**แบบฟอร์มการตอบโต้ความเสี่ยงเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (RRHL)**

**ข้อสรุป** : มีวิธีคุมกำเนิดอย่างไรให้ปลอดภัยไม่ท้อง ไม่ติดโรคทางเพศสัมพันธ์

**ข้อเท็จจริง :** ไม่มีวิธีคุมกำเนิดใดที่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ 100 % โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นโรคที่ติดต่อจากบุคคลหนึ่งไปยังบุคคลหนึ่งผ่านการมีเพศสัมพันธ์ นอกจากนี้ยังเกิดจากสาเหตุอื่นๆ ได้อีก เช่น การให้เลือด การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน หรือการติดเชื้อจากมารดาสู่ทารกในครรภ์ การป้องกันไม่ให้ติดโรคทางเพศสัมพันธ์จึงควรที่จะหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับบุคลอื่นที่มิใช่สามีหรือภรรยาของตน ในกรณีที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ต้องใช้เครื่องป้องกัน ได้แก่ ถุงยางอนามัย เป็นต้น และถ้ามีอาการผิดปกติหรือสงสัยว่ามีความผิดปกติใด ๆ ก็ควรรีบมาปรึกษาแพทย์

**ผลกระทบ :** สถิติปี 2560 มีผู้รับบริการโทรเข้ามาที่สายด่วนปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม 1663 จำนวน กว่า 4 หมื่นราย พบว่าร้อยละ 75 ส่วนใหญ่คนที่ตั้งท้องมีอายุต่ำกว่า 20 ปี สาเหตุจากไม่คุมกำเนิด และพบว่าผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อมกว่าร้อยละ 50 ตั้งครรภ์เพราะไม่ได้คุมกำเนิด

ในปี 2561กรมควบคุมโรค พบรายงานผู้ป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มากที่สุด ในช่วงอายุ 15-24 ปี คิดเป็น 36.9% ซึ่งอยู่ในกลุ่มวัยรุ่น วัยเรียน และวัยเจริญพันธ์ โดยจากข้อมูลทำให้เห็นว่าวัยรุ่นยังไม่ตระหนักถึงผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี และการท้องไม่พร้อม

**ระดับผลกระทบ :** มีความเสี่ยงปานกลาง

**ข้อแนะนำ** :

การคุมกำเนิดในปัจจุบันมีหลากหลายวิธี โดยแต่ละวิธีให้ผลที่แตกต่างกันออกไป โดยจำแนกตามประเภทของผลลัพธ์ที่นิยมคุมกำเนิด ได้ 2 ลักษณะ คือ วิธีที่ได้ผลค่อนข้างดี และ วิธีที่ได้ผลแต่ไม่ดีนัก

วิธีที่ได้ผลค่อนข้างดี

1.ถุงยางอนามัย เป็นวิธีคุมกำเนิดและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุด เพราะเป็นการป้องกันไม่ให้อสุจิเข้าไปผสมกับไข่ของผู้หญิง แต่ต้องระวังไม่ให้ถุงยางอนามัยฉีกขาด และเลือกขนาดให้เหมาะสม หากพบปัญหาถุงยางฉีกขาด หรือหลุดระหว่างมีเพศสัมพันธ์ ให้ใจเย็น อย่าเพิ่งตกใจ แล้วรีบหายาคุมฉุกเฉินมากิน เพื่อป้องกันการตั้งท้อง

2.ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด เป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ หากกินอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ปัจจุบันยาคุมกำเนิดในท้องตลาด มี 2 ชนิด คือ ชนิด 28 เม็ด และ 21 เม็ด ซึ่งให้ผลในการคุมกำเนิดไม่แตกต่างกัน โดยยาคุมกำเนิดชนิด 28 เม็ด จะมีวิตามินเพิ่มขึ้นมาอีก 7 เม็ด เพื่อให้ผู้หญิงกินยาคุมกำเนิด ได้อย่างต่อเนื่องและไม่ลืมกินยา

