

ห่วงอนามัยคุมกำเนิด

ชนิดของห่วงอนามัย

- ▶ ห่วงอนามัยที่นิยมใช้ในปัจจุบันคือชนิดคอปเปอร์ที่ 380 เอ (copperT 380 A), มัลติโหลด 375 (multiload 375) อายุการใช้งาน 5 ปี และมัลติโหลด 250 (multiload 250) อายุการใช้งานนาน 3 ปี

ประสิทธิภาพการคุมกำเนิด

- ▶ ประสิทธิภาพการคุมกำเนิด 99 % ถ้าสงสัย ตั้งครรภ์รับมาตรวจทันที

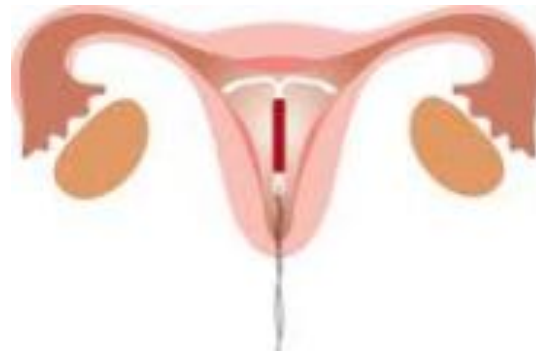
การออกฤทธิ์ในการคุมกำเนิด

- ▶ ห่วงคุมกำเนิดประกอบด้วย ส่วนที่เป็นเหมือนพลาสติกและมีลวดหรือปลอกทองแดงพันอยู่

 1. เยื่อบุมดลูกมีการเปลี่ยนแปลงคล้ายมีการอักเสบเกิดขึ้น ทำให้มีการหลั่งสารย่อยและสารอักเสบออกมาทำลายเชื้ออสุจิและตัวอ่อน
 2. สารทองแดงจะหลั่งออกมาทำลายตัวอสุจิและตัวอ่อนที่จะมาฝังตัวที่เยื่อบุมดลูก
 3. เยื่อบุมดลูกที่เกิดการอักเสบจะไม่เหมาะสมให้ไข่ที่ผสมแล้วมาฝังตัว

ข้อดีของห่วงอนามัย

1. เป็นวิธีคุมกำเนิดที่อยู่ได้นาน
2. ออกฤทธิ์เฉพาะที่ ไม่มีฮอร์โมนที่ออกฤทธิ์ทั่วร่างกาย ดังนั้น จึงไม่มีผลต่อร่างกายส่วนอื่น โดยเฉพาะเรื่องน้ำหนักเพิ่มขึ้น
3. สามารถใส่ได้นานจนถึงวัยหมดประจำเดือน



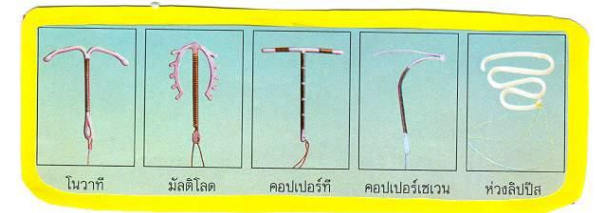
อาการข้างเคียง

1. อาจปวดท้องน้อยและปวดประจำเดือนในระยะ 2-3 เดือนแรก มักจะหายได้โดยรับประทานยาแก้ปวดธรรมดา เช่น พาราเซตามอล
2. เลือดออกผิดปกติ อาจออกกะปริดกะปรอยหรือ ประจำเดือนออกมากขึ้นใน 2-3 รอบเดือนแรกเท่านั้น
3. ตกขาวมากขึ้นใน 2-3 เดือนแรก จากปฏิกิริยาของเยื่อบุมดลูกต่อสิ่งแปลกปลอม

ข้อห้ามใช้ห่วงอนามัย

ไม่มีภาวะดังต่อไปนี้

1. โรคหัวใจ โดยเฉพาะโรคของลิ้นหัวใจ
2. มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด
3. มดลูกมีรูปร่างผิดปกติตั้งแต่กำเนิด



ระยะเวลาที่เหมาะสม

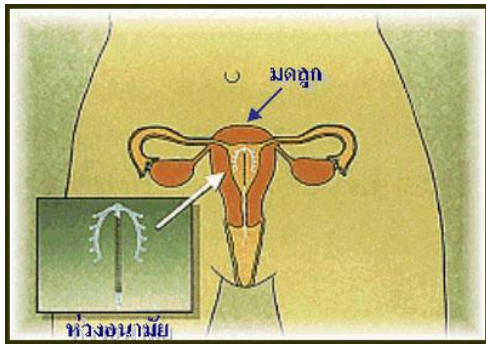
1. หลังคลอดปกติ 6 สัปดาห์ และหลังผ่าตัดเอาเด็กออกทางหน้าท้อง 8 สัปดาห์ไปแล้ว
2. ภายหลังมีประจำเดือนปกติไม่เกิน 7 วัน
3. มีการคุมกำเนิดชนิดอื่นที่แน่ใจว่าไม่ตั้งครรภ์

