

ป้องกันการตั้งครรภ์ด้วย...ห่วงอนามัย



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพสตรี

บทความโดยแพทย์ : พญ. จุฑาภรณ์ อุตัยแสน

การคุมกำเนิดในปัจจุบันมีหลากหลายวิธีให้เลือกตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล แต่หลักๆ แล้วจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ การคุมกำเนิดแบบถาวร และการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว โดยแต่ละวิธีก็จะให้ผลที่แตกต่างกันออกไป แต่ในที่นี้เราจะมากล่าวถึงวิธีคุมกำเนิดที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย คือ

ห่วงอนามัย หรือ ห่วงคุมกำเนิด (Intrauterine Device : IUD) เป็นวิธีคุมกำเนิดที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย เนื่องจากมีประสิทธิภาพสูง มีผลข้างเคียงน้อย ปัจจุบันห่วงอนามัย แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ ห่วงอนามัยชนิดเคลือบสารทองแดง และ ห่วงอนามัยชนิดเคลือบฮอร์โมนโปรเจสติน ห่วงอนามัยเป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดที่มีลักษณะเป็นรูปตัวที (T) มีขนาดประมาณ 3 เซนติเมตร ใช้วิธีใส่เข้าไปในโพรงมดลูก ทำหน้าที่ป้องกันอสุจิเข้าไปปฏิสนธิกับไข่ สามารถคุมกำเนิดได้นาน 3 - 10 ปี

แล้วแต่ชนิดของห้วงคุมกำเนิด

ข้อดีของการใส่ห่วงอนามัย

1. มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง โอกาสตั้งครรภ์น้อยกว่า 1:100
2. มีอายุการใช้งานยาวนาน 3 - 10 ปี
3. ไม่ต้องถูกฉีดยาทุก 3 เดือน ไม่ต้องกินยาทุกวัน (ในผู้ที่ไม่ต้องการใช้ฮอร์โมน)
4. คุณสามารถตั้งครรภ์ได้ทันทีที่ต้องการ เมื่อเอาห่วงออก

ช่วงเวลาในการใส่ห่วงอนามัย

1. ผู้ที่ต้องการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูงสุดและคุมกำเนิดได้ในระยะยาว
2. ผู้ที่ต้องการเว้นช่วงการมีบุตรอย่างน้อย 3 ปีขึ้นไป
3. ผู้ที่มีข้อห้ามในการใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจน

ผู้ที่ไม่ควรใช้ยาฝังคุมกำเนิด

1. ในระหว่างมีประจำเดือน หรือหลังจากเพิ่งหมดประจำเดือน
2. 4-6 สัปดาห์หลังคลอดบุตร กรณีผ่าคลอดควรใส่ห่วงหลัง 8 สัปดาห์
3. ในระหว่างที่มีการผ่าตัดเพื่อทำแท้ง
4. หลังการรวมเพศที่ไม่มีการป้องกัน (ใช้ห่วงแบบเคลือบทองแดง) เป็นการคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินอย่างหนึ่ง

ใครใช้ห่วงอนามัยได้บ้าง

ห้วงคุมกำเนิดเหมาะสำหรับผู้หญิงแทบทุกคน ทั้งวัยรุ่นและหญิงสาวที่ยังไม่เคยมีบุตร ห่วงแบบฮอร์โมนยังเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับผู้หญิงที่ประจำเดือนมามากอีกด้วย

ใครที่ไม่ควรใช้ห่วงอนามัย

- ผู้ที่ทราบว่าเป็นภูมิแพ้อาหาร
- มีประวัติของโรคผิวหนังของสตรี เช่น เป็นโรคผื่นแพ้สัมผัสหรือผื่นแพ้ปากมดลูก
- คนที่มีภูมิคุ้มกันต่ำเสี่ยงติดเชื้อ
- คนที่เคยเป็น PID อุดช่องคลอดอักเสบภายใน 3 เดือน

อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นหลังใส่ห่วงอนามัย

1. หลังใส่ห่วงอนามัย 1-3 เดือนแรก อาจมีอาการปวดท้องเมื่อมีประจำเดือน และอาจมีเลือดออกกระปริดกระปรอย
2. อาจมีตกขาว และอาจทำให้มีประจำเดือนมากขึ้น

ข้อปฏิบัติหลังการใส่ห่วงอนามัย

1. ควรไปตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง
2. ต้องเปลี่ยนห่วงอนามัยเมื่อหมดอายุการใช้งาน ประมาณ 5-10 ปี แล้วแต่ชนิดของห่วงอนามัย
3. ควรตรวจสอบว่าด้ายของห่วงอนามัยยังอยู่ที่เดิมหลังการมีประจำเดือนหรือไม่ โดยการใช้นิ้วคลำสายห่วง
4. ในช่วงมีประจำเดือน โปรดตรวจสอบผ้าอนามัยเพื่อสังเกตว่าห่วงอนามัยหลุดออกมาหรือไม่

อาการที่ต้องพบแพทย์

- ปวดท้องน้อยผิดปกติ
- ประจำเดือนผิดปกติ เช่น ไม่มา มากระปริดกระปรอย
- คลำไม่เจอสายห่วง หรือสายห่วงสั้นลงผิดปกติ
- ห่วงหลุดออกมาข้างนอก
- เป็นไข้ ไม่ทราบสาเหตุ
- เจ็บตอมีเพศสัมพันธ์

การคุมกำเนิดด้วยวิธีนี้ต้องทำโดยแพทย์หรือพยาบาลผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น ห้ามพยายามกระทำ หรือนำออกด้วยตัวเอง เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาได้