

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “วิธีกินยาคุม ป้องกันการตั้งครรภ์”

ท่านผู้ฟังครับ/ค่ะ การคุมกำเนิดเป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนครอบครัว ซึ่งในปัจจุบันนอกจากการใช้ถุงยางอนามัยแล้ว การกินยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดก็ยังเป็นวิธีที่นิยมใช้กัน แต่ควรรู้วิธีกินยาคุมอย่างถูกวิธี หรือปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้การคุมกำเนิดมีประสิทธิภาพสูงสุด ครับ/ค่ะ

ยาเม็ดคุมกำเนิดมีหลายแบบด้วยกัน ทั้งยาคุมฉุกเฉิน ยาคุมแบบ 21 เม็ด และยาคุมแบบ 28 เม็ด ซึ่งยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดแต่ละแผงจะมีส่วนประกอบของฮอร์โมนเพศหญิง ที่มีคุณสมบัติในการยับยั้งการตกไข่ ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์ หากหยุดกินก็สามารถกลับมามีโอกาสตั้งครรภ์ได้ตามปกติ

วิธีกินยาคุม ควรกินอย่างสม่ำเสมอ และกินในเวลาเดิมของทุกวัน หากลืมกินยา ให้กินทันทีที่นึกได้ และกินเม็ดต่อไปในเวลาเดิมตามปกติ แต่หากลืมกินยา 2 เม็ดติดต่อกัน ให้กินยา 2 เม็ดทันทีที่นึกขึ้นได้ และกินยาอีก 2 เม็ดในวันถัดไป จากนั้นจึงค่อยกินเวลาเดิมตามปกติ สำหรับคนที่ลืมกินยาหลายเม็ด ควรคุมกำเนิดด้วยการใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วย หรือไม่ก็หยุดกินยาแผงนั้นไปเลย แล้วจึงค่อยเริ่มต้นกินใหม่เมื่อมีประจำเดือน ทั้งนี้ ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดที่ได้รับความนิยม มี 2 แบบ ได้แก่ แบบแผง 21 เม็ด และแบบแผง 28 เม็ด ซึ่งไม่ได้แตกต่างกัน เพียงแต่แบบ 28 เม็ดนั้น จริงๆ แล้วมียาจริง 21 เม็ด และยาหลอกอีก 7 เม็ด เพื่อป้องกันการนับวันผิดนั่นเอง โดยมีวิธีกิน ดังนี้

ยาคุมแบบ 21 เม็ด ให้กินเม็ดแรกในวันแรกของการมีประจำเดือน หรือไม่เกิน 5 วันแรกของการมีประจำเดือน หลังจากนั้นจึงกินติดต่อกัน วันละ 1 เม็ด จนหมดแผง โดยกินตามลูกศรที่ปรากฏบนแผงยา เมื่อหมดแผงก็ให้หยุดกินยา 7 วัน แล้วจึงเริ่มแผงใหม่

ยาคุมแบบ 28 เม็ด ให้เริ่มกินเม็ดแรกในวันแรกของการมีประจำเดือน หรือไม่เกิน 5 วันแรกของการมีประจำเดือนเช่นเดียวกับแบบ 21 เม็ด โดยเมื่อกินจนหมดแผง สามารถเริ่มกินยาคุมแผงใหม่ได้ทันทีเลย

ส่วนยาคุมฉุกเฉิน จะมี 2 เม็ด ต้องกินภายใน 72 ชั่วโมง หลังมีเพศสัมพันธ์ มักใช้ในกรณีมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คุมกำเนิด หรือใช้ในกรณีผู้ที่ถูกบังคับมีเพศสัมพันธ์โดยไม่เต็มใจ โดยควรกินเม็ดแรกทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์ ส่วนเม็ดที่ 2 ให้กินอีก 12 ชั่วโมงต่อมา

ท่านผู้ฟังครับ/ค่ะ อย่างไรก็ตาม เพื่อให้การกินยาคุมมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดมากที่สุด ควรปรึกษาเรื่องวิธีการกินยาคุมจากแพทย์และเภสัชกรผู้เชี่ยวชาญ โดยหากกินแล้วมีอาการผิดปกติ หรือสงสัยว่าอาจกำลังตั้งครรภ์ ควรหยุดกินและปรึกษาแพทย์ทันที เพราะในบางรายอาจมีผลข้างเคียง เช่น อาเจียน คลื่นไส้ ปวดหัว เป็นต้น ครับ/ค่ะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “วิธีกินยาคุม ป้องกันการตั้งครรภ์”

เรียบเรียงโดย สายน้ำผึ้ง ยมรัตน์ / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : www.thairath.co.th