

ยาคุมกำเนิดชนิดรับประทาน

- ยาคุมกำเนิด
- ประเภทของยาคุมกำเนิด
- ผลข้างเคียง และข้อควรระวังทั่วไป
- ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน
- คำแนะนำทั่วไปเกี่ยวกับการใช้ยาคุมกำเนิดชนิดรับประทาน
- การสื่อสารกับแพทย์ของคุณ
- การจัดเก็บยา
- ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับยาคุมกำเนิดชนิดรับประทาน

ยาคุมกำเนิด

การคุมกำเนิดช่วยให้สามารถวางแผนครอบครัว และทำให้ผู้หญิงสามารถเลือกได้ว่าตั้งครรภ์เมื่อใด มีวิธีการคุมกำเนิดที่แตกต่างกันซึ่งรวมไปถึงการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม ยาเม็ดโปรเจสโตเจนเท่านั้น การปลูกถ่าย/การฉีดยาคุมกำเนิด แผ่นคุมกำเนิด ห่วงอนามัย การฆ่าเชื้อ ถุงยางอนามัย แผ่นไดอะแฟรม และหมวกครอบปากมดลูก เป็นต้น การเลือกวิธีคุมกำเนิดจะขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น เงื่อนไขทางการแพทย์ ความชอบส่วนบุคคล และวิธีที่เหมาะสมที่สุดในการตรวจสอบการปฏิบัติตามในแต่ละบุคคล สิ่งสำคัญ คือ ต้องจดจำไว้ว่าวิธีการคุมกำเนิดส่วนใหญ่ไม่ได้มอบการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STDs) รวมถึงโรคมุมนกั่มกันบกพร่องที่ได้รับเข้าสู่ร่างกาย (AIDS) ดังนั้น ควรใช้การป้องกันเพิ่มเติม เช่น ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกัน STDs เสมอ

ประเภทของยาคุมกำเนิด

เมื่อรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดอย่างสม่ำเสมอ และใช้อย่างถูกต้องจะสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้สูง (ได้ผลมากกว่า 99%) และสามารถเกิดผลข้างเคียงได้ ยาเหล่านี้มีฮอร์โมน และจะป้องกันการตั้งครรภ์โดยกลไกอย่างน้อยหนึ่งอย่างดังต่อไปนี้:

- ป้องกันรังไข่ไม่ให้มีภาวะไข่ตกในแต่ละเดือน
- ชะลอการพัฒนาของเยื่อบุมดลูกเพื่อป้องกันการฝังตัวของไข่ที่เยื่อบุมดลูก และ
- ทำให้มีเมือกที่ปากมดลูกหนาขึ้นเพื่อปิดกั้นอสุจิ และไข่ไม่ให้ผสมกัน

ตามองค์ประกอบของยาเม็ดคุมกำเนิดสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท:

- ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม
- ยาเม็ดโปรเจสโตเจนเท่านั้น

แม้ว่ายาเม็ดคุมกำเนิดจำนวนมากสามารถซื้อได้โดยไม่ต้องสั่งจ่ายโดยแพทย์ แต่บางชนิดก็เป็นยาที่ต้องสั่งจ่ายโดยแพทย์เพื่อการรักษาสิ่วเท่านั้น การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ และควรตรวจสอบเป็นระยะ (ไม่เกินปีต่อปี) จากผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพเพื่อประเมินความเหมาะสมของการใช้อย่างต่อเนื่อง

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม (COC)

ยา COC มักเรียกว่า "ยาเม็ด" และประกอบไปด้วยฮอร์โมน 2 ชนิด ได้แก่ เอสโตรเจน และ โปรเจสโตเจน ฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสโตเจนจะยับยั้งรังไข่ไม่ให้เกิดภาวะไข่ตก แม้ว่ายาเม็ดจะใช้เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ แต่ก็อาจใช้ในการรักษาความผิดปกติของประจำเดือนได้ เช่น อาการปวดประจำเดือน และเยื่อบุโพรงมดลูก ยาที่มีส่วนผสมของโปรเจสโตเจนที่ไม่ใช่ฮอร์โมนเพศชาย (เช่น **cypoterone**) มักใช้ในการรักษาสิ่วในสตรีที่ต้องคุมกำเนิดด้วย

ยา COC มีการเตรียมยาในแบบกระตุ้นไปในทิศทางเดียวกัน และกระตุ้นไปในหลายทิศทาง การเตรียมยาในแบบกระตุ้นไปในทิศทางเดียวกัน ประกอบไปด้วยปริมาณที่คงที่ของทั้งฮอร์โมนเอสโตรเจน และ โปรเจสติน ในขณะที่โปรเจสติน และ/หรือเอสโตรเจนที่ใช้ในการเตรียมยาแบบกระตุ้นไปในหลายทิศทางจะแตกต่างกันไปตลอดทั้งวงจรโดยทำการเลียนแบบรูปแบบของการหลั่งฮอร์โมนตามธรรมชาติในร่างกาย เอสโตรเจนที่ใช้บ่อยที่สุดในยา COC คือ ethinylloestradiol โปรเจสตินที่มักใช้ในเม็ดยา ได้แก่ levonorgestrel, desogestrel, gestodene, drospirenone และ dienogest เป็นต้น

