



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง

การให้บริการการวางแผนครอบครัว

นพ.กฤษชัย ชัยมิตีสุข



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 <http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง

การวางแผนครอบครัว

- การวางแผนครอบครัว หมายถึง การที่คู่สมรสปรึกษาหารือกันเพื่อวางแผนเอาไว้ล่วงหน้าว่าจะมีลูกหรือไม่มีลูก
- ถ้ายังไม่อยากมีลูกหรือมีบุตรเพียงพอแล้วก็ตามเพื่อเข้ารับบริการคุมกำเนิด
- ถ้าอยากมีลูก วางพร้อมจะมีลูกกันเมื่อไร ระหว่างนี้จะคุมกำเนิดวิธีไหน
- กรณีที่ต้องการมีบุตรเลย แนะนำให้คู่สมรสมาตรวจความพร้อมเตรียมความพร้อมสำหรับการมีบุตร



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 <http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง

บทบาทของคลินิกการวางแผนครอบครัว

- บุคคลที่ยังไม่ต้องการมีบุตรการให้คำแนะนำและการให้บริการคุมกำเนิด สำหรับคู่สมรส
- การวางแผนมีลูกในเวลาที่เหมาะสมในคู่สมรสที่มีความพร้อมร่างกายและจิตใจ การให้บริการตรวจความพร้อมทางร่างกายคู่สมรสก่อนแต่งงาน
- การให้คำปรึกษาในคู่สมรสที่เข้าข่ายมีบุตรยาก รวมถึงการแนะนำช่องทางการเข้ารับบริการ
- การให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยเจริญพันธุ์
- ตรวจคัดกรองมะเร็งทางนรีเวชในสตรีวัยเจริญพันธุ์
- มีส่วนในการพัฒนาโครงสร้างประชากรไทยให้มีคุณภาพ

การประเมินก่อนวางแผนคุมกำเนิด

- การซักประวัติ : History taking
 - ข้อมูลทั่วไป : อายุ งาน ศาสนา รายได้
 - โรคประจำตัว (DM HT endocrine CVD DVT)
 - ยาที่ใช้อยู่ + ประวัติการใช้สารเสพติด
 - ความเสี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 - การคุมกำเนิดที่ผ่านมา
 - ประวัติทางสูติกรรม
 - ประจำเดือนครั้งสุดท้าย
 - ความต้องการคุมกำเนิดระยะเวลา





กรมอนามัย การตรวจร่างกาย

สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน

- Vital sign
- BMI
- ตรวจร่างกาย : cardiovascular , respiratory , abdomen ฯลฯ
- การตรวจเต้านม
- การตรวจภายใน ดูความสมบูรณ์มดลูก ปากมดลูก รังไข่ การติดเชื้อในอุ้งเชิงกราน
- การตรวจการตั้งครรภ์ในบางกรณี





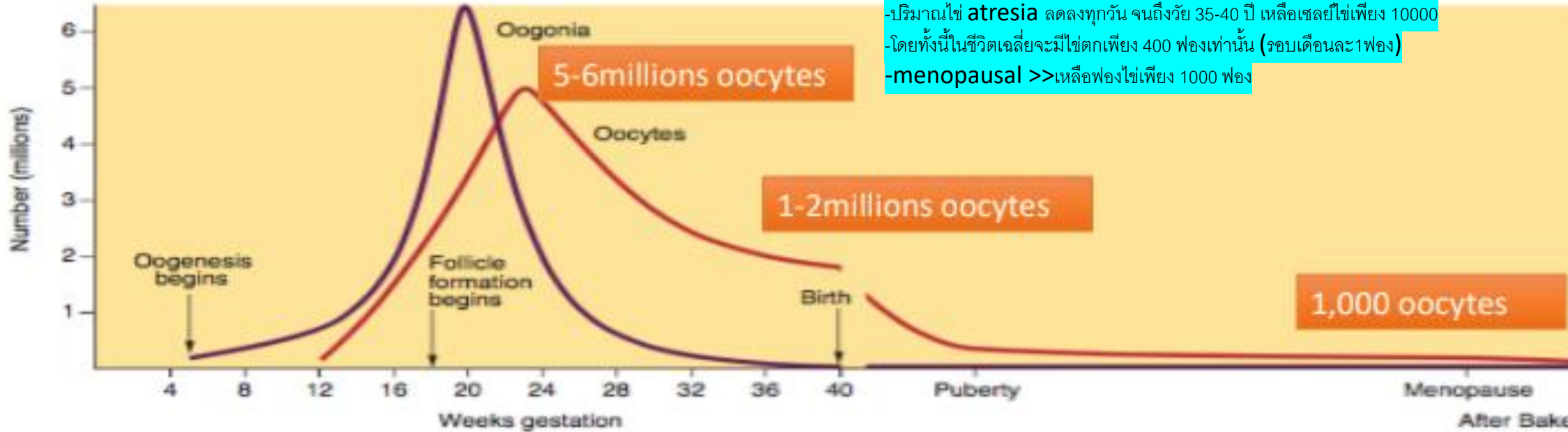
กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง

Normal physiology

- +
 - Natural/Normal menstrual cycle

Age-related fertility decline

- oogenesis เริ่มตั้งแต่ 4 สัปดาห์สร้างมากขึ้นเรื่อยๆจน GA24 wk
- ในครรภ์มารดา Fetus GA 24 wk มีฟองไข่ 5-6 ล้านฟอง จะ apoptosis
- เมื่อแรกคลอดเหลือแค่ 1-2 ล้านฟอง
- พอเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์เหลือเพียง 300,000 ฟอง ซึ่ง apoptosis ไปทุกวัน
- ปริมาณไข่ atresia ลดลงทุกวัน จนถึงวัย 35-40 ปี เหลือเซลล์ไข่เพียง 10,000
- โดยทั้งนี้ในชีวิตเฉลี่ยจะมีไข่ตกเพียง 400 ฟองเท่านั้น (รอบเดือนละ 1 ฟอง)
- menopausal >> เหลือฟองไข่เพียง 1,000 ฟอง



HPO axis

Hypothalamic- Pituitary- Gonadal Axis

การมีประจำเดือน + ตกไข่ เกิดจากการทำงานร่วมกัน

-สมอง+มดลูกและรังไข่

-สมองสั่งงาน รังไข่ทำงาน กระตุ้นรังไข่ สร้างฮอร์โมน ทำให้ follicle โต ไข่ที่โตสร้าง E เยื่อบุโพรง รังไข่ที่โตมากพอก็ตกไข่ (เฉลี่ย day 14-16)

-ถ้าท้องก็ฝังตัว ไม่มีประจำเดือน

-หากไม่ท้องก็ลอกตัวเป็นประจำเดือน

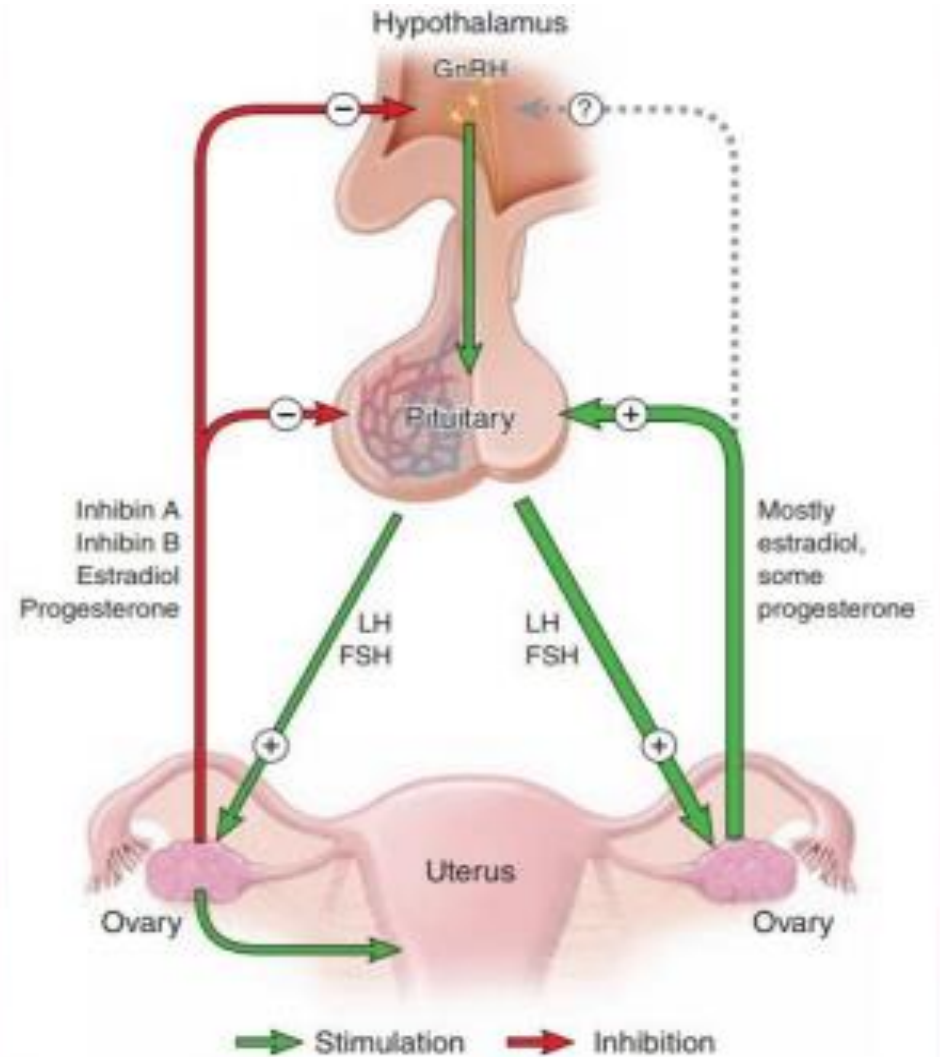
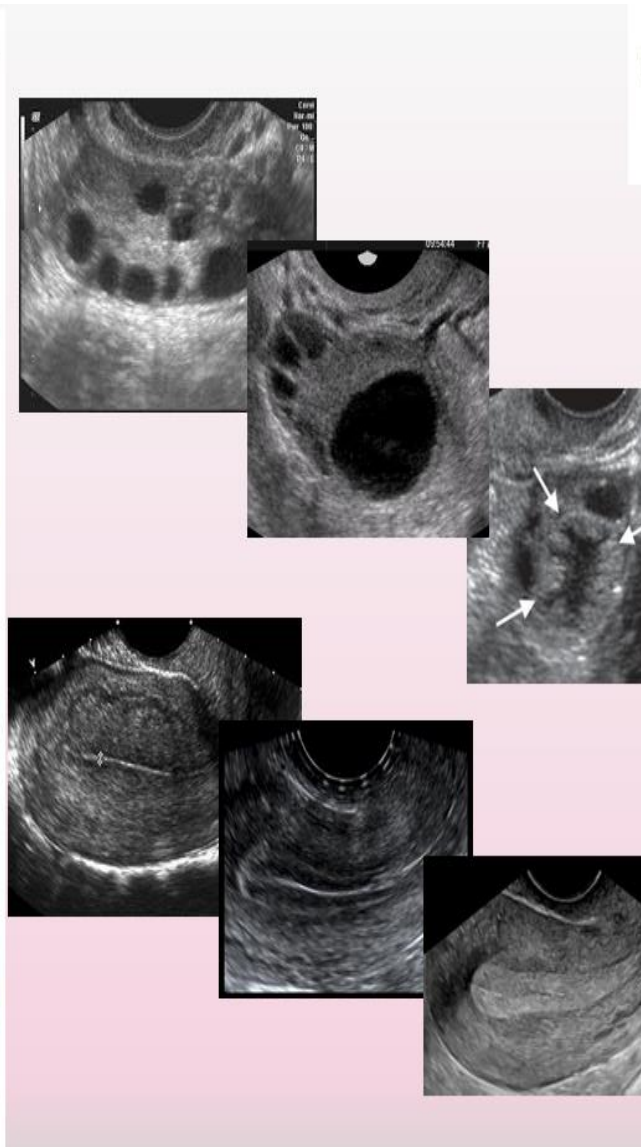
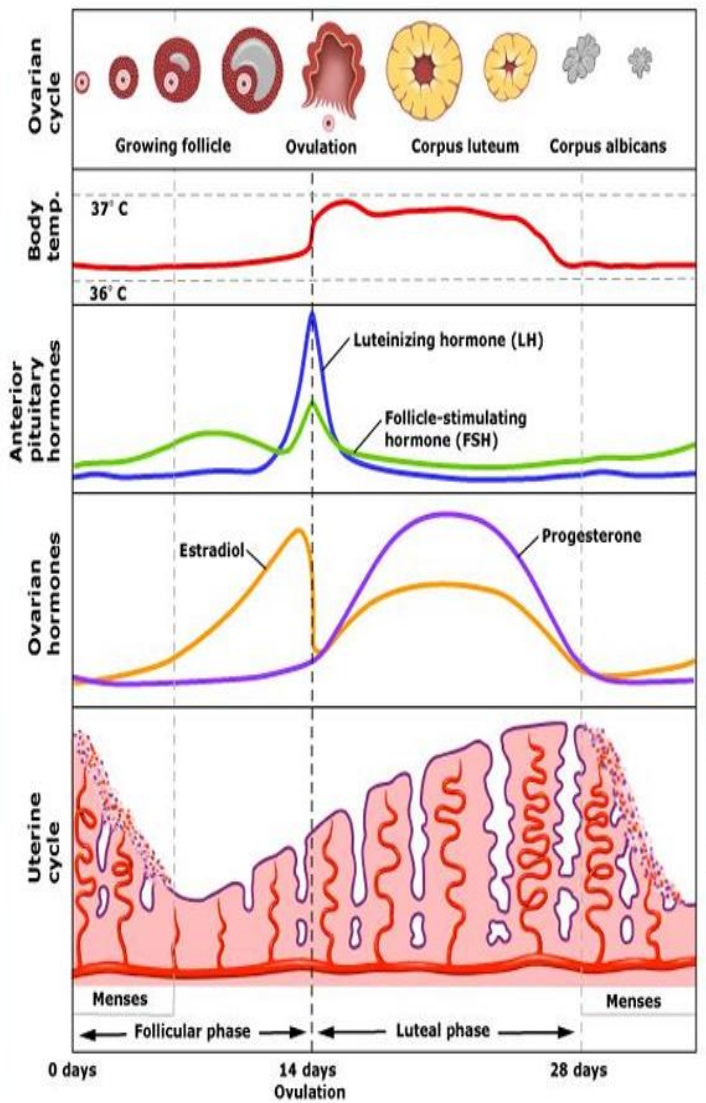


