

เพศศึกษาและการวางแผนครอบครัว

เรียบเรียงโดย: อาจารย์จิตต์รัตน์ ต้นเสนีย์

การวางแผนครอบครัว

หมายถึง การวางแผนเกี่ยวกับการมีครอบครัว โดยการกำหนดไว้ล่วงหน้าก่อนการสมรส โดยคู่สมรสต้องปรึกษาร่วมกันเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตคู่ในครอบครัวว่าจะมีบุตรเมื่อใด และมีจำนวนบุตรกี่คน เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพฐานะทางเศรษฐกิจ สังคมและภาวะสุขภาพอนามัย รวมทั้งการเว้นระยะห่างของการมีบุตร การมีบุตรคนแรกเมื่อถึงวัยที่เหมาะสม และถ้าแม่ยังไม่พร้อมที่จะตั้งครรภ์ ควรใช้วิธีป้องกันการตั้งครรภ์ในระยะเวลาที่ไม่ต้องการมีบุตรด้วยการใช้วิธีการคุมกำเนิดชนิดต่างๆตามความเหมาะสมแก่ร่างกาย ซึ่งการวางแผนครอบครัวจะมีประโยชน์ทั้งต่อสุขภาพตนเอง ครอบครัวและต่อประเทศชาติด้วย

ประโยชน์ของการวางแผนครอบครัว

1. สามารถมีบุตรได้ตามเวลาที่ต้องการ
2. เพื่อจำกัดจำนวนของบุตรให้มีระยะห่างพอสมควรและไม่ให้เป็นภาระต่อครอบครัวที่จะเลี้ยงบุตร
3. เพื่อจำกัดจำนวนของบุตรให้เหมาะสมกับฐานะของครอบครัว
4. เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงจากการตั้งครรภ์ ในกรณีที่มารดามีโรคที่เป็นข้อห้ามในการตั้งครรภ์

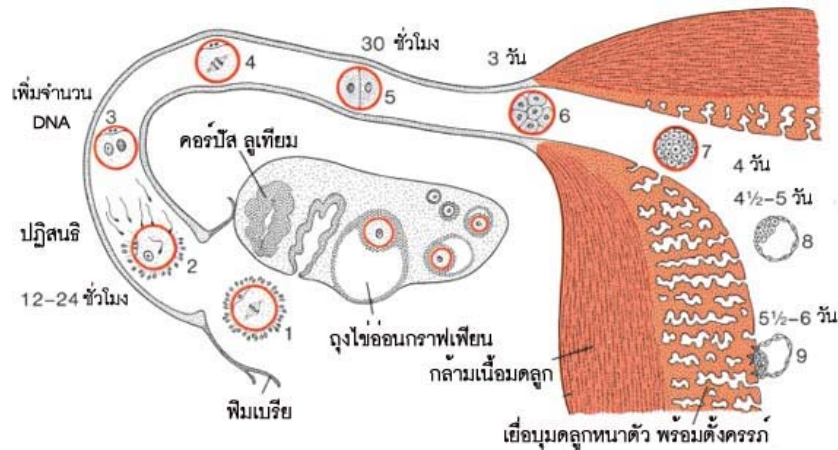
การปฏิสนธิ

คือการก่อนกำเนิดของชีวิตด้วยวิธีการผสมกันระหว่างตัวอสุจิของเพศชายเข้าไปผสมกับไข่ของเพศหญิง แล้วเกิดเป็นเซลล์ใหม่ขึ้นมา

อย่างไรก็ตามการปฏิสนธิจะเกิดขึ้นเมื่อเพศชายและเพศหญิงมีเพศสัมพันธ์ต่อกัน โดยการมีเพศสัมพันธ์ เพศชายจะหลั่งน้ำอสุจิจำนวนมากออกมาในช่องคลอดเพศหญิงนั้น อสุจิจะเดินทางจากช่องคลอดเข้าไปในโพรงมดลูกและต่อไปในท่อนำไข่ทั้ง 2 ข้างเพื่อที่จะผสมกับไข่ และถ้าไข่สุกไข่จะเดินทางมาอยู่ในบริเวณช่องกลางของท่อนำไข่เพื่อรอการปฏิสนธิ

ไข่ที่ได้รับการผสมแล้วจะเดินทางต่อไปยังโพรงมดลูก โดยใช้เวลาประมาณ 3 – 4 วัน ขณะเดียวกันจะเริ่มมีการแบ่งเซลล์เพิ่มจำนวนขึ้นตลอดเวลา จนกระทั่งได้เซลล์จำนวนมากจับกลุ่มกันเป็นก้อนกลมๆ จนถึงขั้นที่ฝังตัวในโพรงมดลูกได้

เมื่อไข่ที่ได้รับการผสมแล้วเดินทางมาถึงมดลูก ไข่จะเกาะติดปลละฝังตัวเข้ากับผนังหรือเยื่อภายในมดลูกที่กำลังหนาแน่นจากการมีเลือดมาคั่งเพื่อเตรียมพร้อมอยู่แล้ว โดยใช้เวลาดำเนินมาถึงตัวมดลูกภายในระยะเวลา 7 – 10 วันหลังจากที่มีการปฏิสนธิแล้ว (ภาพที่ 1) เมื่อมีการฝังตัวเรียบร้อยแล้วจึงถือได้ว่าการปฏิสนธิ นั้นเป็นไปอย่างเรียบร้อยสมบูรณ์และผู้หญิงคนนั้นจะตั้งครรภ์ขึ้นมา



ภาพที่ 1 การเดินทางของไข่ที่ผสมแล้วไปฝังตัวที่มดลูก

ที่มา <http://www.il.mahidol.ac.th/e-media/hormone/chapter5/placental.htm>

การคุมกำเนิด

คือ การป้องกันการปฏิสนธิ หรือการป้องกันการตั้งครรภ์

ประเภทของการคุมกำเนิด

โดยทั่วไปแบ่งเป็น 2 พวกใหญ่คือ

1. การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว (Temporary or Reversible contraception) เป็นวิธีที่ใช้ป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อยังไม่พร้อมที่จะมีบุตร หรือต้องการเว้นระยะเวลาการมีบุตร เมื่อเลิกใช้สามารถมีบุตรได้อีก ซึ่งการคุมกำเนิดชั่วคราวมีหลายวิธี ได้แก่
 - 1.1. การใช้ถุงยางอนามัย
 - 1.2. การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด
 - 1.3. การใช้ยาเม็ดคุมแบบจุกเงิน
 - 1.4. การฉีดยาคุมกำเนิด
 - 1.5. การฝังยาคุมกำเนิด
 - 1.6. การใส่ห่วงอนามัย
 - 1.7. การนับระยะปลอดภัย
2. การคุมกำเนิดแบบถาวร (Permanent contraception) เป็นการคุมกำเนิดเมื่อไม่ต้องการให้มีบุตรอย่างถาวร เช่น การทำหมันชายและการทำหมันหญิง

ยาเม็ดคุมกำเนิด

ชนิดของยาเม็ดคุมกำเนิด สามารถแบ่งตามชนิดของฮอร์โมนได้เป็น 2 ชนิดคือ

1. ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม (Combined oral contraceptives) ประกอบด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสโตเจน มีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์

