

เปลี่ยนยาคุมกำเนิด ... ทำอย่างไรดี

เกศัชกร สุรศักดิ์ วิชัยโย

ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล





ผู้หญิงส่วนใหญ่คงทราบกันดีว่าปัจจุบันมียาคุมกำเนิดหลากหลายชนิดและรูปแบบ แต่สำหรับบางคนเมื่อตัดสินใจเลือกวิธีคุมกำเนิดแบบใดแบบหนึ่งไปแล้ว อาจรู้สึกที่ไม่สะดวกต่อการใช้หรือเกิดอาการไม่พึงประสงค์จากยาคุมกำเนิดชนิดนั้นในภายหลัง จึงต้องการเปลี่ยนเป็นยาคุมกำเนิดชนิดใหม่ ซึ่งหลายคนตัดสินใจเปลี่ยนยาคุมกำเนิดด้วยตัวเอง โดยเฉพาะยาเม็ดคุมกำเนิดที่ไม่ต้องมีเทคนิคพิเศษในการใช้ยา เพราะเข้าใจว่าคงใช้เหมือนเดิม เช่น หยุด 7 วัน (กรณีในแผงมี 21 เม็ด) หรือ รับประทานจนหมดแผง (กรณีในแผงมี 28 เม็ด) แล้วค่อยเริ่มยาคุมกำเนิดชนิดใหม่ แต่จริงๆ แล้ว ยาเม็ดคุมกำเนิดแต่ละยี่ห้ออาจมีชนิดและปริมาณของฮอร์โมนแตกต่างกัน ซึ่งการเว้นช่วง (gap) ดังที่ยกตัวอย่างข้างต้นนั้น อาจส่งผลให้ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดลดลงระหว่างการเปลี่ยนยาคุมกำเนิดได้ นอกจากนี้ การเปลี่ยนยาคุมกำเนิดจากรูปแบบหนึ่งไปเป็นอีกรูปแบบหนึ่ง เช่น จากยาเม็ดเป็นยาฉีด เป็นต้น ก็ต้องคำนึงถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการเปลี่ยนยาเช่นกัน

การเปลี่ยนยาคุมกำเนิด อาจไม่จำเป็นต้องรอให้ประจำเดือนมาก่อน โดยสามารถปฏิบัติดังแสดงในแผนภาพ ซึ่งจะเห็นว่า บางกรณีมีการใช้ยาคุมกำเนิดต่อเนื่องกันเลยโดยไม่เว้นช่วง หรือบางกรณีจะมีช่วงเวลาดาบเกี่ยวกันระหว่างวิธีเดิมและวิธีใหม่ ขึ้นกับชนิดและรูปแบบของยา ทั้งนี้ เพื่อให้ยาคุมกำเนิดชนิดใหม่ออกฤทธิ์ได้เต็มที่และยาชนิดเดิมหมดฤทธิ์ไปในเวลาเดียวกัน ซึ่งจะช่วยลดโอกาสการตั้งครรภ์ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการเปลี่ยนยาคุมกำเนิด ในกรณีนี้ไม่จำเป็นต้องใช้วิธีการคุมกำเนิดอื่นร่วมด้วย เช่น ถุงยางอนามัย เป็นต้น

แต่หากไม่สามารถปฏิบัติตามวิธีข้างต้น เช่น กำลังรับประทานเม็ดที่ไม่ใช่ฮอร์โมน (เม็ดยาหลอกในแผงยาฮอร์โมนรวมที่มี 28 เม็ด) หรืออยู่ในช่วงรอให้ประจำเดือนมา หรือประจำเดือนมาแล้ว เป็นต้น จะต้องใช้วิธีการคุมกำเนิดอื่นร่วมด้วย เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ เช่น ใช้ถุงยางอนามัย หรืองดมีเพศสัมพันธ์ ใน 7 วันแรกของการใช้ยาคุมกำเนิดชนิดใหม่

อย่างไรก็ตาม ข้อมูลทางการแพทย์ในทุกสาขาอาจมีการเปลี่ยนแปลงในอนาคตเนื่องมาจากผลการศึกษาของงานวิจัยใหม่ๆ ดังนั้น หากต้องการเปลี่ยนยาคุมกำเนิด ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้ง เพื่อให้ได้รับคำแนะนำและช่วยวางแผนการเปลี่ยนยาคุมกำเนิดอย่างเหมาะสม

