

मौखिक गर्भनिरोधक

- गर्भनिरोध
- मौखिक गर्भनिरोधकका प्रकारहरू
- सामान्य साइड इफेक्ट र सावधानी
- आपतकालीन गर्भनिरोध
- मौखिक गर्भनिरोधकहरु लिने बारेमा सामान्य सल्लाह
- तपाईंको डाक्टरसँगको कुराकानी
- औषधिहरूको भण्डारण
- मौखिक गर्भनिरोधकहरु बारे थप जानकारी

गर्भनिरोध

गर्भनिरोध परिवार नियोजनले गर्भवती कहिले हुने भन्ने छनौट गर्न महिलाहरुलाई विकल्प दिन्छ। विभिन्न गर्भनिरोधक विधिहरू उपलब्ध छन् जसमा संयुक्त मौखिक गर्भनिरोधकहरू, प्रोजेस्टोजेन-मात्र चक्की, गर्भनिरोधक इम्प्लान्ट / इंजेक्शन, गर्भनिरोधक प्याच, इंट्रायूटरिन उपकरण, नसबंदी, कन्डम, डायोफ्राम र क्याप्स, इत्यादि समावेश गर्दछ। गर्भनिरोधक विधिहरूको छनौट चिकित्सा अवस्था, व्यक्तिगत प्राथमिकता र व्यक्तिहरूको अनुपालन सुनिश्चित गर्नका लागि सबैभन्दा उपयुक्त साधन जस्ता कारकहरूमा निर्भर गर्दछ। यो ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण छ कि प्रायः जसो गर्भनिरोधक विधिहरूले एक्कायर इम्युनोडेफिशियन्सी सिन्ड्रोम (एड्स) सहित यौन रोगको (एसटीडी) बिरूद्ध सुरक्षा प्रदान गर्दैन। त्यसैले, अतिरिक्त सुरक्षा जस्तै कन्डमहरू जहिले पनि एसटीडीहरू विरूद्ध सुरक्षाको लागि प्रयोग गर्नुपर्दछ।

मौखिक गर्भनिरोधकका प्रकारहरू

मौखिक गर्भनिरोधक चक्कीहरू, जब स्थिर र सही रूपमा लिइन्छ, अत्यधिक विश्वसनीय (९९% भन्दा बढी प्रभावकारी) र उल्ट्याउँन योग्य हुन्छन्। तिनीहरूमा हार्मोनहरू हुन्छन् र निम्न एक वा बढी तरिका द्वारा गर्भविस्था रोक्न सकिन्छ:

- प्रत्येक महिना अंडाशयबाट अण्डा छोड्ने कार्यलाई रोक्ने;
- गर्भाशय अस्तरमा अण्डा रोपण रोक्नको लागि गर्भाशय अस्तरको विकासलाई दबाउने; र
- गर्भाशय ग्रीवाको म्यूकसको मोटाई बढाई शुक्राणुहरू र अण्डाहरू भेट्नबाट रोक्ने।

तिनीहरूको संरचना अनुसार, मौखिक गर्भनिरोधक चक्कीहरूलाई दुई प्रकारमा वर्गीकृत गर्न सकिन्छ:

- संयुक्त मौखिक गर्भनिरोधक चक्कीहरू;
- प्रोजेस्टोजेन-मात्र चक्कीहरू।

यद्यपि धेरै मौखिक गर्भनिरोधक चक्कीहरू ओभर-द-काउन्टर किन्न सकिन्छ, ती मध्ये केही एक्स्ने उपचारको लागि औषधी मात्र हुन्। गर्भनिरोधक चक्कीहरूको प्रयोग डाक्टरको सल्लाहमा हुनुपर्दछ र आवधिक समीक्षा (बार्षिक भन्दा लामो समयसम्म) स्वास्थ्य पेशेवरहरूले निरन्तर प्रयोगको उपयुक्तताको आकलन गर्नका लागि गर्नुपर्दछ।