- 1.1. Monophasic หรือ fixed dose pills ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนสังเคราะห์ของเอสโตรเจนและโปรเจสโตเจนในปริมาณเท่ากันทุกเม็ด โดยใน 1 แผงจะมี 21 เม็ดหรือ 28 เม็ดโดย 7 เม็ดสุดท้ายจะไม่มีฮอร์โมน ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดนี้สามารถแบ่งตามปริมาณของฮอร์โมนเอสโตรเจนได้ 3 กลุ่มคือ
 - 1.1.1. ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนปริมาณสูง คือมีเอสโตรเจน 50 ไมโครกรัมและปริมาณโปรเจสโตเจนก็มียาก เนื่องจากมีปริมาณฮอร์โมนสังเคราะห์สูง จึงมีภาวะแทรกซ้อนและผลข้างเคียงมาก
 - 1.1.2. ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนปริมาณต่ำ คือมีเอสโตรเจนน้อยกว่า 50 ไมโครกรัมและปริมาณโปรเจสโตเจนก็น้อยกว่ากลุ่มแรก ที่ใช้กันมากมีเอสโตรเจนเพียง 30-35 ไมโครกรัม
 - 1.1.3. ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนปริมาณต่ำมาก คือมีเอสโตรเจนเพียง 20 ไมโครกรัม ยาในกลุ่มนี้มีข้อดีคือมีเอสโตรเจนต่ำ ทำให้เกิดอาการข้างเคียงน้อย แต่ก็มีข้อเสียคืออาจทำให้มีเลือดออกกะปริดกะปรอย หรือรอบเดือนอาจขาดหายไปได้และถ้าลืมรับประทานโอกาสที่จะตั้งครรภ์มีสูงกว่า 2 กลุ่มแรก
- 1.2. Multiphasic pills ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดนี้ มีฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสโตเจนในปริมาณที่ไม่เท่ากันทุกเม็ด สามารถแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ ชนิด biphasic ที่มีฮอร์โมนต่างกัน 2 ระดับและชนิด triphasic เป็นยาคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนต่างกัน 3 ระดับ ซึ่งยาคุมกำเนิดประเภทนี้ต้องรับประทานเรียงตามลำดับ ห้ามรับประทานข้ามโดยเด็ดขาด
2. ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีโปรเจสโตเจนอย่างเดียว (progestogen-only pills) ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนโปรเจสโตเจนอย่างเดียว บางคนเรียก minipill คือมีโปรเจสโตเจนปริมาณน้อยและเท่ากันทุกเม็ด แต่ละแผงจะมี 28 หรือ 35 เม็ด ยาคุมชนิดนี้ไม่มีอาการข้างเคียงของเอสโตรเจน แต่ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดต่ำกว่ายาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมเพราะการระงับไข่ตกไม่ค่อยแน่นอน

กลไกการคุมกำเนิด

1. ยับยั้งการตกไข่ ออกฤทธิ์ต่อการทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างต่อมใต้สมองส่วนหน้ากับรังไข่ โดยมีผลระงับการหลั่งของ Follicle stimulation hormone (FSH) และ Luteinizing hormone (LH) ทำให้ไม่มี FSH มากกระตุ้นรังไข่ จึงทำให้ไม่มีการตกไข่
2. เปลี่ยนแปลงเยื่อบุโพรงมดลูก ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกบางลง ไม่เหมาะสมที่จะให้ไข่ที่ได้รับการผสมกับอสุจิมาฝังตัว
3. เปลี่ยนแปลงมูกปากมดลูก ทำให้มูกบริเวณปากมดลูกเป็นต่างและเหนียวขึ้น ตัวอสุจิจึงผ่านเข้าสู่อโพรงมดลูกไปผสมกับไข่ได้ยาก
4. เปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวน้ำของท่อหน้าไข่ มีผลต่อการเดินทางของไข่ที่ได้รับการผสมกับอสุจิแล้ว ซึ่งกล้ามเนื้อที่ท่อหน้าไข่จะทำงานมากกว่าปกติ เป็นผลให้ไข่ที่ได้รับการผสมกับอสุจิแล้วเดินทางไปถึงมดลูกเร็วเกินไปจนไม่สามารถฝังตัวได้

การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

โดยทั่วไปยาเม็ดคุมกำเนิดเริ่มต้นรับประทานระหว่างวันที่ 1-5 ของรอบระดู โดยในแผงแรกให้เริ่มรับประทานในช่วงวันที่ 1-5 ของรอบระดู และควรรับประทานให้เป็นเวลาเดียวกันทุกวัน

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด ทุกเม็ดจะมีฮอร์โมน เมื่อรับประทานหมดแผงแล้วต้องงดเว้นการรับประทาน 7 วัน เพื่อให้มีระดู แล้วจึงเริ่มรับประทานแผงใหม่

สำหรับยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 28 เม็ด นั้น 21 เม็ดแรกเป็นฮอร์โมน ส่วนอีก 7 เม็ดเป็นยาหลอก ดังนั้น จึงรับประทานเริ่มยาที่เป็นฮอร์โมนวันละเม็ดได้ทุกวันไม่ต้องงด ซึ่งประจำเดือนจะมาในช่วงการรับประทานยาหลอก 7 เม็ด นั้น

การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดเมื่อมีการลืม

- ลืมรับประทานยาเม็ดฮอร์โมน 1 เม็ด รับประทานยาเม็ดที่ลืมทันทีเมื่อนึกได้ และรับประทานยาเม็ดต่อไปตามเวลาปกติที่เคยรับประทาน หากนึกได้พร้อมเม็ดต่อไปให้ทานพร้อมกัน 2 เม็ดในเวลาปกติที่เคยรับประทาน
- ลืมรับประทานยาเม็ดฮอร์โมน 2 เม็ด ให้รับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดเพิ่ม 1 เม็ดในเวลาปกติที่เคยรับประทานเป็นเวลา 2 วัน และวันถัดมาให้รับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดวันละ 1 เม็ดในแผงตามปกติจนหมดแผง
- ลืมรับประทานยาเม็ดฮอร์โมน 3 เม็ด ให้หยุดรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดในรอบระดูนั้น แล้วรอให้ประจำเดือนมาจึงเริ่มรับประทานตามวิธีที่กล่าวมาแล้ว
- ลืมรับประทานยาหลอก ให้รับประทานยาไปตามปกติ

ข้อห้ามของการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

1. สตรีที่ให้นมบุตรหรืออยู่ในช่วงหลังคลอดน้อยกว่า 6 สัปดาห์
2. มีประวัติ หรือป่วยด้วยโรคหัวใจขาดเลือด (ischemic heart disease /stroke)
3. โรคลิ้นหัวใจที่มีภาวะแทรกซ้อน
4. สตรีอายุ 35 ปีขึ้นไปและสูบบุหรี่
5. เป็นโรคความดันโลหิตสูง
6. ปวดศีรษะ migraine หรืออายุ 35 ปี ขึ้นไป
7. โรคเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนของระบบหลอดเลือด
8. เป็นหรือเคยเป็นเส้นเลือดดำอุดตัน
9. การผ่าตัดใหญ่ที่ต้องนอนพักเป็นระยะเวลานาน
10. สตรีที่มีแนวโน้มความเสี่ยงต่อการผิดปกติของการอุดตันของเส้นเลือด
11. มะเร็งเต้านม
12. โรคตับอักเสบ ตับเหลือง ตาเหลืองและโรคตับแข็ง
13. มีก้อนหรือเป็นมะเร็งที่ตับ

อาการข้างเคียง

1. คลื่นไส้ อาเจียน เป็นอาการที่พบได้ในระยะเริ่มต้นรับประทานยา 1 - 2 แผงแรก แนะนำให้รับประทานยาหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน
2. ปวดศีรษะ ตึงคัดด้านม แนะนำให้เลิกใช้ยาคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนต่ำ
3. หน้าเป็นสิ่ว ฝ้า ถ้าหน้าเป็นฝ้า แนะนำให้เลิกใช้ยาคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนต่ำ รวมถึงหลีกเลี่ยงแสงแดด ใช้ครีมกันแดดหรือครีมป้องกันฝ้า ถ้าหน้าเป็นสิ่ว แนะนำให้ใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนโปรเจสโตเจนที่มีฤทธิ์ใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด
4. เลือดออกกะปริดกะปรอย
5. ไม่มีประจำเดือน
6. ความดันโลหิตสูง แนะนำให้เลิกใช้ยาคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนต่ำ รวมทั้งควรดูแลการออกกำลังกาย อาหารและการพักผ่อนลดความเครียด
7. น้ำหนักตัวเพิ่ม แนะนำให้เลิกใช้ยาคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนต่ำ และฮอร์โมนโปรเจสโตเจนที่มีฤทธิ์ที่ไม่มีผลต่อการคั่งของน้ำ รวมทั้งควรดูแลการออกกำลังกายและอาหาร
8. ความรู้สึกทางเพศเปลี่ยนแปลง
9. อารมณ์เปลี่ยนแปลง
10. อาการอาเจียนท้องเสียรุนแรง ขณะใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