ขั้นตอนการใส่ห่วงอนามัย

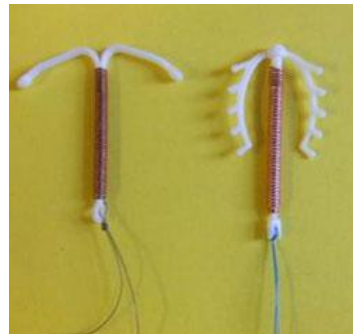
1. ซักประวัติทางแพทย์
2. ตรวจภายในเพื่อหาขนาด รูปร่าง และตำแหน่งของมดลูก ตรวจเช็คมะเร็งปากมดลูก
3. ใส่เครื่องวัดความยาวโพรงมดลูก มีอาการเจ็บเล็กน้อย
4. มีอาการเจ็บเล็กน้อย ในกรณีใส่ยาก อาจต้องขยายปากมดลูก

ข้อควรปฏิบัติหลังการใส่ห่วงอนามัย

1. งดการมีเพศสัมพันธ์ภายใน 7 วันแรก
2. ในหนึ่งเดือนแรกหลังใส่ อาจมีการติดเชื้องูได้ ดังนั้น ถ้ามีอาการปวดท้องน้อย ไข้สูง หรือมีตกขาวสีเหลืองร่วมด้วย รีบมาพบแพทย์ด่วน
3. มาตรวจภายใน หลังใส่ห่วงอนามัยครั้งแรก เมื่อครบ 3 เดือน และมาตรวจครั้งต่อไปทุก ๆ 1 ปี เพื่อตรวจดูสายห่วงและตรวจเช็คมะเร็งปากมดลูกเช่นเดียวกับหญิงทั่ว ๆ ไป ที่มาตรวจสุขภาพตามปกติ
4. จดบันทึกการมีประจำเดือนในบัตรประจำตัวทุกเดือน เพื่อดูว่าประจำเดือนมาช้าหรือไม่ ถ้าประจำเดือนยังไม่มาเกิน 1 สัปดาห์ ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจการตั้งครรภ์
5. ห่วงมีโอกาสเลื่อนลงมาหรือหลุดได้ในบางราย (ประมาณ 5 – 6 %) และอาจหลุดออกมาพร้อมกับการมีประจำเดือน จึงควรสังเกตตัวเองว่ามีห่วงหลุดออกมาหรือไม่



6. วิธีตรวจห่วงด้วยตนเอง ล้างมือให้สะอาด เล็บควรตัดให้สั้น สอดนิ้วชี้เข้าไปจนสุดนิ้วจะคลำได้ปากมดลูก เป็นก้อนกลมแข็ง และคลำส่วนหางของห่วงซึ่งเป็นในล่อนเส้นเล็ก ๆ ควรตรวจหลังหมดประจำเดือน 7 วัน ถ้าคลำไม่พบสายห่วงหรือคลำได้ห่วงหลุดคาปากมดลูก ให้รีบมาพบแพทย์
7. การที่ห่วงอนามัยหลุดออกมานั้น จะไม่มีอันตรายใด ๆ เพียงแต่เท่ากับไม่ได้คุมกำเนิดแล้ว จึงควรงดการมีเพศสัมพันธ์หรือใช้ถุงยางอนามัยคุมกำเนิด แล้วรีบไปพบแพทย์เพื่อใส่ห่วงใหม่ หรือคุมกำเนิดโดยวิธีอื่นแทน ผู้ป่วยจำนวนมากที่ห่วงอนามัยอาจทะลุมดลูกหลุดเข้าไปในช่องท้อง (1 ใน 1,000 ราย) ซึ่งมักไม่มีอาการอะไรแต่ก็ควรเอาออก
8. เมื่อใส่ห่วงครบ 3 หรือ 5 ปีแล้ว ตามชนิดของห่วง ให้มาถอดและเปลี่ยนห่วงใหม่



ห่วงอนามัย

คุมกำเนิด



ผลิตโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา
เรียบเรียงโดย ... หน่วยงานวางแผนครอบครัว
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
จังหวัดนครสวรรค์
โทร.056 – 219888 ต่อ 1305