FIGURE 33.1. The reproductive cycle requires complex interactions and feedback between the hypothalamus, pituitary, and ovaries which are simplified in this diagram. CNS = central nervous system; GnRH = gonadotropin-releasing hormone; FSH = follicle stimulating hormone; LH = luteinizing hormone.

Ovulation and menstruation



proliferative

-วันแรกของการมีประจำเดือน **estrogen** ต่ำ ทำให้ต่อมใต้สมองหลั่ง **FSH** มากกระตุ้น

-**pituitary** หลั่ง **FSH** ทำให้ไข่ที่ได้รับการตอบสนองมากที่สุดถูกคัดเลือก (**dominant follicle**)

-ไข่ที่ได้คัดเลือกได้รับการกระตุ้น **FSH** จะโตขึ้น และสร้าง **Estrogen**

-**Estrogen** ที่เพิ่มก็ไปทำให้ผนังมดลูกหนาเพื่อเตรียมรองรับการฝังตัว

-**Estrogen** มากขึ้นจาก **dominant follicle** หลัง **LH** โดยทั่วไปเอสโตรเจนมีระดับที่สูงมากกว่า **200 pg/cc** และคงอยู่นานมากกว่า **48 ชั่วโมง** ชักนำ **LH surge**

-**surge 12 hr >> ovulation**

Post ovulation

-หลังไข่ตกไปแล้วเดินทางไปตามท่อนำไข่ เหลือแค่เปลือกไข่ **corpus luteum** สร้าง **progesterone** เพื่อรองรับการตั้งครรภ์

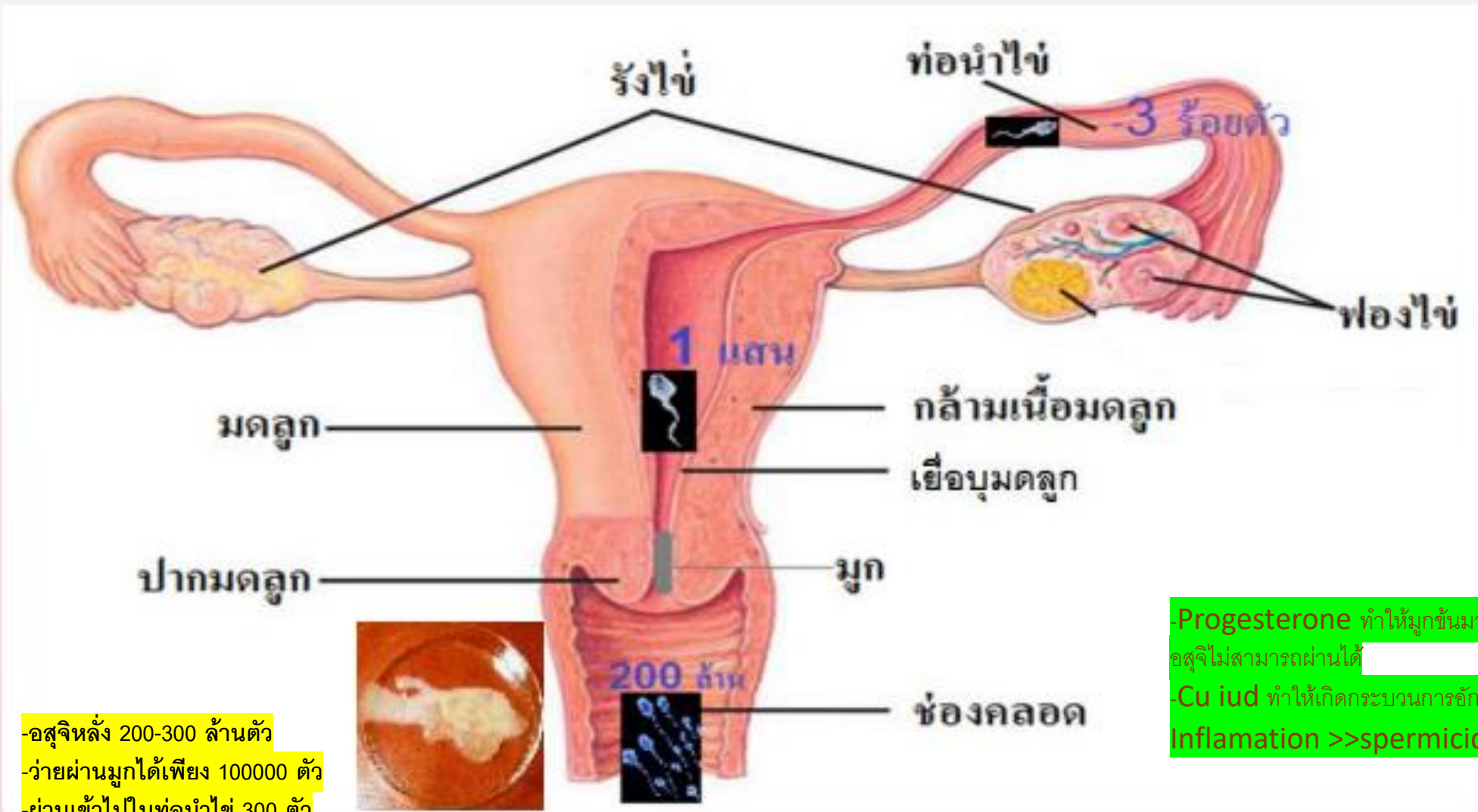
-**corpus luteum** สร้าง **progesterone** เปลี่ยนแปลงเยื่อบุโพรงมดลูกให้มีเส้นเลือดมาเลี้ยง ถ้าปฏิสนธิตั้งครรภ์ **HCG maintain** ให้

corpus luteum ทำงานสร้าง **P maintain** การตั้งครรภ์ต่อไป

-แต่ถ้าไม่มีการปฏิสนธิ ไม่มี **HCG** จากการตั้งครรภ์ >>> **corpus luteum** สลายไม่มี **progesterone** เยื่อบุขาดเลือดตกตัวเป็นประจำเดือน

ยากุม **E+p** ถ้าเริ่มทาน **day** แรกๆ ก็จะไม่มีการหลั่ง **FSH** >> ไม่เกิด **Dominant follicle**

