

การคุมกำเนิด

การคุมกำเนิด

วัตถุประสงค์ของการคุมกำเนิดคือ เพื่อวางแผนครอบครัว ให้มีบุตรในช่วงระยะเวลาที่เหมาะสม การคุมกำเนิดจึงมีความสำคัญทั้งต่อบุคคลทั่วไป และผู้ป่วยบางรายที่มีโรคประจำตัวที่อาจมีอาการรุนแรงขึ้น เมื่อตั้งครรภ์

วิธีการคุมกำเนิด

แบ่งเป็น 2 วิธีได้แก่

1. การคุมกำเนิดแบบถาวร

1.1 การทำหมันหญิง คือการผูก-ตัดท่อนำไข่ผ่านทางแผลเล็กๆที่ช่องท้อง

1.2 การทำหมันชาย คือการผูก-ตัดท่อนำอสุจิที่บริเวณเหนือต่ออัณฑะ

การทำหมันสามารถทำได้ง่าย และไม่มีผลข้างเคียงระยะยาว อัตราการทำหมันล้มเหลวมีเพียงร้อยละ 0.1- 0.5 แต่หากคู่สามี-ภรรยาต้องการมีบุตรเพิ่ม การผ่าตัดแก้หมันจะทำได้ยาก ดังนั้นจึงต้องตัดสินใจให้แน่ชัดก่อนการทำหมัน

2. การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว

2.1 การหลังภายนอก คือการหลั่งน้ำอสุจิภายนอกช่องคลอด วิธีนี้มีโอกาสตั้งครรภ์ ร้อยละ 4-27

2.2 การนับวันระยะปลอดภัย คือการมีเพศสัมพันธ์เฉพาะในช่วงที่มีโอกาสตั้งครรภ์น้อย คือประมาณ 7 วันหลังมีประจำเดือนวันแรก และ 7 วันก่อนการมีประจำเดือนรอบถัดไป วิธีนี้มีความคลาดเคลื่อน และมีโอกาสตั้งครรภ์ ร้อยละ 9-25 โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีรอบประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ

2.3 ถุงยางอนามัย เป็นวิธีเดียวที่ป้องกันโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ หากใช้อย่างถูกวิธี ทั้งนี้ผู้ใช้มีโอกาสตั้งครรภ์ ร้อยละ 2-15

2.4 ยาฆ่าเชื้ออสุจิ เป็นสารเคมีเฉพาะ ใส่ในช่องคลอด มีโอกาสตั้งครรภ์ ร้อยละ 18-25

2.5 ห่วงคุมกำเนิดชนิดทองแดง เป็นเครื่องมือขนาดเล็ก ที่แพทย์ใส่เข้าไปในโพรงมดลูก ใช้ได้นาน 5-10 ปี ตามแต่ชนิดของห่วง ผลข้างเคียงในผู้ใช้บางราย อาจมีประจำเดือนมากขึ้น หรือปวดประจำเดือน โอกาสตั้งครรภ์ของการใส่ห่วงคุมกำเนิดเพียง ร้อยละ 0.5

2.6 ห่วงคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมน ทำให้ประจำเดือนออกน้อยลง และมีฮอร์โมนคุมเข้มเข้ากระแสเลือดน้อยมาก โอกาสตั้งครรภ์เพียง ร้อยละ 0.1

2.7 ยาเม็ดคุมกำเนิด* ประกอบด้วยฮอร์โมน 2 กลุ่มในเม็ดยา อาจทำให้มีผลข้างเคียงในผู้ใช้บางราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน 3 เดือนแรก ที่เริ่มใช้ยา ได้แก่ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ ลิว ฝ้า น้ำหนักขึ้น เลือดออกกะปริดกะปรอย ทั้งนี้ขนาดฮอร์โมนและชนิดของฮอร์โมนที่ใช้ในยาแต่ละยี่ห้อ จะมีความแตกต่างกัน จึงอาจมีผลข้างเคียงต่างกันเล็กน้อย โอกาสตั้งครรภ์จากการใช้ยา ร้อยละ 0.3-8

2.8 แผ่นฮอร์โมนคุมกำเนิด* ประกอบด้วย ฮอร์โมน 2 ชนิด ในแผ่นปิดผิวหนังที่ใช้เวลานาน 7 วัน โอกาสตั้งครรภ์ ร้อยละ 0.3-8

2.9 ยานัดคุมกำเนิด* เป็นการฉีดฮอร์โมนทุก 1- 3 เดือน (ขึ้นกับชนิดยา) ผลข้างเคียงอาจมีได้คล้ายกับยาเม็ดคุมกำเนิด ส่วนโอกาสตั้งครรภ์อยู่ที่ ร้อยละ 0.3-3

2.10 ยาฝังคุมกำเนิด* เป็นการฝังหลอดบรรจุฮอร์โมนเล็กๆ จำนวน 1-6 หลอด (ขึ้นกับชนิดยา) ใต้ผิวหนัง ใช้ได้นาน 3-5 ปี ผลข้างเคียงคล้ายยานัดคุมกำเนิด และมีโอกาสตั้งครรภ์ ร้อยละ 0.05

* ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น ปวดศีรษะเรื้อรัง ลิ่มเลือดอุดตัน ความดันโลหิตสูง น้ำหนักตัวมาก เบาหวาน โรคตับและลำไส้ โรคหัวใจ โรคเลือด และลมบ้าหมู ควรปรึกษาแพทย์เพื่อเลือกวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสม

นอกจากวิธีคุมกำเนิดข้างต้นแล้ว ยังมีแผ่นฟองน้ำ ปลอกหุ้มปากมดลูก และวงแหวนฮอร์โมน ที่อาจไม่มีใช้แพร่หลายในประเทศไทย

ด้วยความปรารถนาดีจาก

ราชวิทยาลัยสูตินรีเวชแพทย์แห่งประเทศไทย

2553