีข้างหน้าจึงดูแลตนเองให้ดีและพยายามหายใจเข้าไว้