ยาคุมฉุกเฉิน

เป็นยาที่ใช้รับประทานหลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์

ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินที่ใช้มี 2 ชนิด คือ ชนิดฮอร์โมนเดี่ยวและชนิดฮอร์โมนรวม

1. ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน ชนิดฮอร์โมนเดี่ยว ประกอบด้วยฮอร์โมนโปรเจสโตเจนปริมาณสูง ในรูปของ levonorgestrel 750 ไมโครกรัม วิธีใช้คือรับประทานยานี้ครั้งแรก 1 เม็ดทันทีที่ได้ยา แต่ต้องไม่เกิน 72 ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์ และอีก 12 ชั่วโมงต่อมาให้รับประทานซ้ำอีก 1 เม็ด
2. ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน ชนิดฮอร์โมนรวม เป็นการนำเอายาเม็ดคุมกำเนิดขนาดปกติที่มีเอสโตรเจนและโปรเจสโตเจน มีส่วนประกอบของ ethinylestradiol 50 ไมโครกรัมและ levonorgestrel 250 ไมโครกรัมหรือ norgestrel 500 ไมโครกรัมมาใช้ โดยรับประทานยานี้ครั้งแรก 2 เม็ดทันทีที่ได้ยา แต่ต้องไม่เกิน 72 ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์ และ 12 ชั่วโมงต่อมาให้รับประทานซ้ำอีก 2 เม็ด หรือ ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมที่มีปริมาณฮอร์โมนขนาดต่ำ (low dose) คือ มีส่วนประกอบของ ethinyl estradiol 30 ไมโครกรัม และ levonorgestrel 150 ไมโครกรัม หรือ norgestrel 300 ไมโครกรัม โดยรับประทานยานี้ครั้งแรก 4 เม็ดทันทีที่ได้ยาภายใน 72 ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์ และอีก 12 ชั่วโมงต่อมาให้รับประทานซ้ำอีก 4 เม็ด

กลไกการคุมกำเนิด

กลไกป้องกันการตั้งครรภ์ของยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน จากการศึกษาพบว่ายาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินสามารถยับยั้งหรือทำให้การตกไข่เลื่อนออกไป อย่างไรก็ตามยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินทำให้ระดับฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงอาจทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกไม่เหมาะสมในการฝังตัวของไข่ที่ถูกผสมแล้ว และอาจมีผลต่อการเดินทางของไข่ที่ถูกผสมแล้ว อย่างไรก็ตาม การรับประทานยานี้ภายหลังตั้งครรภ์แล้ว จะไม่มีผลให้การสิ้นสุดการตั้งครรภ์เกิดขึ้นหรือไม่เป็นผลให้เกิดการแท้ง

ข้อควรระวังในการรับประทานยา

- การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินควรรับประทานทันที และคำนึงถึงความสะดวกที่จะรับประทานชุดที่สองด้วย ในอีก 12 ชั่วโมงต่อมา
- ถ้ารับประทานยาไปแล้วภายใน 2 ชั่วโมง มีการอาเจียน ให้รับประทานยาเพิ่มอีก 1 ชุดทันที
- ต้องรับประทานยาตามจำนวนเม็ดที่แนะนำไว้ การรับประทานยามากเกินกว่าที่แนะนำไว้จะไม่ช่วยให้ประสิทธิภาพการป้องกันการตั้งครรภ์สูงขึ้น แต่จะทำให้เกิดอาการข้างเคียงเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอาการคลื่นไส้ อาเจียน
- ไม่ควรเลื่อนระยะเวลาการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินออกไปโดยไม่จำเป็นเพราะประสิทธิภาพของยาจะลดลงไปตามระยะเวลาการรับประทานที่เลื่อนออกไป
- รับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินพร้อมอาหารหรือนมก่อนนอน เพื่อช่วยลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน
- ใช้ถุงยางอนามัยจนกว่าจะเริ่มมีประจำเดือนครั้งต่อไป
- ถ้าประจำเดือนมาช้ากว่าปกติ 1 สัปดาห์ ควรทดสอบการตั้งครรภ์

ประสิทธิภาพ

การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินอย่างถูกต้องภายหลังมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกันการตั้งครรภ์ พบว่า มีอัตราการตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้ร้อยละ 2 ผู้ที่ไม่ได้รับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินจะมีโอกาสตั้งครรภ์ประมาณร้อยละ 8 หรือกล่าวได้ว่ายาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน สามารถลดภาวะเสี่ยงในการตั้งครรภ์ได้เพียงร้อยละ 75 เท่านั้น

โดยสรุปแล้ว ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน มีประสิทธิภาพต่ำกว่าวิธีคุมกำเนิดแบบปกติต่างๆ ไปทั้งนี้ เนื่องจากอัตราการตั้งครรภ์ในผู้ที่ใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่เริ่มต้นรับประทานยา และช่วงเวลาของการมีเพศสัมพันธ์ว่าอยู่ในช่วงใดของรอบเดือน ดังนั้น ถ้านำเอายาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินมาใช้บ่อยครั้ง จึงมีความเสี่ยงที่จะเกิดการล้มเหลวได้ จึงเป็นเหตุผลว่า ทำไมจึงไม่ควรจะนำเอายาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินมาใช้เพื่อคุมกำเนิดเป็นประจำ

ยาฉีดคุมกำเนิด

ชนิดของยาฉีดคุมกำเนิด เป็นฮอร์โมนสังเคราะห์มี 2 ชนิดคือ

1. ยาฉีดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม ประกอบด้วย ฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสตโรเจน ยาฉีดคุมกำเนิดชนิดนี้จะใช้คุมกำเนิดได้นาน 1 เดือน แต่ไม่ค่อยได้รับความนิยม เพราะต้องฉีดบ่อยทุกเดือน
2. ยาฉีดคุมกำเนิดชนิดที่มีฮอร์โมนโปรเจสตโรเจนอย่างเดียว แบ่งเป็น
 - 2.1. Norethisterone enanthate (NET-EN) เป็นอนุพันธ์ของ 19-nortestosterone ขนาด 200 มิลลิกรัม ละลายในน้ำมัน บรรจุในหลอดขนาด 1 มิลลิลิตร ฉีดเข้ากล้ามเนื้อใช้คุมกำเนิดได้นาน 2 เดือน เดิมยาฉีดคุมกำเนิดชนิดนี้เคยใช้อยู่ในโครงการวางแผนครอบครัวแห่งชาติ แต่ไม่ได้รับความนิยม
 - 2.2. Depot medroxy progesterone acetate (DMPA) เป็นอนุพันธ์สังเคราะห์ของ 17-hydroxy progesterone มีลักษณะเป็นเกล็ดสีขาวขนาดเล็ก ละลายตกตะกอน ขนาด 150 มิลลิกรัม บรรจุในขวดขนาด 3 มิลลิลิตร ฉีดเข้ากล้ามเนื้อสะโพก ยาจะดูดซึมช้าๆ เข้ากระแสเลือด ใช้คุมกำเนิดได้นาน 3 เดือน