โดยปกติยา COC จะรับประทานเป็นเวลา 21 วัน โดยเว้นการรับประทานยาเม็ด 7 วันก่อนเริ่มรับประทานยาแผงถัดไป การเตรียมยาบางชนิด อาจมียา 7 เม็ดที่ไม่มีส่วนผสมของสารออกฤทธิ์รวมอยู่ในแผงยาด้วยเพื่อให้ผู้ใช้ไม่ต้องนับจำนวนวันที่ในการเว้นรับประทานยา

ยาเม็ดโปรเจสตินเท่านั้น

ยาเม็ดโปรเจสตินเท่านั้น (POPs) ประกอบไปด้วยฮอร์โมนโปรเจสตินสังเคราะห์เพียงตัวเดียว และเป็นที่รู้จักกันในชื่อ มินิพิล (minipill) POPs ทั้งหมดทำงานโดยการทำให้อ่อนแอของเยื่อบุโพรงมดลูกขึ้นซึ่งทำให้การขนส่งไข่ทำได้ยาก และการทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกบางจึงนำไปสู่สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการฝังตัวของไข่ที่ปฏิสนธิ นอกจากนี้ POPs ยังยับยั้งรังไข่ในการตกไข่ แต่ผลกระทบนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งแตกต่างจากยา COC minipill ที่จะรับประทานอย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดพัก สำหรับผู้หญิงไม่ได้ตั้งครรภ์จะสามารถเริ่มรับประทานวันไหนก็ได้ในระหว่างรอบประจำเดือน และควรรับประทานในเวลาเดียวกันในแต่ละวัน

ผลข้างเคียง และข้อควรระวังทั่วไป

ประเภทของยาคุมกำเนิดชนิดรับประทาน	ผลข้างเคียงที่พบบ่อย	ข้อควรระวัง
1. ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม	- คลื่นไส้ อาเจียน - เจ็บหน้าอก - น้ำหนักตัวเพิ่ม - บวม น้ำ - มีการเปลี่ยนแปลงด้านความต้องการทางเพศ - การมีเลือดออกผิดปกติเป็นเรื่องปกติในช่วง 2 ถึง 3 สัปดาห์แรกของการรับประทานยา - ปวดศีรษะ - อารมณ์เปลี่ยนแปลง - วิงเวียนศีรษะ - ภาวะซึมเศร้า - ความดันโลหิตสูง - เลือดอุดตันในหลอดเลือดที่ส่งไปยังปอดและขา	- หลีกเลี่ยงในผู้ป่วยที่กำลังให้นมบุตร ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินตัว ผู้สูบบุหรี่ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป - หลีกเลี่ยงในผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจที่เป็นอยู่เดิม หรือผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดดำอุดตัน - มีข้อห้ามในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง หลอดเลือดดำอุดตัน มะเร็งเต้านม ความดันโลหิตสูงรุนแรง โรคตับรุนแรง ไหมเกรนรุนแรง เลือดออกทางช่องคลอดโดยไม่ได้รับการวินิจฉัย - หยุดรับประทานยาทันที และใช้วิธีการคุมกำเนิดแบบอื่นที่ไม่ใช่ฮอร์โมน หากคุณมีอาการปวดขา ปวดหน้าอก หรือปวดท้องอย่างต่อเนื่อง

2. ขาเม็ดโปรเจสโตเจนเท่านั้น	• เลือดออกผิดปกติ • คลื่นไส้ อาเจียน • เจ็บหน้าอก • น้ำหนักตัวเพิ่ม • ปวดศีรษะ • ความต้องการทางเพศลดลง • ภาวะซึมเศร้า	• หากพลาดยาเกิน 12 ชั่วโมง ควรใช้วิธีการคุมกำเนิดเพิ่มเติมเป็นเวลา 7 วัน หรือตามที่ระบุไว้ในป้ายฉลากของผลิตภัณฑ์ • หลีกเลี่ยงในผู้ป่วยที่มีประวัติของภาวะการดูดซึมสารอาหารของร่างกายผิดปกติ โรคซิสต์ดักน้ำรังไข่ การตั้งครรภ์นอกมดลูกในอดีต และมะเร็งเต้านม • มีข้อห้ามในผู้ป่วยที่มีเลือดออกทางช่องคลอด โดยไม่ได้รับการวินิจฉัยโรคหลอดเลือดแดงรุนแรง และโรคตับอย่างรุนแรง • มีโอกาสสูงขึ้นในการเกิดซิสต์ดักน้ำรังไข่
------------------------------	---	--

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

การคุมกำเนิดฉุกเฉินเป็นวิธีหนึ่งในการป้องกันการตั้งครรภ์หลังจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกัน หรือเนื่องจากความล้มเหลวของวิธีการคุมกำเนิดอื่น ๆ บางครั้งเรียกว่า "Morning After Pill" หรือ "ยาคุมกำเนิดหลังการร่วมเพศ"

ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินที่เลือกใช้ในฮ่องกงมีส่วนผสมของโปรเจสโตเจนที่เรียกว่า **levonorgestrel** หรือ **progesterone receptor modulator** ที่เรียกว่า **ulipristal** ชนิดฉุกเฉิน พวกมันออกฤทธิ์โดยทำการป้องกัน หรือชะลอการตกไข่ออกจากรังไข่จึงทำให้ได้ผลในการคุมกำเนิด ในฮ่องกงฯ ทั้งยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินชนิด **levonorgestrel** เท่านั้นซึ่งเป็นผู้ที่ต้องสั่งจ่ายโดยแพทย์เท่านั้น ควรขอคำแนะนำทางการแพทย์เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีข้อห้ามก่อนการใช้ยา

ต้องรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินโดยเร็วที่สุด และภายในเวลาที่กำหนด (ตามที่ระบุไว้ในป้ายฉลากของแต่ละผลิตภัณฑ์) หลังการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกันเพื่อให้มั่นใจว่ามีประสิทธิภาพ อัตราความล้มเหลวของยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินอยู่ที่ประมาณ 2 ถึง 3% สำหรับ **levonorgestrel** และ 1 ถึง 2% สำหรับ **ulipristal** ชนิดฉุกเฉิน ขอเตือนว่าไม่ควรใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินเป็นวิธีคุมกำเนิดตามปกติ

คำแนะนำทั่วไปเกี่ยวกับการใช้ยาคุมกำเนิดชนิดรับประทาน

- เลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมที่สุดหลังจากปรึกษาแพทย์ของคุณซึ่งจะให้คำแนะนำคุณตามประวัติทางการแพทย์ส่วนตัว หรือประวัติครอบครัวของคุณเท่านั้น
- รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอในเวลาเดียวกันในแต่ละวัน
- หากคุณพลาดรับประทานยาหนึ่งเม็ด หรือหลายเม็ด โปรดทำตามคำแนะนำที่แนบมาเกี่ยวกับประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์ อาจมีการแสดงการคุมกำเนิดฉุกเฉินไว้ในบางสถานการณ์
- หากมีปัญหากับการปฏิบัติตามคำแนะนำ คุณควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิดอื่น ๆ ที่อาจเป็นไปได้
- คุณควรพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับความเหมาะสมของการใช้อย่างต่อเนื่องอย่างน้อยปีละครั้ง
- ห้ามใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินเป็นการคุมกำเนิดแบบปกติ ควรใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินภายใต้การดูแลของแพทย์เท่านั้น

การสื่อสารกับแพทย์ของคุณ

- ควรเริ่มใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดภายใต้คำแนะนำของแพทย์ และอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์
- แจ้งให้แพทย์ของคุณทราบเกี่ยวกับยา และประวัติทางการแพทย์ของแต่ละบุคคลเนื่องจากยาอื่น ๆ อาจทำปฏิกิริยากับยา และบางโรคอาจมีข้อควรระวังเป็นพิเศษ
- แจ้งให้แพทย์ของคุณทราบ หากคุณต้องการจะให้นมบุตร หรือกำลังให้นมบุตรเนื่องจากคุณอาจต้องเลือกยาเม็ดที่เฉพาะเจาะจง
- อ่านข้อมูลของผลิตภัณฑ์ที่ให้มาพร้อมกับยาอย่างระมัดระวัง และปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรของคุณเมื่อไม่แน่ใจ
- ขอคำแนะนำจากแพทย์ หากคุณพลาดการรับประทานยาเป็นเวลานานเกินกว่าที่ผลิตภัณฑ์อนุญาตซึ่งระบุอยู่ในบรรจุภัณฑ์ คุณอาจต้องใช้วิธีคุมกำเนิดเพิ่มเติมในช่วงที่เหลือของรอบประจำเดือน
- หากคุณมีอาการปวดศีรษะ หน้าอกรู้สึกละมุนหรือท้องไส้ไม่สบายสาเหตุ โปรดปรึกษาแพทย์ทันที

การจัดเก็บยา

ควรจัดเก็บยาคุมกำเนิดชนิดรับประทานไว้ในสถานที่แห้ง และเย็น ไม่ควรเก็บยาไว้ในตู้เย็น เว้นแต่จะมีระบุไว้บนป้ายฉลาก นอกจากนี้ ควรเก็บยาอย่างเหมาะสมในสถานที่ซึ่งเด็กไม่สามารถเข้าถึงได้เพื่อป้องกันการกลืนกินโดยไม่ตั้งใจ

ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับยาคุมกำเนิดชนิดรับประทาน

โปรดอ้างอิงไปยังลิงก์ดังต่อไปนี้สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับยาคุมกำเนิดชนิดรับประทาน:

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

กิตติกรรมประกาศ: สำนักงานยาขอขอบคุณการพัฒนาวิชาชีพ และการประกันคุณภาพ (PD&QA) และบริการด้านสุขภาพของครอบครัว (FHS) สำหรับการมีส่วนร่วมที่มีคุณค่าในการจัดเตรียมบทความนี้

สำนักงานยา

กรมอนามัย

สิงหาคม 2022