संयुक्त मौखिक गर्भनिरोधक (सीओसी) चक्कीहरु

सीओसी पिल्सलाई सामान्यतया 'चक्की' भनेर चिनिन्छ र यसमा दुई हार्मोनहरू हुन्छन्, एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टोजेन। एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टोजेनले अण्डाशय अण्डाहरूलाई छोड्नबाट रोक्छ। जबकि चक्की गर्भावस्था रोक्नको लागि प्रयोग गरिन्छ, यो मासिक धर्मका विकारहरू जस्तै तल्लो पेट दुखाइ र एन्डोमेट्रियोसिसको उपचारमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। गैर-एन्ड्रोजेनिक प्रोजेस्टोजेनहरू (उदाहरण साइप्रोटेरोन) युक्त पिल्सहरू अक्सर महिलाहरूमा एक्नेको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ जसलाई गर्भनिरोध पनि चाहिन्छ।

सीओसी चक्कीहरु मोनोफेसिक र मल्टिभासिक तयारीहरूमा उपलब्ध छन्। मोनोफासिक तयारीमा दुवै अस्ट्रोजेनिक र प्रोजेस्टोजेनिक सामग्रीको एक निश्चित खुराक संयोजन हुन्छ जबकि प्रोजेस्टोजेन र / वा एस्ट्रोजेन मल्टिफेसिक तयारीमा प्रयोग भएको शरीरमा प्राकृतिक हार्मोनल स्रावको नमूना नक्कल गर्दै चक्र भर भित्र हुन्छ। सीओसी पिल्समा अधिक प्रयोग हुने ईस्ट्रोजेन ईथिनिलोएस्ट्राडियोल हो। सामान्यतः प्रोजेस्टोजेनहरू पिलमा प्रयोग गरिन्छ, जस्तै: लेभोनोर्जेस्ट्रल, डेसोजेस्ट्रल, गेस्टोडिन, ड्रोस्पायरेनोन, डाइनोजेस्ट, आदि।

सीओसी चक्कीहरू सामान्यतया अर्को प्याक सुरु गर्नु अघि ७ ट्याब्लेट-मुक्त दिनको साथ २१ दिनको लागि लिइन्छ। केहि तयारीमा ट्याब्लेटहरू कुनैपनि सक्रिय सामग्रीहरू समावेश नभएको ७ दिने ट्याब्लेटहरूको पनि समावेश हुन्छ ताकि प्रयोगकर्ताहरूलाई ट्याब्लेट-फ्रि दिनहरूको संख्या गणना नपरोस्।

प्रोजेस्टोजेन-मात्र चक्कीहरु

प्रोजेस्टोजेन-मात्र चक्कीहरु (POPs) मा केवल एक हार्मोन, सिंथेटिक प्रोजेस्टोजेन हुन्छ, र मिनीपिल भनेर चिनिन्छ। सबै पीओपीहरूले ग्रीवाको lining लाई मोटा बनाएर शुक्राणुको यातायातलाई गाह्रो बनाउँदछ र गर्भाशयको पातलो राखेर निषेचित अण्डा रोप्न प्रतिकूल वातावरणमा पुऱ्याउँछ। थप रूपमा, पीओपीहरूले अण्डाहरूलाई छोड्नेमा अंडाशय रोक्दछ तर यो प्रभाव परिवर्तनशील हुन सक्दछ। सीओसी चक्कीहरु भन्दा फरक, मिनीपिल कुनै ब्रेक बिना लगातार लिइन्छ। यो कुनै पनि दिनमा शुरू गर्न र गर्भवती नभएको बेला मासिक चक्रको कुनै पनि समयमा शुरू गर्न सकिन्छ र यो प्रत्येक दिन एकै समयमा लिनुपर्छ।