Fertilization

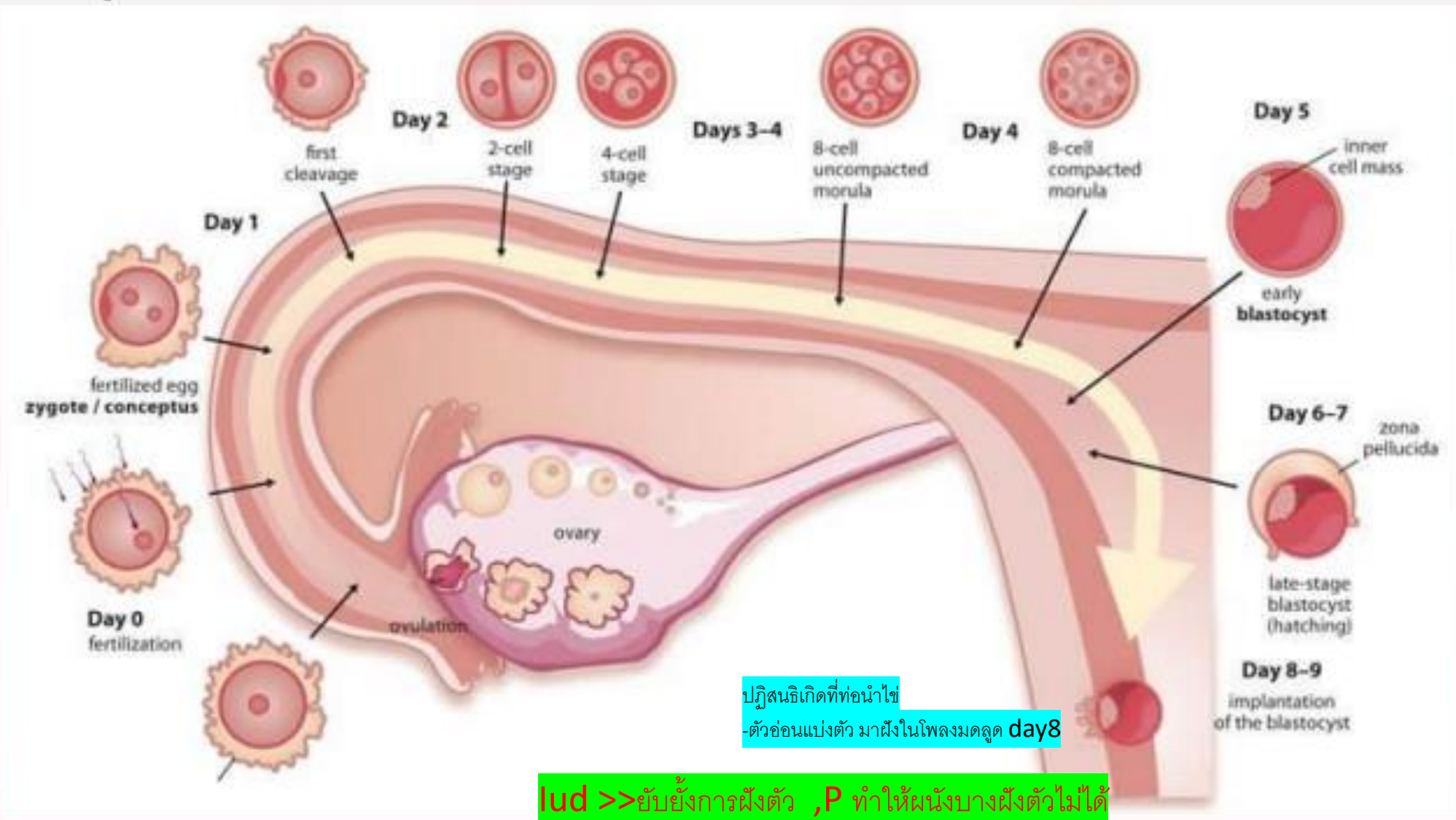


-อสุจิหลัง 200-300 ล้านตัว
-ว่ายผ่านมูกได้เพียง 100000 ตัว
-ผ่านเข้าไปในท่อนำไข่ 300 ตัว



-Progesterone ทำให้มูกข้นมาก
อสุจิไม่สามารถผ่านได้
-Cu iud ทำให้เกิดกระบวนการอักเสบ
Inflammation >>spermicide

Implantation



ปฏิสนธิเกิดที่ท่อนำไข่
-ตัวอ่อนแบ่งตัว มาฝังในโพรงมดลูก day8

IUD >> ยับยั้งการฝังตัว , P ทำให้ผนังบางฝังตัวไม่ได้

การแบ่งวิธีการคุมกำเนิด ตามระยะเวลา

- แบบชั่วคราว hormone , non hormonal



Condom



Female condom



Oral contraception



IUD



Contraceptive injection



Implant



Coitus interruptus



Calendar rhythm method

- แบบถาวร การทำหมันหญิง การทำหมันชาย
- ยาคุมฉุกเฉิน



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับชาติ

ข้อพิจารณาการเลือกวิธีคุมกำเนิด

- ระยะเวลาที่ต้องการคุมกำเนิด
- ต้องการมีลูกเมื่อไร
- สุขภาพโรคประจำตัว
- จำนวนคู่นอน
- ค่าใช้จ่ายในการคุมกำเนิดแต่ละวิธี
- สังคมความเชื่อทางศาสนา



ก่อนให้บริการคุมกำเนิดทุกวิธีต้องแน่ใจว่าไม่ได้ตั้งครรภ์ **ย้ำ**

A health care provider can be reasonably certain that a woman is not pregnant if she has no symptoms or signs of pregnancy and meets any one of the following criteria:

- is ≤ 7 days after the start of normal menses
- has not had sexual intercourse since the start of last normal menses
- has been correctly and consistently using a reliable method of contraception
- is ≤ 7 days after spontaneous or induced abortion
- is within 4 weeks postpartum
- is fully or nearly fully breastfeeding (exclusively breastfeeding or the vast majority [$\geq 85\%$] of feeds are breastfeeds), amenorrheic, and < 6 months postpartum

-หากมีข้อใดข้อหนึ่งก็ค่อนข้างแน่ใจว่าไม่ตั้งครรภ์ ก็สามารถให้คำแนะนำคุมกำเนิดได้

-หากไม่มีควรตรวจ **preg test** เสมอ

การแบ่งวิธีการคุมกำเนิด ตามองค์ประกอบ

Hormone contraceptive

- combine estrogen + progesterone (ocp ,nuvaring, contraceptive patch)
- progesterone only (POPs,DMPA ,ยาฝังคุมกำเนิด,hormonal IUD)

Non hormonal contraceptive

- Barrier method >> male condom , female condom
- Inhibit implantation+spermicide >> Cu IUD

การแบ่งวิธีการคุมกำเนิด ตามกลไกการคุมกำเนิด

- Inhibit ovulation >> OCPs , วงแหวนคุมกำเนิด , แผ่นแปะคุมกำเนิด , POPS(กลไกเสริม)
- Cervical mucous >> POPS , DMPA , Implanon , hormonal iud
- inhibit implant >> IUD , hormonal iud
- Spermicide >> Cu IUD , condom
- Barrier >> male condom , female condom



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง

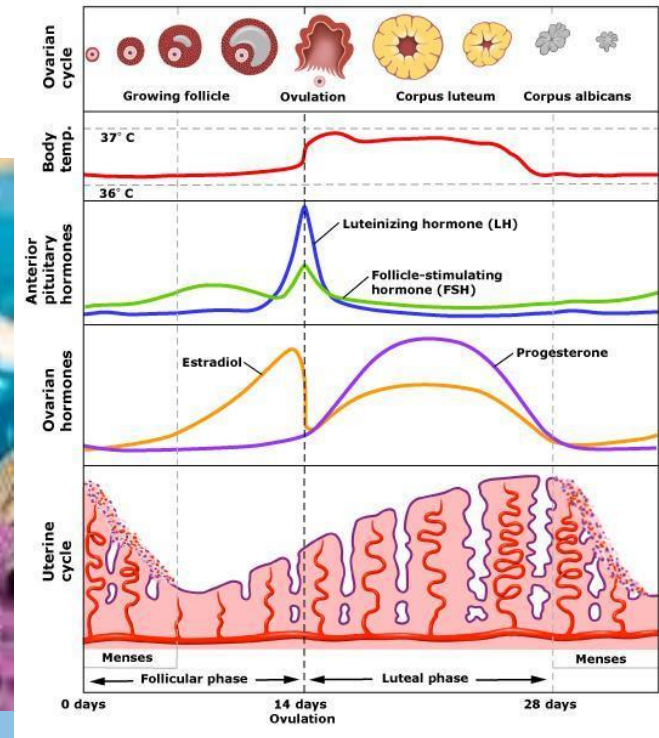
Hormonal contraceptive

- OCPs(combine estrogen+ progesterone)
- contraceptive patch , ring
- POPs
- Injection (medoxy progesterone acetate)
- implant contraceptive



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

Oral contraceptive pills Combination E+P



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>

ยากุมกำเนิดชนิดแบบรับประทาน ชนิดฮอร์โมนรวม

- มีหลากหลายยี่ห้อ มีข้อดีข้อเสีย แตกต่างกันไป
- ประกอบด้วย Estrogen , progesterone
- Estrogen ใช้เป็น Ethinyl Estradiol (เกือบทั้งหมด) , Mestranol (Lyndiol, Ovulen, Norinyl)
- นิยมใช้เป็น EE >Mestranol เนื่องจากใช้ปริมาณฮอร์โมนน้อยกว่า EE 35 mcg เทียบเท่า mestranol 55 mcg การใช้EE จึงเกิดS/E น้อยกว่า
- Mestranol >>มี liver toxicity



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง

Combine pill mechanical

- สมัยก่อน 1960 ใช้ EE 150 mg >> VTE เยอะ
- Inhibit ovulation E+P
- EE+P ในปริมาณที่เหมาะสม >> ยับยั้ง FSH จากต่อมใต้สมอง
- No LH surge from pituitary
- No ovulation



contraindications

- smoker over the age of 35 (>15 cigarettes per day)
- hypertension (systolic > 160mmHg or diastolic > 100mmHg)
- current or past history of venous thromboembolism (VTE)
- ischemic heart disease
- history of cerebrovascular accident
- valvular heart disease
- migraine headache with focal neurological symptom
- breast cancer
- Liver disease

การแบ่งOCPs วิธีที่ 1 ตามปริมาณ EE

สมัยก่อน 1960 ใช้ EE 150 mcg >> VTE เยอะ

- High 40 mcg oilless
- 35mcg Diane 35 , preme , tina , sucee
- 30 mcg Yasmin ,r-den, marvelon
- 20mcg mercilon meliane yaz
- 15 mcg minidoz (24/4)

-การแบ่งชนิดนี้มีประโยชน์ในการให้คำแนะนำในผู้รับบริการที่มีอาการข้างเคียงจากปริมาณ EE ในระบบทางเดินอาหาร หรือมีฝ้า

-EE ที่น้อยส่งผลให้ลดโอกาสเกิด VTE

-EE ที่น้อยในผู้รับบริการอาจทำให้เกิดภาวะเลือดออกกระปริดกระปอยได้



กรมอนามัย ยกตัวอย่าง

- ผู้รับบริการ 19 ปี **PO** ไม่มีโรคประจำตัว มีประวัติฉีดยาคุม **DMPA** แล้วประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ เข้ามารับคำปรึกษาที่คลินิกวางแผนครอบครัว เนื่องจากยาคุมกำเนิดที่ซื้อจากร้านยา ยี่ห้อ **diane 35** ทานแล้วมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนมาก

- คำแนะนำ

- ชักประวัติเพิ่มเติมพบว่ากินเวลาหลังตื่นนอน ลองให้ไปปรับวิธีการทานก่อน>>>ทานหลังอาหารลดอาการคลื่นไส้ได้

- หากไม่ดีขึ้น ปรับเป็นตัวที่มี **EE** ลดลง 20 **mcg** เช่นยี่ห้อ **yaz , yasmin**



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง

การแบ่ง OCPs วิธีที่ 2 : การแบ่งตามชนิดของ progesterone

- ยา **combine ocps**>> มี E เหมือนกัน **EE** แทบทั้งสิ้น
- แต่สิ่งที่แตกต่างกันคือ ปริมาณ **EE** ตามที่ได้กล่าวยกตัวอย่างไว้
- เราสามารถจำแนกชนิด **OCPs** ตามชนิดของ **progesterone** ตามสูตรโครงสร้างการออกฤทธิ์



แบ่งตามโครงสร้างทางเคมี progesterone

progesterone derivative	19-nor-testosterone	17- α -spironolactone
Medroxyprogesterone acetate	Norethindrone	Drospirenone Yaz, Yasmin, slinda
Nomegestrol acetate	Norethynodrel	-ไม่มี salt water retention -มีฤทธิ์ anti-androgenic effect ลดสิว ลดไขมัน
Cyproterone acetate 2 nd Diane, preme, Sucee	Lynestrenol exluton	
Chlormadinone acetate 2 nd Belala	Levonorgestrel Emergency pill, jadelle R-den	
	Desogestrel cerazette	Note : progestin ทุกกลุ่ม -ออกฤทธิ์ anti prostaglandin ดีเรื่องลดปวดประจำเดือน -กด HPO axis, สร้างมูกบริเวณปากมดลูก ผนังเยื่อบาง
	Gestodene	
	Norgestimate	

-anti-androgenic effect ลดสิว ไขมัน ลดขน ลดขนาด
-ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบ minero-corticoid effect เกิด salt water retention, body weight gain

-มีฤทธิ์ androgenic effect ปัญหาที่พบสิว ไขมัน ขนตามตัว
-ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบ minero-corticoid effect เกิด salt water retention, body weight gain