โดยวิธีกินยาคุมกำเนิด คือ ทั้งชนิด 28 เม็ด และ 21 เม็ด ให้กินยาเม็ดแรกภายใน 5 วันแรกของการมีประจำเดือน และหลังจากนั้น ให้กินติดต่อกันทุกวัน วันละ 1 เม็ดจนหมดแผง สำหรับยาคุมกำเนิดชนิด 28 เม็ด สามารถเริ่มกินแผงต่อไปได้เลย แต่สำหรับชนิด 21 เม็ด ต้องเว้นไป 7 วัน เพื่อให้ประจำเดือนมา แล้วค่อยเริ่มกินแผงใหม่ ทั้งนี้ ควรกินในเวลาเดียวกันทุกวัน เพื่อกันลืม

3.แผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิด เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ออกฤทธิ์เช่นเดียวกับยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด แต่ใช้สะดวกกว่า แผ่นแปะนี้มีขนาดโดยประมาณ 4.5 x 4.5 เซนติเมตร ใช้แปะที่ผิวหนังบริเวณ สะโพก หน้าท้อง ต้นแขน ด้านนอก แผ่นหลังด้านบน โดยตัวยาจะซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่กระแสเลือด เริ่มติดในวันแรกของประจำเดือน แปะไว้ 7 วัน แล้วเปลี่ยนแผ่นใหม่ เมื่อครบ 3 แผ่น ใน 3 สัปดาห์ ให้เว้นไม่ต้องแปะ 1 สัปดาห์ (เช่นเดียวกับ การกินยาคุมแบบ 21 เม็ด ) ประเดือนก็จะมาในช่วงที่ไม่ได้แปะแผ่นยา และเมื่อลืมแปะยา ให้เริ่มแปะทันทีที่นึกได้ แต่ไม่ควรลืมเกิน 2 วัน หากเกิน 2 วัน ให้คุมกำเนิดโดยวิธีอื่น เช่น ใช้ถุงยางอนามัย แล้วเริ่มแปะยาในรอบประจำเดือนต่อไป

4.ยาฉีดคุมกำเนิด เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ได้ผลดี เพราะไม่ต้องกังวลกับปัญหาการลืมกินยา โดยสามารถเข้ารับบริการฉีดยาคุมกำเนิด ได้ที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลประจำอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) รวมไปถึง คลินิก และโรงพยาบาลเอกชน หากสถานบริการสุขภาพนั้น ไม่มียาฉีดคุมกำเนิดให้บริการ ก็สามารถหาซื้อยาได้จากร้านขายยาที่มีเภสัชกรและนำไปให้สถานบริการสุขภาพฉีดยาให้ได้ ปัจจุบันยาฉีดคุมกำเนิดมีให้เลือก 3 ชนิด ได้แก่ ชนิด 1 เดือน (4 สัปดาห์) 2 เดือน (8 สัปดาห์) และ 3 เดือน (12 สัปดาห์) ซึ่งจะมีรอบฉีดทุกๆ 30 วัน 60 วัน และ 90 วัน ตามลำดับ โดยการฉีดยาอาจมีผลทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ กะปริบกะปรอย หรือไม่มีประจำเดือนเลยในช่วงเวลานั้น

5.ยาฝังคุมกำเนิด วิธีนี้ กำลังได้รับความนิยมในวัยรุ่น โดยขอรับบริการได้ที่โรงพยาบาลรัฐและเอกชน สำหรับวัยรุ่นที่อายุไม่เกิน 20 ปี โรงพยาบาลรัฐมีบริการฝังยาคุมฟรี ผู้ที่อายุมากกว่า 20 ปีขึ้นไป มีค่าใช้จ่ายอยู่ที่ 2000-2500 บาท ซึ่งคุมกำเนิดได้นาน 3-5 ปี ตามชนิดของยา มีข้อดีคือช่วยลดปัญหาการลืมกินยาหรือฉีดยา แพทย์จะฝังฮอร์โมน ซึ่งบรรจุในหลอดพลาสติกขนาดเล็กๆ ไว้ใต้ผิวหนัง บริเวณต้นแขนด้านใน การฝังยานี้ อาจมีผลทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติหรือกะปริบกะปรอย ซึ่งพบได้ประมาณ 1 ใน 3 ของผู้ใช้วิธีการฝังยา