सामान्य साइड इफेक्ट र सावधानी

मौखिकगर्भनिरोधक चक्कीहरुको प्रकार	सामान्य साइड इफेक्टहरु	सावधानी
1. संयुक्त मौखिक गर्भनिरोधक चक्कीहरु	• वाकवाकी, बान्ता • छाती दुखाई • तौलवृद्धि • पानी प्रतिधारण • यौन इच्छा परिवर्तन गर्दछ • चक्की लिएको पहिलो २ देखि ३ हप्तामा ब्रेकथ्रु रक्तस्राव सामान्य मानिन्छ • टाउको दुखाई • मुड परिवर्तन • चक्कर • डिप्रेसन • उच्च रक्तचाप • फोक्सो र खुट्टाहरुमा रगत आपूर्ति गर्ने नलीहरुमा रगत जम्नु	• ३५ वर्ष वा माथिका, स्तनपान गराउने, मोटोपन भएका, धूम्रपान गर्ने बिरामीहरुमा प्रयोग नगर्ने • मधुमेह, उच्च रक्तचाप, जन्मजात वा पहिले अवस्थित हृदय रोग, venous थ्रोम्बोइम्बोलिजमको पारिवारिक इतिहासका बिरामीहरुमा प्रयोग नगर्ने • सेरेब्रोवास्कुलर रोग, venous थ्रोम्बोइम्बोलिजम, छातीको क्यान्सर, गम्भीर उच्च रक्तचाप, गम्भीर लिगर रोग, गम्भीर माइग्रेन, निदान नगरिएका संक्रामक योनी रक्तस्रावका बिरामीहरुमा प्रयोग नगर्ने • यदि तपाईंसँग लगातार खुट्टा, छाती वा पेट दुखाइ छ भने तुरुन्तै चक्की लिनुहोस् बन्द गर्नुहोस् र गर्भनिरोधको अर्को गैर-हार्मोनल विधि प्रयोग गर्नुहोस्
2. प्रोजेस्टोजेन-मात्र चक्की	• अनियमित मासिक रक्तस्राव • वाकवाकी, बान्ता • छाती दुखाई • तौल वृद्धि • टाउको दुखाई • यौन इच्छा कम हुने • डिप्रेसन	• यदि चक्की १२ घण्टा भन्दा बढीको लागि सेवन गर्न बिर्सिएको छ भने, गर्भनिरोधको अतिरिक्त विधि ७ दिनसम्म प्रयोग गर्नुपर्नेछ वा लेबलिंगमा उल्लेख अनुरूप गर्नु पर्नेछ। • मालाब्सर्षन सिन्ड्रोम, कार्यात्मक डिम्बग्रंथि अल्सर, विगतको एक्टोपिक गर्भावस्था, र स्तन क्यान्सरको इतिहासको साथ बिरामीहरुलाई प्रयोग नगर्नुहोस्। • निदान नगरिएका योनी रक्तस्राव, गम्भीर धमनी रोग र गम्भीर कलेजो रोगको साथ बिरामीहरुमा वर्ज्य • Ovarian cysts विकास हुन सक्ने उच्च जोखिम

आपतकालीन गर्भनिरोध

असुरक्षित यौन संभोगपछि वा अन्य गर्भनिरोधक विधिहरूको विफलताको कारण आपतकालीन गर्भनिरोधक गर्भावस्था रोक्नको एक तरीका हो। यसलाई कहिलेकाहीँ "चक्की पछि पिल" वा "पोस्टकोइटल गर्भ निरोधक चक्की" पनि भनिन्छ।

आपतकालीन गर्भनिरोधक चक्कीहरू

हड्कडमा प्रयोग गरिने आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीहरूमा लेभोनोर्जेस्ट्रेल भनिने प्रोजेस्टोजेन वा युलिप्रिस्टल एसिटेट भनिने प्रोजेस्टेरोन रिसेप्टर मोड्युलेटर हुन्छ। तिनीहरूले अंडाशयबाट अण्डा जारी गर्न रोक्न वा ढिलाइ गर्ने कार्य गर्दछन्, जसले गर्दा गर्भनिरोधात्मक प्रभाव प्राप्त हुन्छ। हड्कडमा, दुवै लेभोनोर्जेस्ट्रेल-मात्र र युलिप्रिस्टल एसिटेट-मात्र आपतकालीन गर्भनिरोधक चक्कीहरू औषधिहरू मात्र हुन्। चक्कीहरू प्रयोग गर्नु अघि त्यहाँ कुनै विरोध-संकेतहरू छैनन् भनी सुनिश्चित गर्न चिकित्सकीय सल्लाह लिनुपर्छ।

प्रभावकारिता सुनिश्चित गर्नका लागि आपतकालीन गर्भनिरोधक चक्कीहरू सकेसम्म चाँडो र निश्चित समय भित्र (प्रत्येक उत्पादनको लेबलमा निर्दिष्ट) लिनुपर्दछ। आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीहरूको विफलता दर लेभोनोर्जेस्ट्रेलको लागि लगभग २ देखि ३% र युलिप्रिस्टल एसिटेटको लागि १ देखि २% हो र कृपया सम्झाउनुहोस् कि आपतकालीन गर्भनिरोधक चक्कीहरूलाई गर्भनिरोधको नियमित विधिको रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन।