กลไกการคุมกำเนิด

1. ฮอร์โมนจากยาฉีดคุมกำเนิดจะทำให้ไม่มีไข่ตกในแต่ละเดือน ดังนั้น การฉีดยาคุมกำเนิดเพื่อยับยั้งการตกไข่ควรฉีดภายใน 5-7 วันแรกของรอบประจำเดือน การฉีดภายหลังวันที่ 7 ของรอบประจำเดือน จะไม่สามารถยับยั้งการตกไข่ได้ทั้งหมด ทำให้การคุมกำเนิดไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรและมีอัตราการตั้งครรภ์เพิ่มขึ้นในรอบการตกไข่ครั้งแรก หลังฉีดยา
2. ฮอร์โมนจากยาฉีดทำให้มูกที่ปากมดลูกข้นขึ้นตัวอสุจิไม่สามารถผ่านได้ และ DMPA จะไม่มีอันตรายต่อการตั้งครรภ์ของสตรี
3. ในระยะแรกที่ได้รับยาฉีดคุมกำเนิด เยื่อบุโพรงมดลูกจะมีลักษณะเปลี่ยนไป ทำให้อยู่ในภาวะไม่เหมาะสมต่อการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว หลังจากนั้นประมาณ 20 วัน เยื่อบุโพรงมดลูกจะฝ่อตัวซึ่ง NET-EN จะมีผลต่อการทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกฝ่อตัวน้อยกว่า DMPA
4. ยาฉีดคุมกำเนิด DMPA มีผลต่อเซลล์ในเยื่อบุของท่อนำไข่ โดยมีการเปลี่ยนแปลงทำให้ไม่เหมาะสมต่อการผสมและการแบ่งตัวในระยะแรกของไข่ที่ได้รับการผสมแล้ว นอกจากนี้การเคลื่อนไหวของท่อนำไข่จะช้าลง

การใช้ยาฉีดคุมกำเนิดชนิด DMPA

- การใช้ยาฉีดคุมกำเนิด ควรฉีดยาเข็มแรกภายใน 5-7 วันของรอบประจำเดือน ถ้าจำเป็นต้องใช้ยาฉีดภายหลังวันที่ 7 ของรอบประจำเดือน ควรงดการมีเพศสัมพันธ์หรือใช้ถุงยางอนามัยไปอีก 7 วัน หลังจากฉีดยา
- ถ้าสตรีนั้นมิประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ หรือจำประจำเดือนไม่ได้ หรือหลังคลอด 6 เดือนแล้ว ประจำเดือนยังไม่มา แต่ต้องการคุมกำเนิดชนิดฉีด ควรตรวจว่ามีการตั้งครรภ์หรือไม่ถ้าไม่มีการตั้งครรภ์ก็สามารถรับการฉีดได้ โดยต้องงดการมีเพศสัมพันธ์ หรือใช้ถุงยางอนามัยไปอีก 7 วัน

หลังจากฉีดยาคุมกำเนิดแล้ว มารดาหลังคลอดน้อยกว่า 6 เดือนให้นมบุตรและยังไม่มีประจำเดือน สามารถใช้ยาฉีดคุมกำเนิดชนิดนี้ได้เลย แต่ถ้ามีประจำเดือนแล้วควรเริ่มเข็มแรกไม่เกิน 7 วันของรอบประจำเดือน

- สตรีที่ใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนอยู่ เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด แผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิดหรือห่วงอนามัยชนิดที่มีฮอร์โมน สามารถเปลี่ยนมาใช้ยาฉีดคุมกำเนิดได้ทันที โดยไม่ต้องใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดอื่นอีก 7 วัน
- สตรีที่ใช้วิธีคุมกำเนิดที่ไม่ใช่ฮอร์โมน เช่น ห่วงอนามัย หรือถุงยางอนามัย สามารถเปลี่ยนมาใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดฉีดได้ ถ้าแน่ใจว่าไม่ตั้งครรภ์และอยู่ในช่วง 7 วันของรอบประจำเดือนและสามารถถอดห่วงได้ในช่วงนั้น ถ้าเกินวันที่ 7 ของรอบประจำเดือนก็ฉีดยาได้ โดยต้องงดการมีเพศสัมพันธ์หรือใช้ถุงยางอนามัยไปอีก 7 วันหลังจากฉีดยาแล้ว และสามารถถอดห่วงได้ในรอบประจำเดือนถัดไป
- สตรีที่ไม่มีประจำเดือนหรือประจำเดือนไม่ปกติ ควรได้รับคำแนะนำถึงอาการข้างเคียงของการใช้ยาฉีดคุมกำเนิด
- สตรีหลังแท้งควรฉีดยาภายใน 7 วันหลังแท้ง

ข้อห้ามใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

ข้อห้ามโดยเด็ดขาด (absolute contraindication) หรือ WHO eligibility criteria category 4

1. มะเร็งเต้านม
2. เลือดออกผิดปกติทางช่องคลอดที่ยังไม่ทราบสาเหตุ

ข้อห้ามเชิงสัมพัทธ์ (relative contraindication) หรือ WHO eligibility criteria category 3

1. มารดาหลังคลอดใหม่ไม่ถึง 6 สัปดาห์ ที่เสี่ยงบุตรด้วยนมมารดา ยังไม่ควรฉีดยาคุมกำเนิดในช่วงนี้ แม้ว่าจะยังไม่มีรายงานผลเสียของยาฉีดคุมกำเนิดต่อการหลังน้ำนม หรือการเจริญเติบโตของทารก
2. ความดันโลหิตสูงกว่า 160/100 มม.ปรอท และมีโรคของหลอดเลือด
3. โรคเส้นเลือดอุดตัน
4. โรคหัวใจขาดเลือด
5. เป็น migraine ที่มี aura
6. เคยเป็นมะเร็งเต้านมเกินกว่า 5 ปี
7. เบาหวานที่ควบคุมน้ำตาลไม่ได้ หรือมีโรคไต โรคเส้นเลือด
8. กำลังเป็นโรคตับอักเสบ หรือโรคตับแข็ง
9. เนื้องอกหรือมะเร็งตับ

อาการข้างเคียงและอาการที่ต้องกลับไปพบแพทย์

1. ประจำเดือนกะปริดกะปรอย มักจะเกิดในเข็มแรกๆ ซึ่งไม่เป็นอันตรายใดๆ หลังจากฉีดยาเข็มที่ 2-3 ประจำเดือนกะปริดกะปรอยจะน้อยลง และจะขาดประจำเดือนมากขึ้น แต่ถ้ามีประจำเดือน

กะปริดกะปรอยนานเกินไป หรือเกิดขึ้นหลังจากไม่มีประจำเดือนมานาน ควรหาสาเหตุทางนรีเวช เพื่อให้การรักษาหรือส่งต่อ แต่ถ้าไม่มีโรคทางนรีเวชและยังมีประจำเดือนกะปริดกะปรอยอยู่ ควรเปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด

2. มีประจำเดือนมากหรือมีนานกว่า 8 วัน หรือมีเป็นสองเท่าของประจำเดือนปกติพบได้น้อยให้คำแนะนำว่าจะเป็นในช่วงเข็มแรก แต่ถ้ามีนานเกินไป ควรหาสาเหตุทางนรีเวช เพื่อให้การรักษาหรือส่งต่อ แต่ถ้าไม่มีโรคทางนรีเวชและยังมีประจำเดือนมากอยู่ ควรเปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด
3. ไม่มีประจำเดือน ซึ่งควรให้คำปรึกษากับผู้รับบริการว่าไม่มีอันตรายใดๆ เลือดประจำเดือนไม่ใช่ของเสีย การไม่มีประจำเดือนทำให้ไม่สูญเสียเลือด ซึ่งถ้าไม่ยอมรับ ควรเปลี่ยนวิธีอื่น
4. น้ำหนักตัว อาจขึ้นได้ 1-2 กิโลกรัม ใน 1 ปี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับมารับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย ถ้าน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมาก ควรหาสาเหตุอื่นด้วย

ผลดีของการใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

- มีประสิทธิภาพสูง
- มีความเป็นส่วนตัว ถ้าไม่บอกก็จะไม่มีใครทราบว่าใช้ยาฉีดคุมกำเนิด
- สามารถคุมกำเนิดได้นานถึง 3 เดือน
- ไม่มีผลกับการมีเพศสัมพันธ์ อาจจะทำให้ดีขึ้น เพราะไม่ต้องกังวลว่าจะตั้งครรภ์
- ไม่ต้องรับประทานยาคุมกำเนิดทุกวัน
- สามารถเลื่อนการนัดได้ไม่เกิน 2 สัปดาห์
- ใช้ได้ในทุกกลุ่มอายุ
- สามารถใช้ได้แม้อาเจียนหรือคลื่นไส้ โดยคุณภาพน้ำนมไม่มีการเปลี่ยนแปลง
- ไม่มีอาการข้างเคียงของเอสโตรเจน
- ป้องกันการตั้งครรภ์นอกมดลูก มะเร็งรังไข่ เนื้องอกในมดลูก
- ไม่เกิดโรคโลหิตจาง เพราะส่วนใหญ่ผู้รับบริการยาฉีดคุมกำเนิดนานๆมักไม่มีประจำเดือน

ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด

ในสตรีที่คุมกำเนิดด้วยยาฉีด จะมีอัตราการตั้งครรภ์ 0.3 รายในสตรี 100 คน ที่ใช้ยาฉีดคุมกำเนิดอย่างสม่ำเสมอทุก 3 เดือนในเวลา 1 ปี อัตราการตั้งครรภ์จะสูงขึ้น เมื่อได้รับยาฉีดไม่ตรงเวลาหรือขาดหายไป

ประสิทธิภาพของยาฉีดคุมกำเนิดขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่ฉีดยาเข็มแรก และเทคนิคของการฉีดยา การศึกษาในประเทศไทยพบอัตราการตั้งครรภ์ 0.16 ในสตรี 100 คน เมื่อมีการฉีดยาเข็มแรกใน 8 วันแรกของรอบประจำเดือน และพบอัตราการตั้งครรภ์ 0.62 รายในสตรี 100 คนที่ฉีดยาเข็มแรกหลังวันที่ 8 ขนาดของยาควรเต็มจำนวนที่กำหนดและระยะเวลาฉีดไม่ควรช้าเกินไป ยาฉีดชนิด 3 เดือนไม่ควรเกินกำหนด 2

สัปดาห์ และชนิด 1 เดือนไม่ควรเกินกำหนด 5 วัน นอกเหนือจากนี้ต้องแน่ใจว่าไม่ตั้งครรภ์จึงจะฉีดเข็มต่อไปได้

ยาฝังคุมกำเนิด

ชนิดของยาฝังคุมกำเนิด มี 2 ชนิด

1. ชนิดสลายตัว (biodegradable) เมื่อฝังหลอดบรรจุยาเข้าไปในร่างกายแล้ว ฮอโมนจะกระจายสู่กระแสเลือด และหลอดยาจะค่อยๆ สลายตัวไปเมื่อครบอายุการใช้งาน โดยไม่ต้องเอาออกปัจจุบันกำลังอยู่ระหว่างการศึกษาวิจัย
2. ชนิดไม่สลายตัว (non-biodegradable) ฮอโมนที่บรรจุอยู่ในหลอดบรรจุยา (capsule) เมื่อฝังเข้าไปในร่างกายจะกระจายเข้าสู่กระแสเลือดเหมือนชนิดสลายตัว แต่เมื่อครบอายุการใช้งานแล้วจะต้องถอดหลอดยาออกจากร่างกาย ปัจจุบันมีใช้ 3 แบบ คือ
 - 2.1. ยาฝังคุมกำเนิดชนิด 6 หลอด ชื่อการค้า Norplant R ภายหลังฝังยาระดับฮอโมนสูงขึ้นอย่างรวดเร็วแล้วค่อยๆ ลดลงภายในหนึ่งเดือน และจะอยู่ในระดับคงที่เมื่อใช้นาน 5-7 ปีขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวของผู้รับบริการ ประสิทธิภาพจะลดลงในผู้ที่น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นและภายหลังถอดยาฝังออก ฮอโมนจะหมดไปภายใน 1 สัปดาห์
 - 2.2. ยาฝังคุมกำเนิด ชนิด 2 แท่ง ชื่อการค้าว่า Jadelle R ใช้ได้นาน 5 ปี
 - 2.3. ยาฝังคุมกำเนิดชนิด 1 แท่ง ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะชนิดที่มีใช้ในประเทศไทยมีชื่อการค้าว่า อีโตแพลน (Etoplan R) หรืออิมพลานอน (Implanon R) ประกอบด้วยฮอโมนสังเคราะห์โปรเจสโตเจน ชื่อ อีโทโนเจสตริล (etonogestrel หรือ ETG) ยาฝังคุมกำเนิดชนิดนี้สะดวกและใช้เวลาน้อยในการฝังและถอด และลดปัญหาการติดเข็ม สามารถระงับการตกไข่ได้ดีแต่ไม่รบกวนหรือยับยั้งการทำงานของส่วนอื่นๆ ของรังไข่ สามารถยับยั้งการตกไข่ได้ภายใน 1 วัน และออกฤทธิ์นานถึง 3 ปี หลังถอดแท่งยาออกจะมีภาวะการตกไข่เกิดขึ้นภายใน 3 สัปดาห์ จึงสามารถตั้งครรภ์ได้ตามปกติ

กลไกการคุมกำเนิด

1. ยับยั้งการตกไข่ โดยสามารถระงับการตกไข่ได้ภายหลังฝังยา 24 ชั่วโมง
2. ทำให้มูกบริเวณปากมดลูกเหนียวข้น ซึ่งเป็นผลให้เชื้ออสุจิผ่านเข้าไปในโพรงมดลูกได้ยาก
3. ทำให้เยื่อโพรงมดลูกบางลง ไม่เหมาะสมที่ไข่ที่ถูกผสมแล้วจะมาฝังตัวและถ้าใช้นานๆ เยื่อโพรงมดลูกอาจฝ่อได้ เช่นเดียวกับการใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

ข้อห้ามในการใช้ยาฝังคุมกำเนิด

ข้อห้ามโดยเด็ดขาด (absolute contraindication) หรือ WHO eligibility criteria category 4(6)

1. ตั้งครรภ์หรือสงสัยว่าจะตั้งครรภ์
2. เลือดออกผิดปกติทางช่องคลอดโดยไม่ทราบสาเหตุ
3. สงสัยหรือเป็นมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์รวมทั้งเต้านม
4. มะเร็งเต้านม

5. มีข้อห้ามในการใช้โปรเจสโตเจน หรือมีเนื้องอกที่สัมพันธ์กับการใช้โปรเจสโตเจน
6. มีปฏิกิริยาไวต่อส่วนประกอบของแท่งหรือหลอดบรรจุฮอร์โมน

ข้อควรระมัดระวัง หรือ WHO eligibility criteria category 3(6)

1. เคยเป็นโรคหัวใจ เช่น myocardial infarction และโรคหลอดเลือด เช่น deep vein thrombosis
2. เป็นสิ่วอย่างรุนแรง
3. ความดันโลหิตสูงในระดับที่ควบคุมไม่ได้
4. เบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้
5. กำลังเป็นตับอักเสบ หรือโรคตับแข็ง
6. เนื้องอก หรือมะเร็งตับ
7. เป็น migraine
8. อาการซึมเศร้ารุนแรง (ยาที่ใช้รักษาอาจจะมีปฏิกิริยากับยาฝงคุมกำเนิด)
9. สตรีที่รับการฝงยาคุมกำเนิด ควรใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วยระหว่างที่มีการใช้ยาที่มีปฏิกิริยากับยาฝงคุมกำเนิด (drug interaction) และหลังการใช้ยาอีก 7 วัน

อาการข้างเคียงและอาการที่ต้องกลับมาพบแพทย์

อาการข้างเคียง

ผู้ที่ฝงยาคุมกำเนิด อาจจะมีเลือดออกทางช่องคลอดคล้ายยาฉีดคุมกำเนิด ได้แก่ อาการผิดปกติของเลือดประจำเดือน (menstrual side effect) และอาการผิดปกติอื่นๆ (non-menstrual side-effect)

