



การคุมกำเนิด ในยุคนีโควิด-19

บทความโดย
รศ.พญ. ทวีวัน พันธศรี
ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย

การคุมกำเนิด มีความสำคัญอย่างไร

การคุมกำเนิดมีความสำคัญในการวางแผนการใช้ชีวิต ให้ตั้งครรรค์
ในช่วงเวลาที่แต่ละครอบครัวมีความพร้อมในการดูแลเด็ก ให้มีคุณภาพ
แก่สังคม ในช่วงการระบาดของไวรัสโควิด-19 การคุมกำเนิดมีความสำคัญ
มากกว่าในช่วงปกติ เนื่องจากมีประเด็นหลายเรื่อง queเปลี่ยนไป
การระบาดอย่างหนัก ทำให้สตรีเข้าถึงการบริการด้านการวางแผน
ครอบครัวได้ยากขึ้น และหากตั้งครรรค์ก็มีข้อจำกัดในการดูแล
สตรีตั้งครรรค์ ความเสี่ยง และผลกระทบต่อทารกในครรรค์
รวมถึงเรื่องการวางแผนฉีดวัคซีนที่มีความปลอดภัย
แต่แนะนำให้ฉีดวัคซีนขณะตั้งครรรค์และมีอายุครรรค์เกิน 3 เดือน

การคุมกำเนิดในประเทศไทย มีวิธีอะไรบ้าง

การคุมกำเนิดด้วยวิธีธรรมชาติ

ซึ่งมีประสิทธิภาพน้อยกว่า ถูยงอนามัย

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

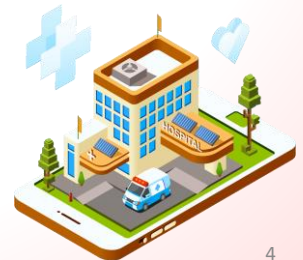
ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดโปรเจสทินอย่างเดียว

ยาฉีด แผ่นแปะ ยาฝัง และห่วงอนามัย

ซึ่งแต่ละครอบครัวเลือกใช้ตามความเหมาะสม

การระบาดของโควิด และการใช้ชีวิต ที่เปลี่ยนไปมีผลต่อการคุมกำเนิดอย่างไร

ผู้หญิงส่วนใหญ่มีความเครียดและไม่ต้องการตั้งครรภ์ในช่วงที่มีโรคระบาด เพราะเข้าถึงการบริการทางด้านสุขภาพไม่สะดวก แต่การเว้นระยะทางสังคมที่มีการควบคุมมาก อาจทำให้การไปร้านยาหรือโรงพยาบาลเพื่อเข้าถึงบริการด้านการคุมกำเนิดลำบากมากขึ้น ซึ่งหลายประเทศพบมีการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจมากขึ้นในช่วงที่มีการระบาด ดังนั้นสถานพยาบาลหลายแห่งจึงมีช่องทางการให้บริการ ให้คำปรึกษาผ่านทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และโทรคมนาคม เพื่อลดการเดินทางและการสัมผัสกับบุคคลทั่วไป และมีบริการส่งยาทางไปรษณีย์

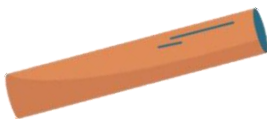




การคุมกำเนิดที่จะลด การเดินทางได้มากที่สุด คือการคุมกำเนิดชนิดไหน



การคุมกำเนิดระยะยาว ประกอบด้วย **ยาฉีดคุมกำเนิด**
ยาฝังคุมกำเนิด และ **ห่วงอนามัย** เป็นการคุมกำเนิด
ที่มีประสิทธิภาพสูง ผลข้างเคียงน้อย และลดการเดินทาง
เข้ามาที่สถานพยาบาล สำหรับการฉีดคุมกำเนิดชนิดทุก 3
เดือนสามารถลดการเดินทางออกจากบ้าน แต่อย่างน้อยกว่า
ยาฝังและห่วงอนามัย ที่มีอายุการใช้งานนาน 3-5 ปี



ยาฝังคุมกำเนิด หรือ ห่วงอนามัย สามารถใช้ในวัยรุ่น หรือ คนที่ไม่เคยมีลูกได้หรือไม่

ยาฝังคุมกำเนิดและห่วงอนามัย เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพสูง คุ่มค่า และ
ผลข้างเคียงต่อร่างกายน้อย แต่เสียค่าใช้จ่ายในวันแรกที่ใช้สูง

จึงทำให้สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)
สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการฝังยาและห่วงอนามัยที่สถานบริการของรัฐ
สำหรับวัยรุ่นอายุน้อยกว่า 20 ปี เพื่อป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น
ตั้งแต่ปี 2557 ซึ่งหลังจากมีโครงการนี้ มีวัยรุ่นเข้ามารับบริการด้านนี้
มากขึ้นถึง 5 เท่า และส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อการฝังยา

ในกรณีที่ไม่สามารถเข้าไปพบ คุณหมอ-พยาบาล หรือร้านยาได้ จะแนะนำให้คุ่มกำเนิดอย่างไร



ถ้าเข้าถึงไม่ได้ แม้แต่ร้านยา นี่คือการสถานการณ์รุนแรง
จนต้องควบคุมการเดินทางอย่างมาก การคุมกำเนิดด้วยวิธีธรรมชาติ
เช่นนับวันไข่ตก หรือหลังภายนอก เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพน้อย
ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ไม่เหมือนการรับประทานยาคุมกำเนิด
ที่มีอัตราการตั้งครรภ์เพียง 0.5-7 % ส่วนห่วงอนามัย
และยาฝังคุมกำเนิดอยู่ที่ 0.5-0.2%

