

แบบฟอร์มการจัดการข้อมูลและความรู้

(Data Management & Knowledge Management)

ประเด็นความรู้/เรื่อง : วัยรุ่นกับเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

เหตุผลที่ทำ/ผลกระทบ :

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย อารมณ์ จิตใจ เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตและฮอร์โมนเพศมีการเปลี่ยนแปลงพร้อมที่จะเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์จึงเริ่มให้ความสนใจกับเพศตรงข้าม บางคนอาจมีเพื่อนสนิทหรือคนรัก ที่มีความรู้สึกพึงพอใจกันและกัน เมื่อได้อยู่ใกล้ชิดกัน ก็อยากจะแสดงออกถึงความรู้สึกดีๆที่มีต่อกัน เช่น การจับมือ กอด จูบ จนบางครั้งอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ไม่ใช่เรื่องที่ผิด แต่ถ้าหากมีเพศสัมพันธ์โดยเต็มใจ แต่ไม่ป้องกัน อาจทำให้เกิดปัญหาหลายอย่างตามมาได้ เช่น การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม หรือการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ดังนั้นไม่ว่าจะมีเพศสัมพันธ์กับใครก็ตาม วัยรุ่นต้องรู้จักป้องกันตนเองให้ปลอดภัย ซึ่งการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย หมายถึง การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่เกิดสิ่งที่พึงประสงค์ตามมา คือ การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ข้อแนะนำ/ข้อควรปฏิบัติ :

วิธีที่จะช่วยลดความเสี่ยงและแนะนำการมีเพศสัมพันธ์แบบปลอดภัยในวัยรุ่น มีดังนี้

1. ถุงยางอนามัย

“ใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ คือ วิธีที่ดีที่สุดเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์”

การเลือกขนาดถุงยางอนามัย

วัดความยาวเส้นรอบวงของอวัยวะเพศชายขณะแข็งตัวเต็มที่ (ใช้ด้าย, สายวัด) และนำไปหารด้วย 2 จะได้ขนาดของถุงยางอนามัยที่เหมาะสม เช่น วัดเส้นรอบวงได้ 105 มม. ก็คือ $105/2 = 52.5$ มม. ให้เลือกใช้ถุงยางอนามัยขนาด 52 มม. นั่นเอง

วิธีใส่ถุงยางอนามัย

1. ฉีกซองบรรจุภัณฑ์ด้วยความระมัดระวัง ไม่ควรใช้ปากกัดหรือใช้เล็บจิก เพื่อป้องกันถุงยางอนามัยฉีกขาด
2. สวมถุงยางอนามัยในขณะที่อวัยวะเพศชายแข็งตัวเต็มที่เท่านั้น โดยใช้นิ้วชี้และนิ้วโป้งบีบที่ปลายกะเปาะถุงยางเพื่อไล่อากาศด้านในออก จะช่วยป้องกันถุงยางอนามัยหลุดระหว่างใช้งาน
3. ค่อย ๆ рутม้วนถุงยางอนามัยลงมาจนถึงโคนอวัยวะเพศ หากไม่สามารถรูดลงมาได้แสดงว่าใส่กลับด้าน ในกรณีนี้ให้เปลี่ยนถุงยางอนามัยชิ้นใหม่ เพราะอาจมีอสุจิปนออกมากับน้ำหล่อลื่นและติดอยู่ที่ถุงยางอนามัยชิ้นเดิม
4. หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมทางเพศ ให้ถอนอวัยวะเพศออกก่อนที่อวัยวะเพศจะอ่อนตัว โดยใช้มือจับที่ขอบถุงยางเพื่อกันไม่ให้น้ำอสุจิเลอะออกมานอกถุงยาง

วิธีการจัดถุยงอนามัยที่ใช้แล้ว

- ถุยงอนามัยที่ใช้แล้วให้มัดชิด แล้วทิ้งลงถังขยะให้เรียบร้อย
- ไม่ควรทิ้งลงในโถส้วมเพราะอาจทำให้ท่ออุดตันหรือเกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมตามมา

ข้อควรระวัง

- ถุยงอนามัยใช้แล้วต้องทิ้ง ห้ามใช้ซ้ำ
- ระหว่างใช้ถ้าสิ้นหลอดหรือแตกต้องเปลี่ยนอันใหม่ทันที
- ถ้าใช้ถุยงอนามัยแล้วรู้สึกผิดปกติให้หยุดเจลาหล่อลื่นลงไปบริเวณด้านนอกของถุยงอนามัย 2-3 หยด จะช่วยให้กิจกรรมทางเพศเป็นไปอย่างราบรื่นขึ้น
- ห้ามใช้ โลชั่น วาสลีนหรือน้ำมัน เป็นสารหล่อลื่นกับถุยงอนามัย จะทำให้ถุยงอนามัยแตก และรั่วซึมได้
- ไม่ควรสวมถุยงอนามัยหลายชิ้น เพราะจะทำให้แตกหรือเลื่อนหลุดได้ง่าย ใส่ชิ้นเดียวก็พอแล้ว

2. ยาเม็ดคุมกำเนิด

แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1. แบบ 21 เม็ด กินยาตามลูกศรไปจนครบ 21 เม็ด แล้วหยุดยาเป็นเวลา 7 วัน ในวันที่ 8 กินยาในแผงต่อไป โดยไม่ต้องคำนึงถึงประจำเดือน
2. แบบ 28 เม็ด กินยาตามลูกศรไปจนหมดแผงและเริ่มแผงต่อไปได้เลย โดยไม่ต้องคำนึงถึงประจำเดือน

ข้อแนะนำเมื่อลืมกินยา

- ลืมกินยา 1 เม็ด ให้กินทันทีที่นึกขึ้นได้และกินเม็ดต่อไปในเวลาเดิม
- ลืมกินยา 2 เม็ด ในสัปดาห์ที่ 1-2 ให้กินยา 2 เม็ดทันทีที่นึกขึ้นได้และกินอีก 2 เม็ดในวันถัดไป
- ลืมกินยา 3 เม็ด ให้ทั้งยาแผงเดิมและเริ่มกินยาแผงใหม่เมื่อประจำเดือนมา
- ช่วงที่ลืมกินยาให้ใช้ถุยงอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง

3. ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

ใช้สำหรับเหตุการณ์ที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ เช่น ถูกข่มขืน ถุยงอนามัยแตก หรือไม่ได้ป้องกันด้วยวิธีอื่นๆ ความเชื่อมั่นในการคุมกำเนิดเพียง 85%

วิธีการใช้ยา

ตัวยามีจำนวน 2 เม็ด

วิธีที่ 1 กินเม็ดแรกทันทีหลังจากมีเพศสัมพันธ์ (ภายใน 72 ชั่วโมง) และกินเม็ดที่สองห่างจากเม็ดแรก 12 ชั่วโมง

วิธีที่ 2 กินทั้ง 2 เม็ด พร้อมกัน ภายใน 72 ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์

ข้อห้ามและข้อควรระวัง

1. ความเชื่อมั่นในการคุมกำเนิดน้อยกว่ายาเม็ดคุมกำเนิดปกติ ถ้าใช้เป็นประจำอาจมีโอกาสตั้งครรภ์ได้
2. มีผลข้างเคียงมาก เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ เจ็บคัดตึงเต้านม มีเลือดออกทางช่องคลอด ประจำเดือนมาแบบกระปริกระปรอย
3. ไม่ควรกินยานี้เกินเดือนละ 4 เม็ด เพราะจะทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกผิดปกติและมีความเสี่ยงที่จะท้องนอกมดลูก
4. ห้ามใช้ทำแท้ง เพราะยานี้ไม่ใช่ยาทำแท้ง
5. ห้ามใช้ในสตรีที่ตั้งครรภ์ หรือสงสัยว่าตั้งครรภ์แล้ว

วันที่จัดทำ : 10 พฤษภาคม 2563

แหล่งข้อมูลอ้างอิง :

1. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) “สื่อใจวัยรุ่น” จากโครงการพัฒนารูปแบบและกระบวนการ ในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพอนามัยเจริญพันธุ์ และสุขภาวะทางเพศสำหรับผู้หญิงพิการ วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562
2. สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย “ที่ค้นหาหนังสือวิธีคุมกำเนิด 9 ชนิด” [ออนไลน์] วันที่เข้าถึงข้อมูล 14 พฤษภาคม 2563 http://rhold.anamai.moph.go.th/all_file/brochure/cd9.pdf
3. Opendream “คู่มือ Safe sex "รักนี้ไม่ท้อง"” วันที่เข้าถึงข้อมูล 14 พฤษภาคม 2563 [ออนไลน์] <https://www.facebook.com/safesexnaja>
4. U.S. Department of Health & Human Services Centers for Disease Control and Prevention “How To Put On and Take Off a Male Condom” available May 14th, 2020 [online] <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/male-condom-use.html>

ผู้จัดทำ : นางสาวอรพรรณ จันทะชัย นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