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับชาติ

การแบ่งตามชนิด progestin ในcombine pills มีประโยชน์ อย่างไร

- ทุกตัวในcombine pill มีประสิทธิภาพดีในการคุมกำเนิด ลดอาการdysmenorhea
- เป็นการเลือกกลุ่มผู้รับบริการให้ยาที่เหมาะสมต่อชนิดขององค์ประกอบ

ยกตัวอย่าง

- เช่นผู้รับบริการวัยรุ่นที่ต้องการ non contraceptive benefit เช่น ต้องการลดสิวด้วย แนะนำการใช้
anna , diane ,sucee (cyproterone acetate)
- ผู้รับบริการกังวลเรื่องน้ำหนักตัวที่เพิ่ม แนะนำ yaz ,yasmin



กรมอนามัย ตัวอย่าง 2

- หญิง อายุ 22 ปี **P0** กินยาคุมกำเนิด **r-den** รับยาจากที่ สสม. เพื่อคุมกำเนิดและรักษาเรื่อง **primary dysmenorhea** หลังจากใช้อาการปวดประจำเดือนดีขึ้น แต่มีสิวและขนตามตัว

คำแนะนำ

- **r-den** มีองค์ประกอบของ **progesterone** ชนิด **levonogestrel** มีฤทธิ์เป็น **androgenic**
- แนะนำให้ใช้ ตัวอื่น **Diane , susee (cyproterone acetate) >> ราคา 100-150**
- หากผู้รับบริการกังวลกลัวน้ำหนักขึ้น >> **yaz , Yasmin >>> ราคา 350-400**

การแบ่งOCPs วิธีที่ 3 ตามจำนวนเม็ดยาที่มีฮอร์โมน

- จำนวนเม็ด 21/7 เกือบทุกยี่ห้อ (95%ที่มาจากตลาด)
- 24/4 ข้อดีประสิทธิภาพดีกว่า 7 วัน yaz minidoz
- 84/7 seasonale ปัจจุบันไม่ค่อยนิยม





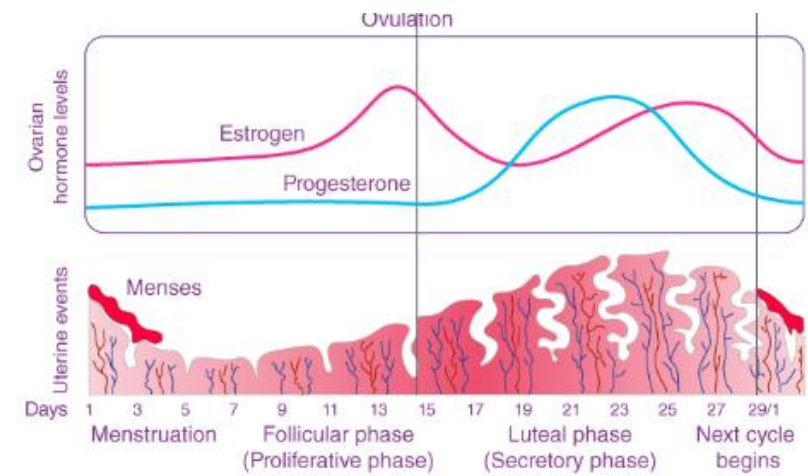
กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง

การแบ่ง OCPs วิธีที่ 4 ตามปริมาณ E, P ในแต่ละแถว

- **Monophasic COC** คือ COC ที่มีฮอร์โมน EE, P เท่ากันทุกเม็ด
- **Biphasic** คือ COC ที่มีฮอร์โมนแตกต่างกัน 2 ระดับ ปัจจุบันมียี่ห้อเดียว **oilezz**
 - Olilezz(22) : EE 40 mcg + desogestel(progesterone derivertive) 0.025 มก.(7 เม็ดแรก)
 - EE 30 mcg + desogestel 0.125 มก. (เม็ดที่ 8-22)

ปริมาณ **EE** คล้ายจากฮอร์โมนธรรมชาติ สูงช่วงแรก ต่ำช่วงหลัง

ปริมาณ **P** จะคล้ายจากธรรมชาติ ต่ำช่วงแรก สูงช่วงหลัง





กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับชาติ

วิธีการกินยาคุม

เริ่มเมื่อไร ?

- เริ่มกินวันที่ 1-5 ของรอบประจำเดือน
- หากแท้งบุตรที่อายุครรภ์น้อยกว่า 12 สัปดาห์ สามารถเริ่มยาทันที
- หากคลอดปกติหรือแท้งที่อายุครรภ์มากกว่า 12 สัปดาห์ สามารถเริ่มกิน 2-3 สัปดาห์ หลังแท้ง/คลอด
- กรณีหลังคลอดบุตรที่ให้นมแม่อย่างเดียว (**exclusive breast feeding**) อาจเริ่มกินยาที่ **6** เดือน หลังคลอดได้

กินอย่างไร ?

- กินวันละ 1 เม็ด เวลาใกล้เคียงกันในแต่ละวันเพื่อให้ระดับฮอร์โมนคงที่
- กินต่อเนื่องทุกวัน สำหรับแผง 28 เม็ด



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับชาติ

หากลืมกินยา (เม็ดที่ฮอร์โมน)

- ลืม 1 เม็ด ให้กิน 1 เม็ดทันทีที่นึกได้

ยกตัวอย่าง

- นางสาว **A** ปกติทานยาคุมชนิด **r-den** 8.00 น หลังทานอาหารเช้า เข้าวันที่ 10/6/67 ลืมรับประทานยา เพราะตื่นสายไม่ได้ทานยา เพิ่งนึกออก 19.00 น ตอนทานอาหารเย็น ใช้ช่องทางไลน์ติดต่อมาสอบถาม

การให้คำแนะนำ

- ลืมเม็ดไหน ถ้าในเม็ดแถวสุดท้าย **skip** ได้เลย
- หากเป็นเม็ดฮอร์โมน ทานทันทีที่ **A** นึกได้ 19.00 น. ของวันที่ 10/6/67 พยายามทานตามปกติ
- เน้นย้ำกับคนไข้อย่าลืมอีก



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน

หากลิ่มกินยา (เม็ดที่ฮอร์โมน) 2 เม็ด ติดต่อกัน

- การลิ่มกินยาคุม 2 เม็ด ติดต่อกัน
- กินทันทีที่นึกได้ 1 เม็ด ทันที พรงุ่นี้กินเพิ่มอีก 1 เม็ด

ยกตัวอย่าง กรณี

นางสาว **A** ปกติทานยาคุมชนิด **r-den** 8.00 น หลังทานอาหารเช้า เข้าวันที่ 10/6/67 ลืมรับประทานยาเพราะตื่นสาย ไม่ได้ทานยา เพิ่งนึกได้ 19.00 น 11/6/67 ใช้ช่องทางไลน์ติดต่อมาสอบถาม

การให้คำแนะนำ

-ให้ **A** ทานทันที 1 เม็ด และพรงุ่นี้ทานตามเวลาเดิมเพิ่มอีก 1 เม็ด



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง

หากลืมกินยา (เม็ดที่ฮอร์โมน) 3เม็ด ติดต่อกัน

- ประสิทธิภาพจะลดลงอย่างมาก(น้อยกว่า90%) มีโอกาสที่จะมี ovulation

คำแนะนำ

- หยุดยา และควรรอให้ประจำเดือนมาแล้วเริ่มแผงใหม่ เพื่อประสิทธิภาพที่ดี ระหว่างนี้ใช้ถุงยางไป 7 วัน
- แนะนำวิธีอื่นๆ ในการคุมกำเนิด เช่นยาฉีด หรือ ยาฝัง (ต่างประเทศ อาจให้ใช้วิธีวงแหวนคุมกำเนิด)

Return of fertility

- It can sometimes take up to three months for cycles to return to normal, but your fertility may return within the first month
- ประจำเดือนจะกลับเข้าสู่สภาวะปกติ 1-3 เดือน
- มี **ovulation** โดยเฉลี่ย 1 เดือนหลังหยุดยา



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง

Contraceptive Patch and ring (hormonal E+P)

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 <http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับชาติ

ยาคุมชนิดฮอร์โมนรวมชนิดอื่นๆ

- Contraceptive patch
- Contraceptive Ring
- เหมือนกับ **OCPs** ที่เป็นฮอร์โมนรวม เหมาะสำหรับผู้รับบริการที่ต้องการทำให้ประจำเดือนมาปกติสม่ำเสมอ แต่อาจไม่ชอบทานยา เช่น ลืมบ่อย

ยาคุมชนิดแปะ patch

- ประกอบด้วย **estrogen (EE), progesterone(norelgestromin)** กลไกเหมือนยาคุมชนิดเม็ดรวม
- แผ่นแปะคุมกำเนิด คือ วิธีการคุมกำเนิดโดยใช้ยาฮอร์โมนที่มีลักษณะเป็นแผ่นมาแปะบนผิวหนัง มีประสิทธิภาพเทียบเท่ากับการรับประทานยาคุมชนิดเม็ด
- 1 แผ่น /1 สัปดาห์ >> สัปดาห์ละ 1 แผ่น ติดต่อกัน 3 สัปดาห์ เว้น 1 สัปดาห์
- หากต้องการมีบุตร สามารถหยุดใช้แผ่นแปะคุมกำเนิดได้ทันที โดยภาวะตกไข่ธรรมชาติจะเริ่มกลับมาภายใน 1 – 2 รอบเดือน หลังจากหยุดแปะแผ่นยา
- แปะท้องแขน ,หน้าท้อง



วงแหวนคุมกำเนิด

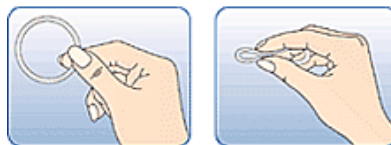
- ประกอบด้วย **hormone estrogen** และ **progestogen** บรรจุในวงแหวนวัสดุยางสังเคราะห์
- วงแหวนค่อยๆ สลายยา ปริมาณวันละใกล้เคียงปริมาณยาคุมเม็ด
- ใส่ในช่องคลอด (ในช่องคลอดส่วนบน) นอนยกขาใส่, นั่งยองๆ
- ใส่ 3 สัปดาห์ เว้น 1 สัปดาห์ เหมือนเม็ดรวม
- ราคา 300 บาท (ปัจจุบันไม่ทำการตลาดในไทย)



วงแหวนคุมกำเนิด : ทางเลือกของผู้หญิงยุคใหม่ !!



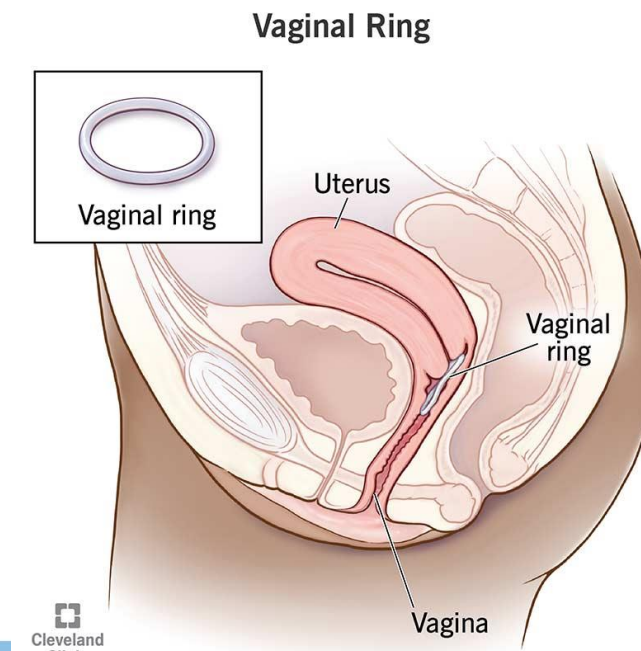
Step 2: Choose a position that is comfortable for you.