การติดเชื้อโควิดมีข้อระวัง ในการคุมกำเนิดอย่างไรบ้าง

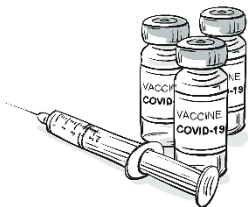
ผู้ป่วยที่ติดเชื้อโควิดอย่างน้อย 1 ใน 4 คน มีการอักเสบที่ผนังหลอดเลือด และมีการกระตุ้นการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ทำให้บางประเทศที่มีประชาชน มีพันธุกรรมที่มีลิ่มเลือดง่าย มีความกังวลต่อการใช้ยาฮอร์โมนที่มีเอสโตรเจน เพราะทำให้เลือดข้นได้มากกว่าการคุมกำเนิดชนิดอื่น ซึ่งหลักๆเลยก็คือ ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมที่มีขายทั่วไป แผ่นแปะ และยาฉีดคุมกำเนิด

ชนิด 1 เดือนที่มีในประเทศไทย แต่ก็ยังไม่เห็นรายงานที่ชัดเจนต่อผลเสีย ของการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดขณะติดเชื้อโควิด โดยผู้ป่วยที่มีอาการหนัก อาจจะมีการเปลี่ยนยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม เป็นชนิดที่มีโปรเจสทิน อย่างเดียว เช่นยาเม็ดชนิดพิเศษ หรือยาฉีด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีโรคประจำตัว หรือมีภาวะอ้วนที่มีความเสี่ยงของลิ่มเลือดอุดตัน และมีโอกาสที่จะมีการติดเชื้อ ที่รุนแรงได้ ควรปรึกษาแพทย์ถึงการคุมกำเนิดที่เหมาะสมที่สุด

สำหรับการฉีดวัคซีน มีข้อพึงระวัง เกี่ยวกับการคุมกำเนิดหรือไม่

โดยทั่วไปแล้ว การฉีดวัคซีนใด ๆ ย่อมมีผลข้างเคียงเล็กน้อยในแต่ละบุคคล แต่สำหรับคนที่มีอาการแพ้ หรือมีปฏิกิริยารุนแรง ก็มีจำนวนน้อยมากเมื่อเทียบกับผลประโยชน์ที่เราจะได้รับจากวัคซีนในการป้องกันโรค

หากเราต้องการลดโอกาสของการมีผลข้างเคียง ก็ควรทำร่างกายให้แข็งแรงก่อนไปฉีดวัคซีน เช่นนอนหลับให้เพียงพอ ดื่มน้ำให้มากโดยเฉพาะวันที่อากาศร้อน และควบคุมโรคประจำตัวให้ดี สำหรับผู้หญิงที่มีอาการปวดประจำเดือน อาจทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ก็สามารถรับประทานยาบรรเทาอาการปวดก่อนฉีดวัคซีน



ผู้หญิงที่วางแผนการ...

สำหรับการฉีดวัคซีน มีข้อพึงระวัง เกี่ยวกับการคุมกำเนิดหรือไม่

ผู้หญิงที่วางแผนจะตั้งครรภ์ ก็ควรฉีดวัคซีนก่อนตั้งครรภ์ เพื่อให้เราท้องได้อย่างสบายใจขึ้นว่าจะไม่ติดเชื้อขณะตั้งครรภ์ เพราะหญิงตั้งครรภ์จะมีการดูแลที่ลำบากและมีข้อคำนึงถึงทารกไปด้วย

ประเด็นเรื่องการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมที่อาจเพิ่มโอกาสมีลิ่มเลือดเพิ่มขึ้น เป็นปฏิกิริยาพิเศษในคนบางกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนผิวขาวชาวตะวันตก แต่พบได้น้อยมากในคนเอเชีย ที่ผ่านมาระวังไม่ได้ออกคำแนะนำให้งดการใช้ยาคุมกำเนิดก่อนการฉีดยา นอกจากนี้การฉีดวัคซีนก็มีอย่างแพร่หลายทั่วโลก แต่จนถึงวันนี้ยังไม่พบรายงานความสัมพันธ์ที่ชัดเจนของการมีผลข้างเคียงที่เพิ่มขึ้นในผู้หญิงที่ใช้ยาคุมกำเนิด แล้วไปฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสโควิด



ผู้หญิงที่มีความกังวลเรื่องลิ่มเลือด เกี่ยวกับการคุมกำเนิดควรทำอย่างไร

ผู้หญิงท่านใดมีความกังวลอย่างสูงต่อการคุมกำเนิดหรือการใช้ยาใด ๆ ว่าจะมีปฏิกิริยาต่อการฉีดยาขึ้น สามารถปรึกษาแพทย์ได้ค่ะ ทั้งนี้หากจะถามว่าการคุมกำเนิดชนิดใดที่มีประสิทธิภาพและมีลิ่มเลือดอุดตันน้อยที่สุด แม้ในคนที่มีความเสี่ยง ก็คือ การคุมกำเนิดโดยไม่ใช้ฮอร์โมน เช่น การใช้ห่วงอนามัย รongลงมาก็คือการคุมกำเนิดโดยใช้ฮอร์โมนชนิดเดียวคือโปรเจสติน เช่น ยาฝัง ยาฉีดชนิด 3 เดือน และยาเม็ดชนิดที่มีฮอร์โมนชนิดเดียว แต่ข้อเสียของยาที่มีฮอร์โมนชนิดเดียวที่พบบ่อยคือ การมีเลือดออกกะปริดกะปรอย ที่ไม่อันตราย แต่ทำให้เกิดความรำคาญ แต่ก็สามารถแก้ไขได้





บทความโดย

รศ.พญ. ทวิวัน พันธศรี

หัวหน้าหน่วยเวชศาสตร์การเจริญพันธุ์
ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ราชวิทยาลัยสุตตันตแห่งประเทศไทย