1. เลือดออกทางช่องคลอด เป็นอาการข้างเคียงจากการใช้ยาคุมกำเนิดที่มีแต่ฮอร์โมนโปรเจสโตเจน และเป็นอาการที่พบได้บ่อย ผู้ที่ใช้ยาฝงคุมกำเนิดอาจจะมีเลือดออกทางช่องคลอดโดยเฉพาะในเดือนแรกที่ฝงยาและจะค่อยๆน้อยลงเมื่อเวลาผ่านไป อาการผิดปกติของประจำเดือน แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่
 - 1.1. ประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ มากหรือนานกว่าปกติ (irregular bleeding)
 - 1.2. เลือดออกกะปริดกะปรอย (spotting)
 - 1.3. ไม่มีประจำเดือน (amenorrhea)
2. อาการข้างเคียงอื่นๆ
 - 2.1. อาการผิดปกติบริเวณที่ฝงยาฝงคุมกำเนิด ได้แก่ ปวด อักเสบ บวม ฟกช้ำ การหลุดหรือคลำพบหลอดยาฝงคุมกำเนิดบริเวณที่ฝงยา
 - 2.2. อาการผิดปกติอื่นๆ เช่น
 - 2.2.1. ปวดศีรษะ
 - 2.2.2. น้ำหนักตัวเพิ่ม
 - 2.2.3. การเปลี่ยนแปลงของความดันโลหิต
 - 2.2.4. สิ่ว และอาจมีอาการผิดปกติอื่นๆของผิวหนัง

2.2.5. อาการอื่นๆ ที่พบได้น้อย เช่น การคัดตึงเต้านม แน่น อึดอัด คลื่นไส้ วิงเวียนและอารมณ์เปลี่ยนแปลง

อาการที่ต้องกลับมาพบแพทย์

1. หลังฝังยาแล้วมีอาการปวด อักเสบ หรือมีก้อนเลือดหรือรอยฟกช้ำมากผิดปกติ
2. หลอดขยาหลุด
3. ถ้ามีเลือดออกทางช่องคลอดมาก หรือนานผิดปกติ แนะนำให้มาตรวจหาความผิดปกติถ้าไม่พบ อาจพิจารณาให้ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนสูง
4. วิตกกังวลมาก อาจจะพิจารณาให้ยาคลายความกังวล
5. ปวดศีรษะมากหรือปวดศีรษะไม่เกรนร่วมกับมีอาการทางระบบสมอง เช่น ตามัว มองไม่เห็นเป็นช่วงๆ พุดไม่ชัด
6. หิวน้ำบ่อยและน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น
7. เป็นสิ่วรุนแรงมาก
8. ปวดท้องน้อย ซึ่งต้องวินิจฉัยแยกโรค หาสาเหตุว่าเกิดจากการตั้งครรภ์นอกมดลูกได้ตั้งอักเสบ ถุงน้ำรังไข่ หรืออุ้งเชิงกรานอักเสบ

เวลาที่เหมาะสมสำหรับการฝังยาฝังคุมกำเนิด

1. ควรฝังยาฝังคุมกำเนิดระหว่างวันที่ 1-7 ของรอบประจำเดือน เพื่อจะได้แน่ใจว่าไม่ตั้งครรภ์
2. หลังคลอดบุตร
 - 2.1. ฝังยาฝังคุมกำเนิดในช่วงหลังคลอด 4 - 6 สัปดาห์ จะดีที่สุด
 - 2.2. อาจฝังยาฝังคุมกำเนิดทันทีหลังคลอด
3. หลังแท้งบุตรขณะอายุครรภ์ 1-3 เดือน ควรฝังยาฝังคุมกำเนิดทันทีและไม่จำเป็นต้องใช้การคุมกำเนิดวิธีอื่นร่วมด้วย หรืออาจฝังยาเมื่อมาตรวจหลังแท้ง 1-3 สัปดาห์ ก็ได้ถ้ายังไม่มีเพศสัมพันธ์มาตั้งแต่หลังแท้ง
4. กรณีเปลี่ยนวิธีคุมกำเนิดจากยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม ควรฝังยาฝังคุมกำเนิดในวันถัดจากวันที่รับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดเม็ดที่มีฮอร์โมนเม็ดสุดท้าย แต่หากไม่สะดวกที่จะฝังยาตามกำหนดวันดังกล่าว สามารถฝังยาในช่วงที่ผู้รับบริการยังรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดอยู่ก็ได้ โดยแนะนำให้รับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดต่อจนหมดแผง
5. กรณีที่เปลี่ยนจากยาฉีดที่มีฮอร์โมน โปรเจสโตเจนอย่างเดียว ให้ฝังยาในวันที่ครบกำหนดฉีดยาคุมกำเนิดได้เลย หรือฝังยาก่อนวันครบกำหนดฉีดยาคุมกำเนิดเข็มต่อไปก็ได้
6. กรณีที่ผู้รับบริการฝังยาฝังคุมกำเนิดครบกำหนดที่ต้องถอดออก และต้องการฝังยาต่ออีกให้ฝังยาในวันที่ถอดยาฝัสนั้นออกได้เลย
7. กรณีใส่ห่วงอนามัย สามารถฝังยาฝังคุมกำเนิดในวันที่ 1-7 ของรอบประจำเดือนแล้วถอดห่วงออกได้เลย หรือฝังยวันใดก็ได้และถอดห่วงออก แต่แนะนำให้ใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ในช่วง 7 วันแรกหลังฝังยา

ยาแผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิด

เป็นวิธีคุมกำเนิดล่าสุดในกลุ่มฮอร์โมนคุมกำเนิด เป็นแผ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขนาดกว้าง 4.5 เซนติเมตร ใน 1 แผ่น จะมีตัวยาเอสโตรเจนและโปรเจสโตเจน ยาแผ่นประกอบด้วย 3 ชั้น คือ ชั้นนอกเป็นแผ่น polyester ที่กันน้ำได้ ชั้นกลางเป็นแผ่นฮอร์โมนและกาว และชั้นในเป็นแผ่น polyethylene ซึ่งจะต้องลอกออกก่อนที่จะติดกับผิวหนัง หลังจากแปะที่ผิวหนังฮอร์โมนจะซึมเข้าร่างกาย ระดับของฮอร์โมนจะใกล้เคียงกับการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมและคงที่อยู่ตลอด 7 วัน

กลไกการคุมกำเนิดและข้อห้ามใช้

กลไกการคุมกำเนิดและข้อห้ามใช้ยาแผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิด เช่นเดียวกับยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม สตรีที่น้ำหนัก 90 กิโลกรัมขึ้นไป ไม่แนะนำให้ใช้แผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิด

วิธีใช้

ยาแผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิดใช้แผ่นละ 1 สัปดาห์ติดต่อกัน 3 สัปดาห์ (ใช้ 3 แผ่น) แล้วเว้น 1 สัปดาห์ ในสัปดาห์ที่เว้นก็จะมีระดูมา เช่นเดียวกับการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

การเริ่มแปะแผ่นแรกมี 2 วิธี คือ

1. เริ่มแปะแผ่นแรกในวันที่มีระดูวันแรก และนับเป็นวันที่ 1 ของการใช้ โดยวันเปลี่ยนแผ่นจะตรงกับวันนี้ในทุกสัปดาห์ เช่น ระดูมาวันอังคาร เริ่มแปะแผ่นแรกวันอังคาร และเปลี่ยนใหม่ในวันอังคารสัปดาห์ถัดๆ ไปอีก 2 ครั้ง การเริ่มใช้วิธีแปะยาแบบนี้ไม่ต้องใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นร่วมด้วย
2. เริ่มแปะแผ่นแรกในวันอาทิตย์ ระหว่างสัปดาห์ที่มีระดูมา นับเป็นวันที่ 1 ของการใช้ และจะเปลี่ยนแผ่นยาทุกวันอาทิตย์อีก 2 ครั้งติดกัน วิธีนี้ต้องใช้การคุมกำเนิดที่ไม่ใช่ฮอร์โมนร่วมด้วยใน 7 วันแรกเดือนต่อไป ไม่ต้องใช้การคุมกำเนิดอื่น