ตารางแสดงการเปลี่ยนยาคุมกำเนิด

| เปลี่ยนจาก ↓ | เปลี่ยนเป็น → | | | |
|---|--|--|---|---|
| | ชนิดเม็ด | ชนิดแผ่นแปะ | ชนิดฉีด | ชนิดฝัง |
| ชนิดเม็ด (ทั้งแบบฮอร์โมนรวม และแบบที่มีเฉพาะโพรเจสโตเจน)  | หากกำลังรับประทานยาที่เป็นเม็ดฮอร์โมนของยี่ห้อเดิมอยู่ สามารถหยุดที่เม็ดฮอร์โมนเม็ดใดก็ได้ (ไม่จำเป็นต้องเป็นเม็ดสุดท้าย) แล้วเริ่มเม็ดแรกของยี่ห้อใหม่ต่อไป | เริ่มใช้แผ่นแปะ 1 วันก่อนหยุดยาเม็ดฮอร์โมน | เริ่มฉีดยาเข็มแรก 7 วันก่อนหยุดยาเม็ดฮอร์โมน | เริ่มฝังยา 4 วันก่อนหยุดยาเม็ดฮอร์โมน |
| ชนิดแผ่นแปะ  | เริ่มรับประทานยา 1 วันก่อนดึงแผ่นแปะออก | - | เริ่มฉีดยาเข็มแรก 7 วันก่อนดึงแผ่นแปะออก | เริ่มฝังยา 4 วันก่อนดึงแผ่นแปะออก |
| ชนิดฉีดทุก 3 เดือน  | เริ่มรับประทานยาภายในไม่เกิน 15 สัปดาห์ หลังจากฉีดยาคุมกำเนิดเข็มสุดท้าย | เริ่มใช้แผ่นแปะ ภายในไม่เกิน 15 สัปดาห์ หลังจากฉีดยาคุมกำเนิดเข็มสุดท้าย | - | เริ่มฝังยา ภายในไม่เกิน 15 สัปดาห์ หลังจากฉีดยาคุมกำเนิดเข็มสุดท้าย |
| ชนิดฝังทุก 3 ปี  | เริ่มรับประทานยา 7 วันก่อนถอดยาคุมกำเนิดชนิดฝังออก | เริ่มใช้แผ่นแปะ 7 วันก่อนถอดยาคุมกำเนิดชนิดฝังออก | เริ่มฉีดยาเข็มแรก 7 วันก่อนถอดยาคุมกำเนิดชนิดฝังออก | - |

หมายเหตุ: ข้อมูลในตารางไม่รวมยาคุมกำเนิดชนิดวงแหวน (vaginal ring) หรือห่วงอนามัย (intrauterine device), ฮอร์โมนรวมคือ มีทั้งเอสโตรเจนและโพรเจสโตเจน

เอกสารอ้างอิง

1. Lesnewski R, Prine L, Ginzburg R. Preventing gaps when switching contraceptives. Am Fam Physician. 2011;83(5):567-570.
2. How to Switch Birth Control Methods. Am Fam Physician. 2011;83(5):575-576.
3. ORTHO EVRA[®] prescribing information. Available from <http://www.orthoevra.com/sites/default/files/assets/OrthoEvraPI.pdf>

4. Implanon[®] prescribing information. Available from
http://www.merck.com/product/usa/pi_circulars/i/implanon/implanon_pi.pdf
5. Edelman AB, Carlson NE, Cherala G, Munar MY, Stouffer RL, Cameron JL, Stanczyk FZ, Jensen JT. Impact of obesity on oral contraceptive pharmacokinetics and hypothalamic-pituitary-ovarian activity. *Contraception*. 2009;80(2):119-127.
6. Bonnema RA, McNamara MC, Spencer AL. Contraception choices in women with underlying medical conditions. *Am Fam Physician*. 2010;82(6):621-628.
7. Lesnewski R and Prine L. Initiating hormonal contraception. *Am Fam Physician*. 2006;74(1):105-12.