Step 3: Press the opposite sides of NuvaRing® together and gently insert it.



Step 4: NuvaRing® can be positioned anywhere inside the vagina.





กรมอนามัย ตัวอย่าง 4

- นางสาว **B** อาชีพแอร์โฮสเตส ใช้ยาคุมกำเนิด ชนิดยาคุมทานแบบฮอร์โมนรวม เพื่อต้องการให้มีประจำเดือนมาปกติและเพื่อคุมกำเนิด แต่มีปัญหาลิ่มทานบ่อย มาปรึกษา

คำแนะนำ

- ใช้แบบวงแหวน , หรือชนิดแบบแปะผิวหนัง จะลดปัญหาเรื่องลิ่มทานยาได้
- ใช้แบบวงแหวน , หรือชนิดแบบแปะผิวหนัง ทั้งสองวิธีจะทำให้ประจำเดือนมาปกติ



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับชาติ

Return of fertility

- It can sometimes take up to three months for cycles to return to normal, but your fertility may return within the first month
- ประจำเดือนจะกลับเข้าสู่สภาวะปกติ 1-3 เดือน
- มี **ovulation** โดยเฉลี่ย 1 เดือนหลังหยุดยา



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

Progesterone only pills (POPs)



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพภาคเหนือ

Progestogen only Pills (POPs)

- มีแต่Progesterone อย่างเดียว
- **Indication** (หญิงที่มีข้อห้ามใช้E)
 - BF 6 เดือน
 - BMI>35
 - smoking + age >35
 - vascular dz HT SLE
 - VTE
 - Migraine with aura
- ข้อเสียกลุ่มนี้ ประจำเดือนมาไม่แน่นอน คาดเดาไม่ได้





กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพภาคเหนือ

Mechanism POPs

- Inhibit ovulation >> ทำได้แต่ไม่ใช่กลไกหลักของกลุ่มนี้
- Cervical mucous มีความข้นมากขึ้น กลไกหลัก
- เยื่อบุโพรงมดลูก ไม่เหมาะแก่การฝังตัว



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



แบ่งตามโครงสร้างทางเคมี progesterone

progesterone derivative	19-nor-testosterone	17- α -spironolactone
Medroxyprogesterone acetate	Norethindrone	Drospirenone Yaz , Yasmin, slinda
Nomegestrol acetate	Norethynodrel	-ไม่มี salt water retention -มีฤทธิ์ anti-androgenic effect ลดสิว ลดไขมัน
Cyproterone acetate 2 nd Diane ,preme, Sucee	Lynestrenol 1 st exluton	
Chlormadinone acetate 2 nd Belala	Levonorgestrel Emergency pill ,jadelle R-den	
	Desogestrel cerazette	
	Gestodene	
	Norgestimate	

-anti-androgenic effect ลดสิว ไขมัน ลดขน ลดหนวด
-ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบ minerocorticoid effect เกิด salt water retention, body weight gain

Note : progestin ทุกกลุ่ม
-ออกฤทธิ์ anti prostaglandin ดีเรื่องลดปวดประจำเดือน
-กด HPO axis , สร้างมูกบริเวณปากมดลูก ผนังเยื่อบุบาง

-มีฤทธิ์ androgenic effect ปัญหาที่พบสิว ไขมัน ขนตามตัว
-ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบ minerocorticoid effect เกิด salt water retention, body weight gain



กรมอนามัย exluton

- เรียก minipill เป็นยา lynestrenol 0.5 mg (19 nor testosterone)
- ข้อดี >> ไม่ลดปริมาณน้ำนม
- ข้อเสีย >> inhibit ovulation 50% , miss pill periods 3 hr (กลไก cervical mucous plug loss) , androgenic , mineroocorticoid
- ปัจจุบันมีที่ใช้ใน สตรีหลังคลอดที่ให้นมลูก
- ราคาถูก 80 บาท





กรมอนามัย cerazette

- เป็น (19nor-testosterone)desogestrel
- ข้อดี inhibit ovulation 99% , miss pill period 12 hr
- ราคา 200/แผง

- ประจำเดือนกระปริดกระปอย ประจำเดือนมาน้อย สีข น้ำหนัก





กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับชาติ

slinda

- ประกอบด้วย **dospirenone (17 Alpha spinololactone)**
- ข้อดีเป็นยา 3rd generation progesterone
 - inhibit ovulation 99%
 - anti-androgenic
 - ไม่มี salt water retention ไม่เพิ่มน้ำหนัก
 - miss pill period >>24 hr
- เหมาะกับสตรีผู้ทานยาละลายลิ่มเลือด ที่ต้องการ **inhibit ovulation** ซึ่งไม่สามารถใช้ OCPs
- ราคา 400บาท





กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับชาติ

การเลือกใช้ยาในกลุ่ม POPs

- นิยมใช้ในกลุ่มหลังคลอด หรือกลุ่มผู้รับบริการที่ไม่สามารถให้ **combine E+P**
- แตกต่างเรื่องราคาและประสิทธิภาพ เหมาะกับผู้ต้องการคุมกำเนิดหลังคลอดแตกต่างกัน
- **Exluton >>** ประสิทธิภาพกลางๆ แต่ราคาถูก **miss pill period 3 hr** 80 บาท
- **Cerazette >>** ประสิทธิภาพดี **miss pill period 12 hr** ราคากลางๆ 200 บาท
- **Slinda >>** ประสิทธิภาพดี **miss pill period 24 hr** ราคาสูง 400 บาท



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับชาติ

Injection contraceptive



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 <http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย ยาคุมชนิดฉีด



- เป็นยาชนิด progesterone only ฉีดเข้ากล้ามเนื้อ
- ประกอบด้วย medoxy progesterone acetate (progesterone derivertive) 150 mg
- เป็นกลุ่ม progesterone derivertive มีฤทธิ์ anti-androgenic , anti prostaglandine ทำให้มี noncontraceptive benefit >> dysmenorrhea ,ลดสิวได้
- ข้อดี >> หลังคลอดใช้ได้ , ราคาถูก
- ข้อเสีย >> มีฤทธิ์ mineroꝛcorticoid effect (salt water retention ,BW gain) ,ประจำเดือนไม่แน่นอน , มีข้อควรระวังในการใช้ต่อเนื่อง เกิน2 ปี ในสตรีมีภาวะกระดูกบาง , amenorrhea (เป็นข้อเสียสำหรับคนไข้บางราย)
- ฉีดทุก 12 สัปดาห์ , 3 เดือน
- ราคาถูก 15บาท



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง

Implant contraceptive



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 <http://mwi.anamai.moph.go.th>



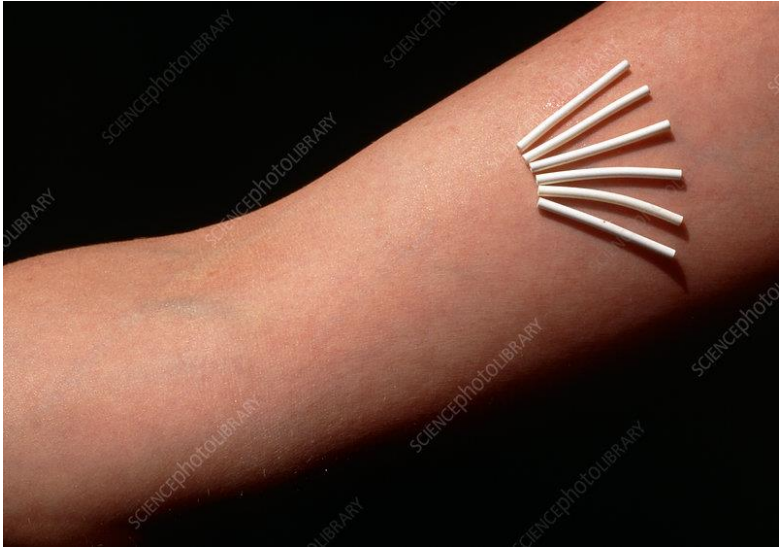
กรมอนามัย ยาฝังคุมกำเนิด

- เป็นตัวยา **lenovogestrel (19-testosterone), etonogestrel**
- ประสิทธิภาพสูงสุด 99.5 (preg1/2000) สูงกว่าการทำหมัน
- มีแบบ 3 ปี **Implanon** , 5ปี **jadelle**
- **กลไก** สร้างมูกชั้นที่ปากมดลูก ,ผนังเยื่อบุโพรงมดลูกบาง , **inhibit ovulation 50%**
- **ข้อดี** – ประสิทธิภาพสูง อยู่ได้นาน , ไม่มีผลต่อการสร้างน้ำนม , มี **contraceptive benefit** เรื่อง **dysmenorhea**
- **ข้อเสีย** – ประจำเดือนไม่แน่นอน คาดเดาไม่ได้ โดยมากช่วงปีแรกมักมีประจำเดือนกระปริดกระปอย , มีฤทธิ์ **Androgenic** , มีฤทธิ์ **minercorticoid** อาจทำให้ **HT**, มีแผลที่แขน(บางอาชีพ concern)



กรมอนามัย **ชนิดยาฝัง**

สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง



1. ยาฝังคุมกำเนิดชนิด 6 หลอด (Norplant)

- ยาเลวโนอร์เจสเตรล 36 มิลลิกรัม/แท่ง ใช้คุมกำเนิดนาน 5 ปี
- เลิกใช้เนื่องจากข้อเสียเวลาเอาออกยาก

2. ยาฝังคุมกำเนิดชนิด 2 หลอด **Jadelle** แต่ละแท่งจะมีเลวโนอร์เจสเตรล 75 มิลลิกรัม แม้การฝังยาและเอาออกจะมีรอยแผลขนาดเล็กเช่นเดียวกัน แต่ด้วยระยะเวลาที่สามารถคุมกำเนิดได้นานถึง 5 ปี จึงได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น



3. ยาฝังคุมกำเนิดชนิด 1 หลอด เอโทโนเจสเตรล 68 มิลลิกรัม เช่น **Implanon**

มาพร้อมอุปกรณ์สำหรับการฝังหลอดยา ทำให้ทำได้สะดวกขึ้นมาก มีรอยแผลเล็กมาก



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง

Return to fertility

- ระดับปริมาณ progesterone ยังตรวจพบได้ 1 สัปดาห์หลังถอด
- การตกไข่ : ส่วนใหญ่พบว่ามีอาการตกไข่เกิดขึ้นใน 1 เดือนแรกหลังถอดยาฝัง
- ประจำเดือนจะกลับสู่ปกติ เฉลี่ย 1-3 เดือน



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง

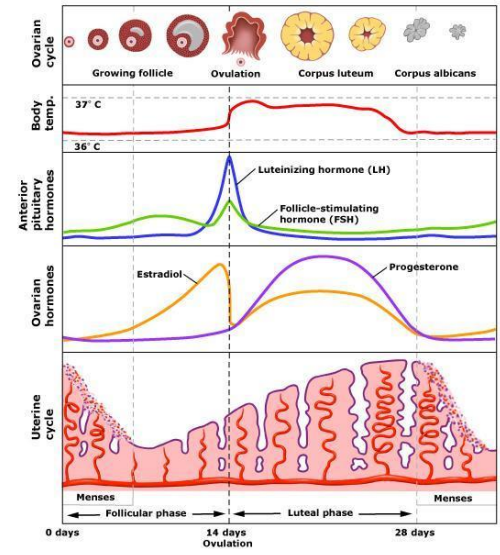
Non Hormonal contraceptive

- การคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ
- ถุงยางอนามัย
- ห่วงคุมกำเนิด
- การคุมกำเนิดถาวรทำหมัน



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

Natural contraceptive



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

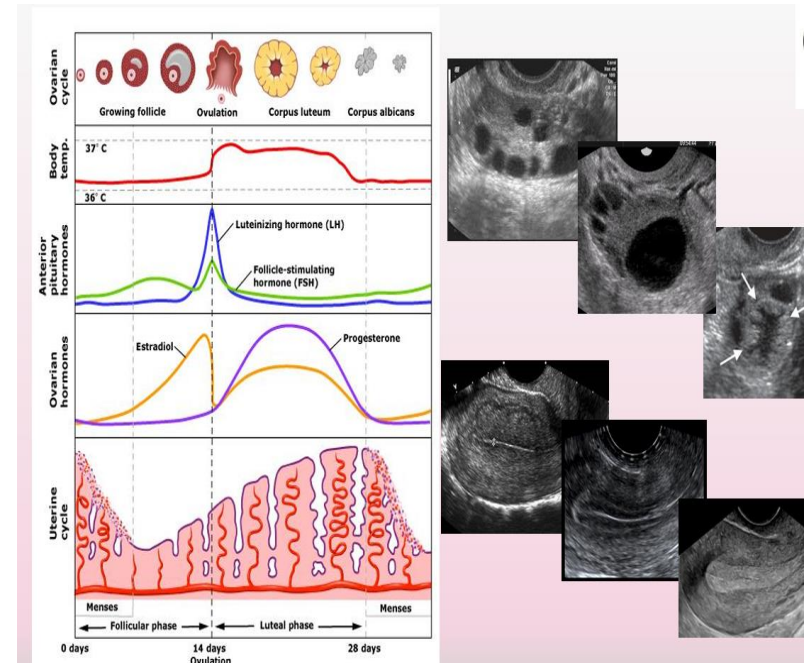
<http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน

วิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ

- จัดเป็นการคุมกำเนิดชนิดชั่วคราววิธีหนึ่ง
- เป็นวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์แบบธรรมชาติ โดยไม่ใช้อุปกรณ์หรือฮอร์โมนใด ๆ ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด ถ้าทำได้อย่างถูกต้องจะมีประสิทธิภาพ 97% แต่ถ้าทำได้ไม่ถูกต้องพบมีโอกาสตั้งครรภ์ได้
- ไม่มีค่าใช้จ่าย ทำได้ในทุกคน ทุกศาสนา



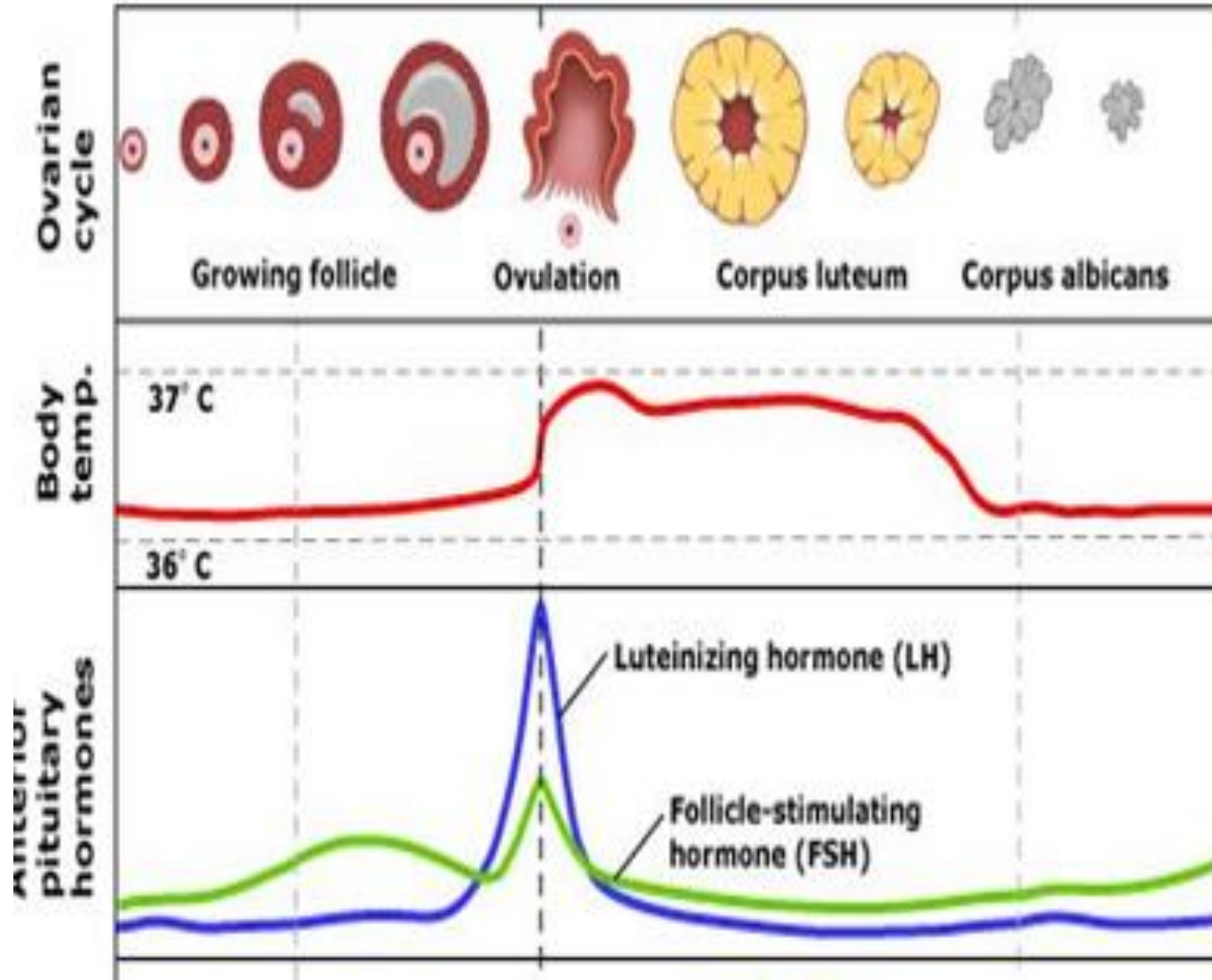
กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพภาคเหนือ

วิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ

- การให้นมบุตร **prolactin directly inhibits ovulation** ทำได้ในราย **exclusive BF** 6 เดือน
- การหลั่งนอกช่องคลอด (**Coitus interruptus** หรือ **withdrawal method**) เป็นวิธีการคุมกำเนิดโดยฝ่ายชายจะถอนอวัยวะเพศออกจากช่องคลอดของฝ่ายหญิงก่อนที่จะถึงจุดสุดยอด และหลังนำอสุจิออกมาภายนอกช่องคลอดของฝ่ายหญิงแทน มีโอกาสตั้งครรภ์ 4-20%
- **นับวันระยะปลอดภัยในการมี Sexual intercourse**
 - นับวันแรกของประจำเดือนเป็น **day1** (ก่อน7วัน หรือหลัง7วันนี้เป็นระยะปลอดภัย)
- **Basal Body Temperature** การวัดอุณหภูมิกาย
 - วิธีนี้จะวัดอุณหภูมิร่างกายหลังจากที่ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ซึ่งควรวัดอุณหภูมิร่างกายทุกครั้งหลังตื่นนอนทันที โดยพบว่าเมื่อเกิดการตกไข่อุณหภูมิร่างกายจะสูงขึ้นประมาณ 0.5 องศาเซลเซียส อันเป็นผลของฮอร์โมนโปรเจสเทอโรน จะเริ่มมีเพศสัมพันธ์ได้หลังจากการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิไป **5** วัน



Natural contraceptive method

อาศัยหลักการ

- หลังไข่ตก Progesterone จาก corpus luteum ทำให้ BT เพิ่มขึ้น 0.5 องศา วันที่ปลอดภัย ควรจะ 5 วันหลังจากวันนั้น (ในคนแนะนำ 3 วัน)
- หน้า 7 หลัง 7 นับจาก Day 1
- prolactin และ oxytocin inhibit ovulation



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับชาติ

Basal body temperature

- วัดขณะพัก
- วัดเวลาเดียวกัน
- วัดตำแหน่งเดียวกัน (ใต้ลิ้น ช่องคลอด ทวารหนัก)
- เริ่มมีเพศสัมพันธ์ได้หลังจากการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิไป 5 วัน





กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง

การคุมแบบธรรมชาติเหมาะกับใคร ?

- คู่สมรสที่ยังไม่ต้องการมีลูก
- ไม่ต้องการใช้ทั้ง **hormonal contraception** และ **non hormonal contraception**
- ประจำเดือนมาปกติ และ ปฏิบัติตาม มีการให้ความร่วมมือของทั้งฝ่ายชายและหญิง
- มารดาหลังคลอดที่ **การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว (exclusive breastfeeding)** คือ การเลี้ยงลูกโดยให้เฉพาะนมแม่อย่างเดียว เป็นผลดีต่อทารกด้วย



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพ

<http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง

Barrier contraceptive

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 <http://mwi.anamai.moph.go.th>



ถุงยางอนามัย

- ถุงยางอนามัยถือเป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพวิธีหนึ่งเมื่อใช้อย่างถูกวิธี (**perfect use**) โดยพบว่า มีโอกาสเกิดการตั้งครรภ์ได้เพียง 2%
- ทัวไปจากการใช้งานจริง (**typical use**) พบมีโอกาส เกิดการตั้งครรภ์ได้สูงถึง 15% ซึ่งสาเหตุน่าจะเกิดจากการใช้ถุงยางไม่ถูกวิธี ใช้ไม่สม่ำเสมอ หรือเกิด การแตกรั่วของถุงยางอนามัย
- โดยทัวไปถุงยางอนามัยมีโอกาสร้ว หลุด หรือฉีกขาดขณะร่วมเพศได้ 3% ซึ่งสามารถลดการ เกิดโดยการใส่ สารหล่อลื่นเพื่อลดการเสียดสีขณะมีเพศสัมพันธ์
- ในประเทศไทยจะมีขนาด 49 และ 52 มิลลิเมตร ควรเลือกใช้ขนาดที่เหมาะสม ลดโอกาสถุงยางหลุด
- ข้อดี ป้องกัน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น หนองใน, ซิฟิลิส, เริม, ไวรัสตับอักเสบบี, ไวรัสเอชพีวี (HPV) และไวรัส เอชไอวี (HIV)