บริเวณที่เหมาะสมในการแปะยาแผ่นคุมกำเนิด

- ควรแปะแผ่นยาที่บริเวณ ต้นแขนด้านนอก แผ่นหลังช่วงบน สะโพกและหน้าท้อง
- เมื่อเปลี่ยนแผ่นใหม่ ไม่ควรแปะซ้ำรอยเดิม
- ไม่แนะนำให้แปะบริเวณเต้านมเพราะฮอร์โมนอาจจะดูดซึมเข้าสู่เต้านมโดยตรงและบริเวณนั้นอาจจะหลุดง่าย
- ก่อนแปะไม่ควรใช้เครื่องสำอางหรือครีมทาผิวบริเวณผิวหนังที่จะแปะแผ่นยา
- แปะแผ่นยาให้แน่นสนิทตามคำแนะนำในกล่องบรรจุแผ่นยา

วิธีปฏิบัติเมื่อลืมเปลี่ยนแผ่นยา

1. ถ้าลืมเปลี่ยนภายใน 2 วัน ให้เปลี่ยนแผ่นใหม่ทันทีที่จำได้ และเปลี่ยนแผ่นถัดไปตามกำหนดวันเดิม ไม่ต้องใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นเสริม
2. ถ้าลืมเปลี่ยนแผ่นนานกว่า 2 วัน ควรหยุดนับการใช้แผ่นยาตามรอบเดิม ให้เริ่มต้นการใช้แผ่นยาแปะใหม่ โดยให้นับเป็นวันแรกของสัปดาห์แรก แล้วเปลี่ยนใหม่ทุก 7 วัน และช่วง 7 วันแรก ควรใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นร่วมด้วย

ข้อปฏิบัติถ้าแผ่นยาหลุดลอกออก

1. ถ้าหลุดลอกออกภายใน 1 วัน ให้ปิดแผ่นเดิมให้สนิท หรือเปลี่ยนแผ่นใหม่ทันทีถ้าปิดแผ่นเดิมไม่ได้ แล้วเปลี่ยนแผ่นยาตามกำหนดเดิม
2. ถ้าหลุดลอกออกนานเกิน 1 วัน หรือไม่ทราบว่าหลุดออกนานเท่าไร ควรหยุดการใช้แผ่นเดิม แล้วเริ่มแปะแผ่นยาแผ่นใหม่และให้นับเป็นวันแรกของรอบใหม่ เปลี่ยนแผ่นยาทุก 7 วัน ตามกำหนดวันเปลี่ยนแผ่นใหม่ ในช่วง 7 วันแรก ควรใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นร่วมด้วย

ข้อดีข้อเสียของการใช้ยาแผ่นแปะคุมกำเนิด

ข้อดี

- มีประจำเดือนมาตรงคล้ายกับการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม
- ประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูง ลดความกังวลเนื่องจากกลัวการตั้งครรภ์
- ผู้ใช้มั่นใจว่ากำลังคุมกำเนิดอยู่ ไม่ต้องกลัวลืม

ข้อเสีย

- ในช่วงรอบประจำเดือนแรกที่ใส่แผ่นยา อาจจะมีเลือดออกกะปริดกะปรอย (breakthrough bleeding) ได้ 1 ใน 5 และรอบประจำเดือนถัดไป เลือดออกกะปริดกะปรอยจะลดน้อยลงเรื่อย ๆ
- ต้องเปลี่ยนแผ่นยาทุก 7 วัน แต่เวลาที่เปลี่ยนในวันนั้นจะเป็นช่วงใดก็ได้
- อาจจะมีการหลุดของแผ่นยาได้

อาการข้างเคียง

- เจ็บตึงหน้าอก พบมากกว่าการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดในรอบแรกๆ ของการใช้ยา
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ปวดศีรษะ
- ระคายเคืองผิวหนังบริเวณที่แปะแผ่นยา

ห่วงอนามัย

ชนิดของห่วงอนามัย แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ห่วงอนามัยชนิดธรรมดา (non - medicated or inert) หมายถึง ห่วงอนามัยที่ไม่มีสารช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ ซึ่งปัจจุบันนี้ไม่มีใช้แล้ว
2. ห่วงอนามัยชนิดมีสารช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ (active or bioactive or medicated) หมายถึง ห่วงอนามัยที่มีสารบางอย่างที่ออกฤทธิ์ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ หรือ ช่วยลดอาการข้างเคียง ได้แก่
 - 2.1. ห่วงอนามัยทองแดง (copper bearing IUD) เป็นห่วงอนามัยที่มีสารทองแดงประกอบอยู่ด้วย
 - 2.2. ห่วงอนามัยฮอร์โมน (hormone - releasing IUD) เป็นห่วงอนามัยที่มีฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนสังเคราะห์อยู่

กลไกในการคุมกำเนิด

กลไกในการคุมกำเนิดของห่วงอนามัยในปัจจุบันยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เชื่อว่าห่วงอนามัยเป็นสิ่งแปลกปลอมต่อร่างกาย เมื่อถูกนำเข้าสู่โพรงมดลูกย่อมจะกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบ (foreign body reaction) ที่ส่วนของเชือกโพรงมดลูก การเปลี่ยนแปลงในส่วนประกอบของน้ำหลังภายในโพรงมดลูกและภายในท่อไข่ อันได้แก่ จำนวนเม็ดเลือดขาว ปริมาณสาร prostaglandins และ enzymes ต่างๆทั้งหมดนี้ เชื่อว่าจะ

1. ยับยั้งการว่ายของอสุจิขึ้นไปสู่ส่วนบนของมดลูกและท่อไข่
2. เปลี่ยนแปลงขบวนการปฏิสนธิ หรือการผสมกันระหว่างตัวอสุจิกับไข่
3. เปลี่ยนแปลงการเคลื่อนตัวของไข่

การใช้ห่วงอนามัย

ห่วงอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับสตรีที่

1. ชอบวิธีที่ไม่ต้องปฏิบัติทุกวันหรือต้องปฏิบัติก่อนจะมีเพศสัมพันธ์
2. กำลังให้นมบุตรและต้องการคุมกำเนิด
3. ต้องการใช้วิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูงและใช้ได้นาน
4. มีบุตรตั้งแต่ 1 คน ขึ้นไป
5. มีภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากเพศสัมพันธ์ต่ำ เช่น ผู้ที่ไม่มีการสำส่อนทางเพศ

ข้อห้ามโดยเด็ดขาด (absolute contraindication) ตาม WHO eligibility criteria category 4 ได้แก่

1. ตั้งครรภ์ หรือ สงสัยว่าจะตั้งครรภ์ เพราะจะเกิดภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์ได้มาก
2. หลังคลอด หรือหลังแท้งติดเชื้อ
3. มีการอักเสบในอุ้งเชิงกราน (acute pelvic inflammatory disease) หรือมีโรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ภายในระยะเวลา 3 เดือน รวมทั้งเป็นวันโรคในอุ้งเชิงกราน
4. มีเลือดออกจากช่องคลอด หรือประจำเดือนออกนาน ต้องหาสาเหตุและรักษาให้หายก่อน
5. มะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์สตรี ได้แก่ มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก และมะเร็งเนื้องอก ต้องรีบให้การดูแลรักษา
6. เนื้องอกกล้ามเนื้อมดลูก ที่มีรูปร่างโพรงมดลูกผิดปกติ หรือมดลูกพิการแต่กำเนิด

ข้อห้ามเชิงสัมพันธ์ (relative contraindication) ตาม WHO eligibility criteria category 3