6.ห่วงคุมกำเนิดหรือห่วงอนามัย มีลักษณะเป็นเหมือนรูปตัว T ขดไปมาในมดลูก เพื่อป้องกันการฝังตัวของไข่ โดยสามารถรับบริการใส่ห่วงคุมกำเนิดได้ที่สถานบริการสุขภาพ ผู้ที่ใส่ห่วงคุมกำเนิดควรหมั่นตรวจตราด้วยตนเองทุกเดือนว่า ห่วงยังอยู่ดีอยู่หรือไม่ เพราะหากห่วงเกิดหลุดขึ้นมา ก็อาจตั้งครรภ์ได้

7.การคุมกำเนิดถาวร เป็นวิธีคุมกำเนิดในกรณีที่มีบุตรเพียงพอแล้ว สามารถทำได้ทั้งหมันชายและหมันหญิง ส่วนการทำหมันชายทำได้ง่ายและสะดวกมากกว่าหมันหญิง ซึ่งเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่ทั้งปลอดภัยและประหยัด

วิธีที่ได้ผลแต่ไม่ดีนัก

1.ยาคุมฉุกเฉิน เป็นวิธีการคุมกำเนิดที่ใช้หลังจากมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันในกรณีฉุกเฉิน ได้แก่ ไม่ได้คุมกำเนิดโดยวิธีใดๆ เลย หรือใช้การคุมกำเนิดโดยวิธีอื่นแล้ว แต่เกิดการผิดพลาด เช่น ถุงยางอนามัย ขาด รั่ว แตก หรือลืมกินยาคุมกำเนิดเมื่อมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ยินยอมหรือถูกข่มขืนกระทำชำเรา สิ่งที่พึงระวัง คือ ไม่ควรนำยาคุมฉุกเฉินมาใช้แทนที่วิธีการคุมกำเนิดปกติ เพราะวิธีนี้มีประสิทธิภาพต่ำ และทำให้มีโอกาสตั้งครรภ์ได้สูง หากใช้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้กำหนดวิธีการกินยาคุมฉุกเฉินที่ถูกต้องไว้คือ กินภายใน 72 ชม. หลังมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน และกินยาพร้อมกันทั้งสองเม็ด หรือกินทีละเม็ด ห่างกัน 12 ชม

แม้จะมีวิธีคุมกำเนิดที่หลากหลาย แต่หากเลือกไม่ได้ว่าจะคุมกำเนิดอย่างไรดี แนะนำว่า การใช้ถุงยางอนามัย เป็นวิธีคุมกำเนิดและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุด

**หน่วยงานที่ตรวจสอบ :** ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

**วันที่พบข่าว/เหตุการณ์ :** 10 กุมภาพันธ์ 2563

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง :**

1.บทความเรื่อง เอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดย รศ.นพ.ภัทรภูมิ โพธิพงษ์ ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา Faculty of Medicine Siriraj Hospital คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล {ออนไลน์] <https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=147>

2. วัยรุ่น 15 -24 ปี เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มากที่สุด 36% The Bangkok Insight [ออนไลน์] <https://www.thebangkokinsight.com/142649/>

3. บทความ คุม (กำเนิด) อย่างไร...ไม่ท้อง ? โดย เทียนทิพย์ เดียวกี่ วันที่ 02 กรกฎาคม 2561 [ออนไลน์] <https://www.thaihealth.or.th/Content/43250-%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%A1%20(%E0%B8%81%E0%B8%B3%E0%B9%80%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%94)%20%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%84%E0%B8%A3...%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%97%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%87%20.html>

**ผู้จัดทำ :** นางสาวอรพรรณ จันต๊ะชัย นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