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง

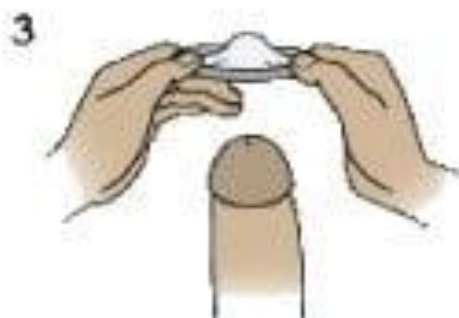
การใส่ถุงยางอนามัย

- อวัยวะเพศต้องอยู่ในสภาพแข็งตัวเต็มที่ก่อน
- ในขั้นตอนการแกะซองเพื่อใช้งาน ควรฉีกซองอย่างระมัดระวัง ไม่ควรใช้ฟันฉีก หรือใช้ กรรไกรตัด เนื่องจากอาจโดนส่วนของถุงยางทำให้ถุงยางรั่วได้
- เวลาใส่ให้รอยม้วนของขอบถุงยางอยู่ด้านนอก
- กรณีถุงยางอนามัยชนิดที่มีกระเปาะตรงปลาย (สำหรับเก็บน้ำอสุจิ) ให้บีบที่กระเปาะเพื่อไล่อากาศออกให้หมดในขณะที่ใส่ แต่สำหรับชนิดที่ไม่มีกระเปาะ ให้บีบที่ปลายถุงยางประมาณ ครึ่งนิ้วเพื่อให้เกิดพื้นที่สำหรับเก็บน้ำอสุจิ
- ใช้อีกมือหนึ่งรัดถุงยางอนามัยให้แนบไปกับอวัยวะเพศ รูดลงมาจนถึงส่วนโคนอวัยวะเพศ



การถอดถุงยาง

- หลังจากที่มีการหลั่งน้ำอสุจิแล้ว ควรถอนอวัยวะเพศพร้อมถุงยางอนามัยออกจากช่องคลอด ในขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัวอยู่ โดยขณะถอนอวัยวะเพศควรบีบรัดถุงยางให้แนบกับโคน อวัยวะเพศ เพื่อป้องกันน้ำอสุจิไม่ให้หกหรือไหลย้อนกลับมา
- ตรวจสอบถุงยางด้วยตาว่าถุงยางไม่มีการแตกฉีก
- จากนั้นทิ้งลงในถังขยะที่ปิดมิดชิด



Seloz Store

การใส่ถุงยาง

- อวัยวะเพศต้องอยู่ในสภาพแข็งตัวเต็มที่ก่อน
- ไม่ควรใช้ฟันฉีก หรือใช้ กรรไกรตัด เนื่องจากอาจโดนส่วนของถุงยางทำให้ถุงยางรั่วได้
- เวลาใส่ให้รอยม้วนของขอบถุงยางอยู่ด้านนอก
- กรณีถุงยางอนามัยชนิดที่มีกระเปาะตรงปลาย (สำหรับเก็บน้ำอสุจิ) ให้บีบที่กระเปาะเพื่อไล่ อากาศออกให้หมดในขณะ
- ใช้อีกมือหนึ่งรูดถุงยางอนามัยให้แนบไปกับอวัยวะเพศ รูดลงมาจนถึงส่วนโคนอวัยวะเพศ

การถอด

- ควรถอนอวัยวะเพศพร้อมถุงยางอนามัยออกจากช่องคลอด ในขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัวอยู่ (ถ้าอวัยวะคลายตัวแล้วถอนออก มีโอกาสถุงยางหลุดคาช่องคลอด)
- ตรวจสอบถุงยางด้วยตาว่าถุงยางไม่มีการแตกรั่ว
- จากนั้นทิ้งลงในถังขยะที่ปิดมิดชิด

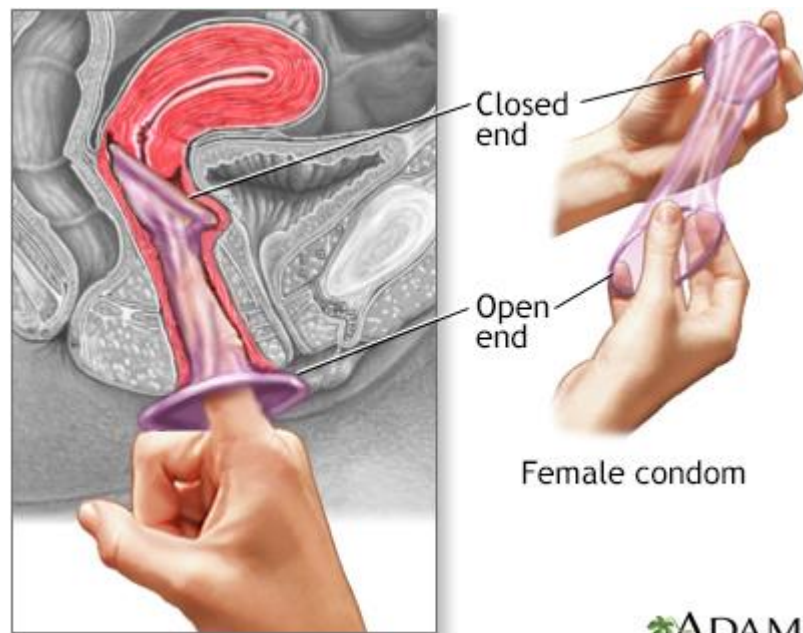


กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>

Female condom

- ไม่เป็นที่นิยมในไทย ยังมีที่ใช้บ้างในบางอาชีพ เช่น อาชีพขายบริการ ซึ่งมีลูกค้าบางส่วนไม่ยอมใส่ถุงยาง
- มีประสิทธิภาพสูงถึง 95%
- ลดการติดต่อ : หนองใน, ซิฟิลิส, เริม, ไวรัสตับอักเสบบี, ไวรัสเอชพีวี (HPV) และไวรัส เอชไอวี (HIV)
- นอนใส่ทำหงาย ยกขา หรือชันขา M
- ใช้นิ้วดันด้านห่วงปลายปิดเข้าไปในช่องคลอด
- ปลายเปิดปากช่องคลอด



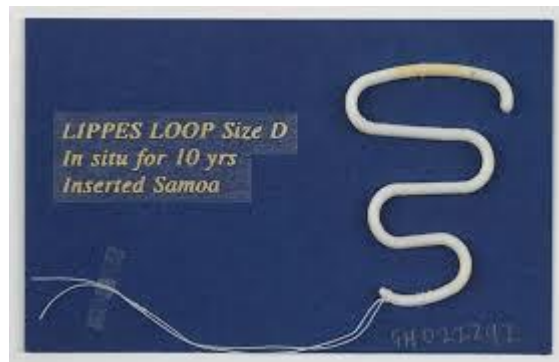
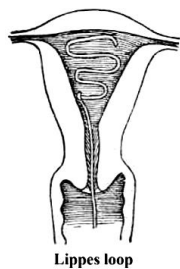
ส่งฟรี
ถุงยางผู้หญิง Slim condom
สำหรับผู้หญิง ถุงยางอนามัย

B51 B58 -13%

★★★★★ ขายแล้ว 90 ชิ้น

© จังหวัดกรุงเทพมหานคร

Intra uterine device contraceptive (IUD)





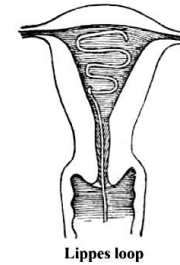
กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง

กลไกการคุมกำเนิด

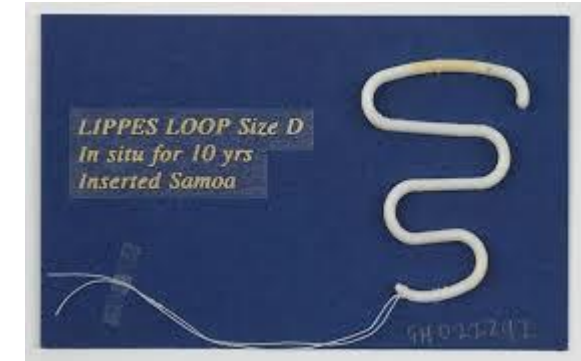
- เกิดการอักเสบ (วัตถุแปลกปลอม) จากบริเวณห่วงทำให้ป้องกันการฝังตัว
- เกิดการอักเสบ เป็นพิษต่อตัวอสุจิไข่
- **Cu iud** เกล็ดของทองแดง ซึ่งกระตุ้นให้เกิดกระบวนการอักเสบต่อเซลล์ภายในโพรงมดลูก โดยกระตุ้นการสร้างสาร **prostaglandin** ซึ่งเป็นพิษต่อตัวอสุจิ
- **Hormonal** หากเป็นห่วงฮอร์โมนจะทำให้ผนังบาง และ เพิ่มมูกที่บริเวณปากมดลูก รวมถึงยับยั้งการตกไข่ 25-30%

ห่วงคุมกำเนิด

- ห่วงพลาสติก มีเฉพะะพลาสติก มีขนาดใหญ่ ใส่ยาก เอาออกยาก ปัจจุบันไม่มีใช้แล้วเนื่องจากมีข้อเสียจากรื่องขนาด และมีโอกาสหักคาได้สูง



Lippes loop



- ห่วงทองแดง ใช้ทองแดงเป็นวัสดุส่วนประกอบทำให้ มีประสิทธิภาพ ฝังสัมผัสทองแดงรบกวนการฝังตัวได้ดี ทำให้ลดขนาดห่วงได้



Copper T



Copper Load



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับชาติ

Multiload cu 375

- ทรงสมอเรือ ใส่ง่ายไม่ต้องหุบแขนก่อนใส่
- Cu มีพื้นที่ผิว 375 mm²
- การใช้งาน 5 ปี
- ประสิทธิภาพ 5 year preg 1/100 (99%)
- ปัจจุบันมี Cu250 ใช้ได้3ปี





กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับชาติ

Copper T 380

- พื้นที่ผิวทองแดงเยอะกว่า 380 มม²
- อายุการทำงาน 10 ปี
- ข้อดี อยู่นานกว่า หลุดยากกว่า **multiload**
- ข้อเสีย ใส่ยากกว่า นิดหน่อยต้องหุบขาตัว **T** ก่อนใส่
- ประสิทธิภาพ 5 year preg 1/100 (99%)





Chadwick sign due to venous congestion in early preg

- ข้อควรระวัง เวลาใส่ห่วง

PREGNANCY - CLINICAL SIGNS reg test

Chadwick's sign

- Bluish hue to the vestibule and anterior vaginal wall
 - Seen in first trimester of pregnancy
 - Due to ↑ blood flow to pelvic organs.
- Chadwick's sign

Normal women Pregnant women



ข้อเสีย

- มี complication ได้ เช่นมดลูกทะลุ
- ต้องตรวจทุกเดือน ตรวจด้วยตัวเอง
- เพิ่มการติดเชื้อในมดลูก เพิ่มปัจจัยเสี่ยง PID
- อาการปวดหน่วงท้องน้อย 10%
- ใส่ไม่ได้ในบางรายเช่น โพรงมดลูกผิดรูปอย่างรุนแรง (Severe uterine distortion) ซึ่งมักเกิดจากความผิดปกติด้านโครงสร้างของโพรงมดลูก Bicornuate uterus, ปากมดลูกตีบ (cervical stenosis), ก้อนเนื้อของกล้ามเนื้อเช่นมดลูกที่ทำให้โพรงมดลูกผิดรูป



ข้อห้ามในการใส่

- ตั้งครรภ์
- เลือดออกผิดปกติจากโพรงมดลูกที่ยังไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด
- **Wilson's disease** หรือมีภาวะแพ้ทองแดง ในกรณีเลือกใช้ห่วงอนามัยชนิดหุ้มทองแดง
- มีการติดเชื้อในอวัยวะในอุ้งเชิงกรานอยู่ (**Active pelvic infection**)
- โพรงมดลูกผิดรูปร่างอย่างรุนแรง (**Severe uterine distortion**) ซึ่งมักเกิดจากความผิดปกติด้านโครงสร้างของโพรงมดลูก เช่น **Bicornuate uterus**, ปากมดลูกตีบ (**cervical stenosis**)



Hormonal IUD



*Images property of Bayer HealthCare Pharmaceuticals, Inc.