1. หลังคลอดตั้งแต่ 2 วันขึ้นไปจนถึง 4 สัปดาห์ โอกาสห่างหลุด และมีการอักเสบติดเชื้อได้มาก
2. กำลังรักษาหรือติดตามผลการรักษาครรภ์ไข่ปลาอุก (molar pregnancy หลังจากได้เอา mole ออกแล้ว) การใส่ห่วงอนามัยอาจจะมีเลือดออกผิดปกติทำให้แปลผลการตรวจรักษาได้ยาก
3. มะเร็งรังไข่
4. ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการอักเสบของอวัยวะภายในอุ้งเชิงกราน รวมทั้งการติดเชื้อเอชไอวี (โรคเอดส์) และมีคู่วมเพศหลายคน (แนะนำให้ใช้ถุงยางอนามัยจะดีที่สุด)

5. โรคทางอายุรกรรมที่มีโอกาสเกิดการอักเสบได้ง่าย (เช่น โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ) หรือกำลังรักษาโรคด้วยสเตียรอยด์ หรือ ยาคุมกำเนิดต้านทาน เป็นต้น
6. ปวดประจำเดือนมาก การใส่ห่วงอนามัยอาจจะทำให้ปวดประจำเดือนมากขึ้น (ยกเว้นห่วงอนามัยที่มีฮอร์โมน จะลดอาการปวดประจำเดือนและลดปริมาณประจำเดือนได้)
7. โรคโลหิตจาง เพราะการใส่ห่วงอนามัยอาจจะทำให้มีเลือดประจำเดือนออกมาก หรือออกนาน หรือออกผิดปกติ ทำให้โลหิตจางมากขึ้น
8. เคยมีประวัติแพ้ทองแดง (Wilson's disease)
9. มีความผิดปกติของการแข็งตัวของเลือด

ผลดีของการใช้ห่วงอนามัย

1. สตรีที่ใส่ห่วงอนามัย ประจำเดือนจะมาเป็นปกติ ไม่มีผลกระทบต่อรอบเดือน
2. สตรีกลุ่มอายุมากขึ้น เช่น อายุเกิน 40 ปี ไม่ต้องการทำหมันสามารถให้บริการใส่ห่วงอนามัยได้ เนื่องจากไม่มีผลทาง metabolism หรือมีอาการแทรกซ้อนน้อยกว่าการใช้ฮอร์โมนคุมกำเนิด และยังทราบด้วยว่าตนเองเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนหรือยัง สตรีอายุมากสามารถใช้ห่วงอนามัยได้ถึง 1 ปี หลังหมดประจำเดือน เมื่อผลแน่นอนในการป้องกันการตั้งครรภ์ปัจจุบัน ห่วงอนามัยที่ใส่ให้ตามสถานบริการของรัฐเป็นชนิดที่มีทองแดงเป็นส่วนประกอบ
3. ห่วงอนามัยไม่มีผลกระทบต่อน้ำนม ดังนั้นจึงใช้ได้สำหรับสตรีที่กำลังให้นมบุตร

การนับระยะปลอดภัย

เป็นการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวโดยจะงดการร่วมเพศเป็นบางเวลา โดยจะงดการร่วมเพศในช่วงเวลาที่จะตั้งครรภ์ได้ของแต่ละรอบระดู โดยหลักสำคัญคือ ต้องหาวันที่มีการตกไข่ได้แน่นอน จึงต้องมีการบันทึกประวัติรอบระดูที่มาแต่ละเดือนอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 12 เดือน เพื่อต้องการทราบรอบระดูที่สั้นที่สุดและยาวที่สุดของตนเอง แล้วนำมาคำนวณหาระยะปลอดภัยและระยะที่จะตั้งครรภ์ได้

วิธีการหาระยะปลอดภัยจากการบันทึกประจำเดือน

1. ต้องบันทึกการมีรอบประจำเดือนทั้ง 12 เดือนให้ละเอียด
2. การนับระยะรอบเดือน เริ่มนับตั้งแต่วันแรกของประจำเดือนไปจนถึงวันสุดท้ายก่อนการมีประจำเดือนครั้งต่อไป
3. ในการบันทึกประจำเดือนทั้ง 12 เดือน เดือนที่ 12 ต้องเป็นเดือนปัจจุบันเสมอ และตัดเดือนที่เก่าที่สุดออกไปเช่นกัน
4. ในกรณีที่เริ่มใช้วิธีการคุมกำเนิดวิธีนี้ ควรจะสมมุติว่ารอบประจำเดือนของคนที่สั้นที่สุดและยาวที่สุดคือ ยาวที่สุดประมาณ 33 วันและสั้นที่สุดคือ 23 วัน แล้วจึงเพิ่มรอบประจำเดือนใหม่เข้าไปทุกๆเดือนเมื่อบันทึกไปได้ 8 รอบเดือน จึงตัดเดือนที่สมมุติออก ให้หาเวลาที่ปลอดภัยจากข้อมูล 8 เดือน จากนั้นบันทึกต่อไปจนครบ 12 เดือน

หลักการคำนวณหาระยะปลอดภัยในการนับวัน

1. ในรอบประจำเดือน 28 วัน ตามปกติไข่จะสุกในวันที่ 14 ของรอบประจำเดือน แต่วันไข่สุกอาจเกิดก่อนหรือหลังได้ 2 วัน คือระหว่างวันที่ 12 – 16 ของรอบประจำเดือน
2. ภายหลังจากการร่วมเพศ อสุจิจะยังมีชีวิตอยู่และคงค้างอยู่ในท่อนำไข่พร้อมที่จะผสมกับไข่ได้จนถึงประมาณ 48 ชั่วโมงหลังการมีเพศสัมพันธ์ ดังนั้นระยะเวลาประมาณ 2 วันก่อนเวลาที่ไข่อาจจะสุกจึงถือว่าเป็นระยะที่ไม่ปลอดภัยด้วย ซึ่งในคนที่มีรอบประจำเดือน 28 วัน ระยะนี้จะตรงกับวันที่ 10 หรือ 11 ของรอบประจำเดือน
3. เมื่อไข่ตกแล้วสามารถมีชีวิตอยู่รับการผสมกับตัวอสุจิได้เป็นระยะเวลา 24 ชั่วโมง ดังนั้นระยะเวลา 1 วันหลังไข่ตก ต้องถือว่าเป็นวันที่ไม่ปลอดภัยด้วย โดยในคนที่มีรอบประจำเดือน 28 วัน ระยะนี้จะตรงกับวันที่ 17 ของรอบเดือน

ดังนั้น สำหรับผู้ที่มีประจำเดือนรอบ 28 วัน ระยะที่ไม่ปลอดภัยจึงอยู่ระหว่างวันที่ 10 – 17 ของรอบประจำเดือน

อย่างไรก็ตาม วิธีที่ใช้กันมานานของช่วงเวลาปลอดภัยในการมีเพศสัมพันธ์คือ ช่วงหน้า 7 หลัง 7 โดยหน้า 7 จะนับ 7 วันก่อนวันที่คาดว่าจะมีประจำเดือนวันแรกและหลัง 7 จะนับวันที่มีประจำเดือนวันแรกเป็นหลัง 7 วันที่ 1 นับไปจนกระทั่งครบ 7 วัน ซึ่งวิธีการนี้จะใช้ได้กับผู้หญิงที่มีระดูอย่างสม่ำเสมอทุกเดือนและมีรอบประจำเดือนมากกว่าหรือเท่ากับ 28 วัน

ทั้งนี้วิธีนี้จะได้ผลไม่แน่นอนกับผู้หญิงที่มีรอบประจำเดือนที่สั้นที่สุดและยาวที่สุดแตกต่างกันเกิน 10 วันหรือประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ รวมทั้งหากมีการเจ็บป่วย ความเครียด จะทำให้รอบเดือนคลาดเคลื่อนได้ ผลการคุมกำเนิดไม่ค่อยแน่นอน จึงไม่เหมาะสมกับผู้หญิงที่ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ

เอกสารอ้างอิง

ศุวชัย อินทรประเสริฐ. 2551. คู่มือการให้บริการวางแผนครอบครัว สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. นนทบุรี:

กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

สุมาลี สวยศอาด. 2555. เพศศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชวนชม สกนธวัฒน์. 2538. การคุมกำเนิด. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น