मौखिक गर्भनिरोधकहरू लिने बारेमा सामान्य सल्लाह

- तपाईंले तपाईंको डाक्टरसँग छलफल गरेपछि गर्भनिरोधको सबैभन्दा उपयुक्त विधि छनौट गर्नुहोस् जो तपाईंको व्यक्तिगत वा पारिवारिक मेडिकल इतिहासको आधारमा हुन्छ।
- प्रत्येक दिन एकै समयमा चक्की लिनुहोस्।
- यदि तपाईंले चक्की खान बिर्सनुभयो भने, उत्पादनको प्याकेजको निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्। आपतकालीन गर्भनिरोधक केहि परिस्थितिहरूमा संकेत गर्न सकिन्छ।
- यदि अनुपालन समस्या हो भने, तपाईं गर्भनिरोधका अन्य सम्भावित तरिकाहरूमा आफ्नो डाक्टरसँग छलफल गर्नुपर्छ।
- तपाईंले कम्तिमा एक पटक निरन्तर प्रयोगको उपयुक्ततामा स्वास्थ्य सेवा पेशेवरसँग सल्लाह लिनुपर्छ।
- आपतकालीन गर्भनिरोधक चक्कीहरूको प्रयोग नियमित गर्भ निरोधको रूपको प्रयोग नगर्नुहोस्। आपतकालीन गर्भनिरोधक चक्कीहरू चिकित्सा निगरानीमा मात्र प्रयोग गर्नुपर्दछ।

तपाईंको डाक्टरसँगको कुराकानी

- मौखिक गर्भनिरोधक चक्कीहरू औषधीय सल्लाह अन्तर्गत सुरु गरिनु पर्दछ र चिकित्सा सुपरिवेक्षणका साथ जारी राख्न सकिन्छ।
- आफ्नो औषधि र चिकित्सा इतिहासको बारेमा तपाईंको डाक्टरलाई सूचित गर्नुहोस् किनकि अन्य औषधीहरूले चक्कीसँग अन्तर्क्रिया गर्दछन् र केहि रोगहरूमा विशेष सावधानी अपनाउनुपर्दछ।

- यदि तपाईं स्तनपान गराउदै हुनुहुन्छ वा स्तनपान गराउन चाहानुहुन्छ भने तपाईंको डाक्टरलाई सूचित गर्नुहोस् किनकि तपाईंले विशेष चक्कीको छनौट गर्नु पर्ने हुन सक्छ।
- तपाईंको चक्कीको साथ प्रदान गरिएको उत्पादन जानकारी ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस् र त्यहाँ अनिश्चितताहरू हुँदा तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिष्टसँग छलफल गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंले प्याकेजको लेबलमा उल्लेख वमोजिम चक्की लामो समयसम्म लिनुभएन भने चिकित्सा सल्लाह लिनुहोला। तपाईंको बाँकी मासिक चक्रको लागि अतिरिक्त गर्भनिरोधक विधि प्रयोग गर्नु पर्ने हुन सक्छ।
- यदि तपाईं खुट्टा, छाती वा पेटमा कुनै अस्पष्ट पीडा अनुभव गर्नुहुन्छ भने, कृपया तुरुन्त चिकित्सकीय सल्लाह लिनुहोस्।

औषधिहरूको भण्डारण

मौखिक गर्भनिरोधक चक्कीहरू चिसो र सुख्खा ठाउँमा राख्नुपर्दछ। लेबलमा निर्दिष्ट नभएसम्म, औषधि फ्रिजहरूमा भण्डार गर्नु हुँदैन। यसका अतिरिक्त, औषधिहरूजस्तै दुर्घटनाबाट बच्न बच्चाहरूको पहुँच भन्दा बाहिर ठाउँमा उचित रूपमा राख्नुपर्दछ।

मौखिक गर्भनिरोधकहरू बारे थप जानकारी

मौखिक गर्भनिरोधकहरू बारे थप जानकारीको लागि कृपया तलको लिंकमा जानुहोस्:

https://www.fhs.gov.hk/english/health_info/class_topic/ct_woman_health/wh_fpi.html

स्वीकृति: औषधि कार्यालयले व्यावसायिक लेख तथा गुणस्तर आश्वासन (PD&QA) र परिवार स्वास्थ्य सेवा (FHS) लाई यस लेखको तयारीमा उनीहरूको महत्वपूर्ण योगदानका लागि धन्यवाद दिन चाहन्छ।

औषधि कार्यालय
स्वास्थ्य विभाग
अगस्ट २०२२