- **Levonorgestrel-releasing IUD (Mirena®)** ประกอบด้วยสาร Levonorgestrel 52 มิลลิกรัม ซึ่งจะหลั่งสาร Levonorgestrel ในอัตรา 20 ไมโครกรัมต่อวัน
- ประสิทธิภาพดีมาก $\text{preg } 0.1-0.2/100$ ($\text{preg } 1/1000$ ดีกว่า Cu 10 เท่า)
- ใช้ในการคุมกำเนิด รวมถึงมี **non contraceptive benefit** ในการรักษา ปวดประจำเดือน, ประจำเดือนผิดปกติจาก **adenomyosis**, ใช้ในการรักษา **heavy menstruation** ที่ไม่พบสาเหตุ
- ใช้งานได้ มีประสิทธิภาพ 5 ปี
- ข้อห้ามในการใส่ เหมือนข้อห้ามของ **cu iud** >> เพิ่มเรื่องมีก้อนที่เต้านมที่ยังไม่ได้วินิจฉัย , มะเร็งเต้านม



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับชาติ

Permanent contraceptive method

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 <http://mwi.anamai.moph.go.th>

การทำหมันหญิง tubal sterilization

- เป็นการคุมกำเนิดแบบถาวร กลไกตัดเส้นทางการเคลื่อนที่ไข่ไปสู่โพรงมดลูก ตัดและทำการผูกท่อ นำไข่ทั้งสองข้าง

แบ่งตามระยะเวลาได้ดังนี้

1) Post-partum sterilization เป็นการทำหมันหลังคลอด ถือเป็นช่วงเวลาการทำหมันหญิงที่ทำมากที่สุด โดยสามารถทำได้พร้อมกับการผ่าตัดคลอด หรือทำภายหลังไม่กี่วันจากคลอดทางช่องคลอด โดยทั่วไปแนะนำให้ทำภายใน 12-24 ชั่วโมงหลังคลอด (local anesthesia + sedation, ประสิทธิภาพดี preg rate 5/1000)

2) Interval sterilization คือการทำหมัน ณ เวลาใดเวลาหนึ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ หลังคลอดไปแล้วมากกว่า 6 สัปดาห์ หรือเรียกว่า “การทำหมันแห้ง” โดยสามารถทำได้หลายช่องทาง เช่นการทำผ่าน laparoscope , การทำแบบ laparotomy (แผลใหญ่ ต้อง general anesthesia , ประสิทธิภาพต่ำกว่า preg rate 10-15/1000)

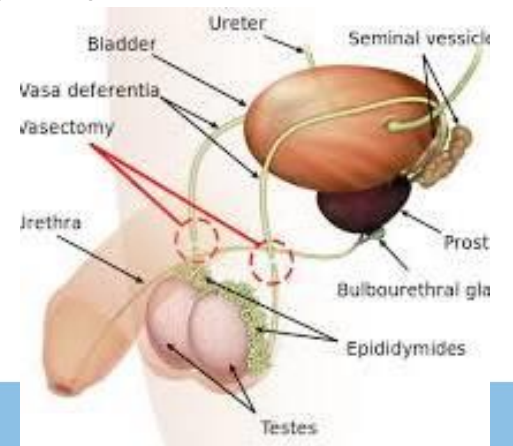
-สาเหตุที่ fail >> ส่วนมากเกิดจาก fistula หลังการตัดและผูก



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับชาติ

การทำหมันชาย vasectomy

- การผ่าตัดทำหมันชาย การทำหมันชาย เป็นการคุมกำเนิดถาวรโดยการตัดและผูกท่อนำอสุจิ ป้องกันไม่ให้ตัวอสุจิจากอวัยวะเคลื่อนมายังถุงพักเชื้ออสุจิ ทำให้น้ำอสุจิที่หลังออกมาไม่มีตัวอสุจิ
 - การทำหมันชาย ง่ายกว่าการทำหมันหญิง โดยฉีดยาชาเฉพาะที่ ไม่ต้องมีการเตรียมตัวอะไรเป็นพิเศษ ประสิทธิภาพใกล้เคียงการทำหมันหญิง
- การดูแลง่าย >> ปิดแผลสามวันห้ามโดนน้ำ งดมีเพศสัมพันธ์ 7 วัน ใช้ถุงยางหลังทำหมัน 3 เดือน
- หลังทำ >> ใส่ถุงยางคุมกำเนิด 3 เดือน , ตรวจ **semen analysis** 2 เดือน





กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขต

Emergency contraceptive





กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับชาติ

ยาคุมใช้กรณีฉุกเฉิน emergency contraceptive

- Emergency pills (progesterone only)
- Combine pills as **emergency contraceptive**
- IUD



กรมอนามัยส่งเสริมให้คุณใช้ยาคุมฉุกเฉิน

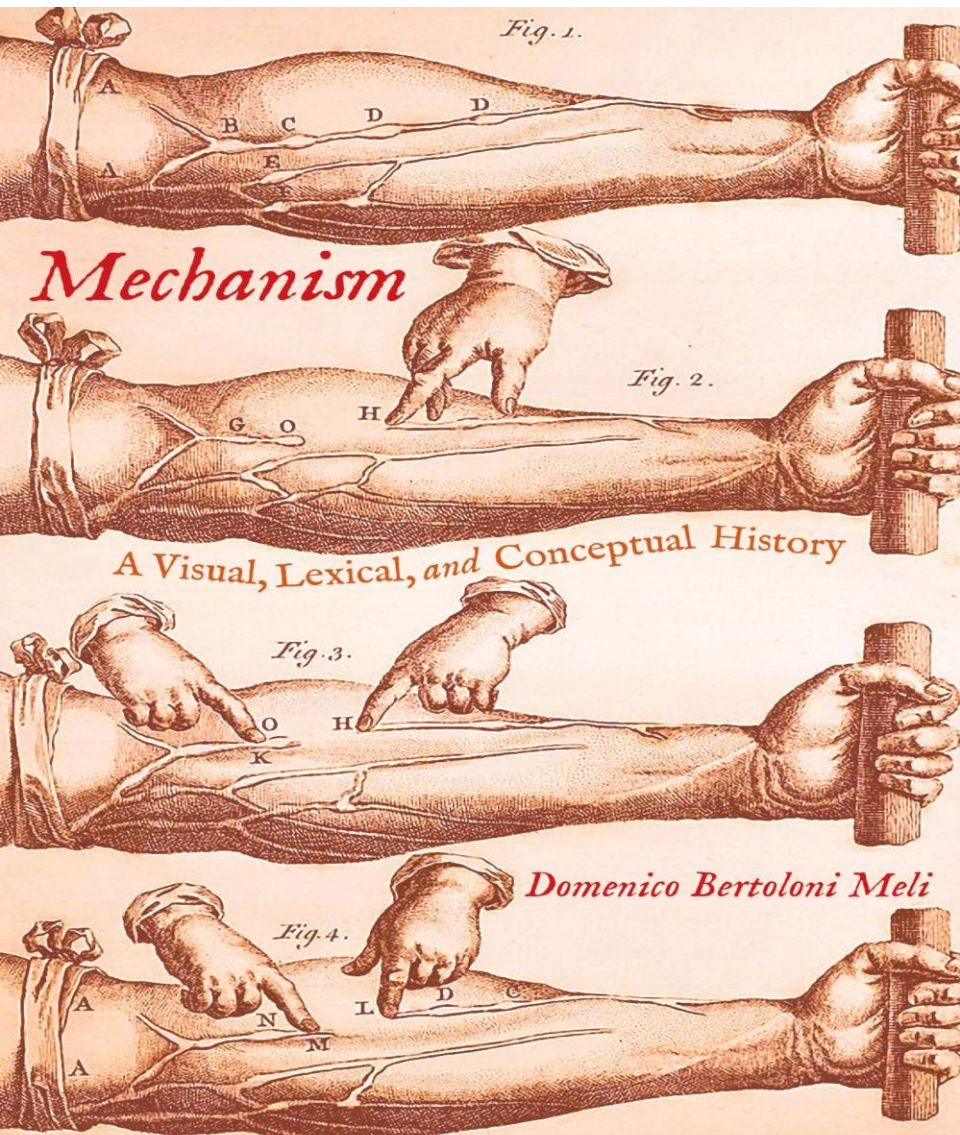


กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน

ยาคุมฉุกเฉิน emergency contraceptive pills

- หลังมีเพศสัมพันธ์ ภายใน 120 ชม (ประสิทธิภาพสูงสุดทานไม่เกิน 48 hr > 90%)
- Levonogestrel 0.75 mg *2 tab ทันที หรือ 1 tab ห่างกัน 12 hr
- อาจใช้เป็น **back up** ในกรณี ถุงยางแตก , ห่วงอนามัยหลุด หลังมีSI
- **กลไก**>> หากอยู่ในช่วง **day 5** ของประจำเดือน ยับยั้ง **dominant follicle**
ยับยั้งการฝังตัวเพราะจะทำให้ **endometrial** บาง





กลไกที่แน่ชัดของ Emergency pills ยังไม่ทราบแน่ชัด

Progestin >> จะทำให้มีการสร้างมูกชั้น แต่ใช้หลังมีเพศสัมพันธ์ พบว่ามีอสุจิในโพรงมดลูกแล้ว จึงไม่ใช่กลไกของยาคุมฉุกเฉิน

ปัจจุบันเชื่อว่า กลไกของยาคือ

- **Progestin high dose >>** หากอยู่ในช่วง **day 5** ของประจำเดือน ยับยั้ง **dominant follicle**
- **LNG** มีผลต่อเมือกที่ปากมดลูก และ ไนมดลูก แต่อาจไม่ใช่กลไกหลักในการคุมกำเนิดฉุกเฉิน เพราะยังสามารถพบอสุจิ ในระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิงได้ใน 24 – 28 ชั่วโมง หลังการรับประทาน **LNG** (ส่วนใหญ่ทานหลังมีSI)
- **Progestin high dose** ยับยั้งการฝังตัว >> **cilia** ในท่อหน้าไข่ของมนุษย์ ทำให้พัดโบกช้าลง อย่างมีนัยสำคัญ , ทำให้เยื่อไม่เหมาะกับการฝังตัว





กรมอนามัย **ข้อเสีย**

- ประสิทธิภาพต่ำ >> ต้องตรวจการตั้งครรภ์ซ้ำเสมอ (หาก 3 wk แล้วประจำเดือนยังไม่มา)
- เกิดภาวะเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอดได้ พบมีรายงานภาวะเลือดออกผิดปกติในสัปดาห์แรกหลังใช้ **Levonogestrel pills** ได้ 16 %





กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง

วิธีอื่น กรณีฉุกเฉิน

- **OCPs**>> หากใช้ **combine pills** จำเป็นต้องทานให้ ขนาดยา **EE > 100mcg**
ซึ่ง ต้องทาน กรณี **r-den >> 4tab *2** ห่างกัน **12hr** (EE ที่สูงจะทำให้คลื่นไส้มาก) ผลการคุมกำเนิด **>90%** หากรับประทานภายใน 5 วัน
- **Copper intrauterine contraception** ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดฉุกเฉินคือ **99%** ในผู้ที่ใช้ภายใน 5 วัน แต่การใส่ **iud** เป็นหัตถการที่มีความเสี่ยง



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง



ขอบคุณครับ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 <http://mwi.anamai.moph.go.th>