

หยุดคิดสักนิด... ก่อนคิดฝ่าไฟแดง

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง
จากนักศึกษาเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 3 เพื่อประกอบการเรียนวิชาเภสัชจุลชีววิทยา
ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัจจุบันมีคูรักรจำนวนไม่น้อยที่มีความสัมพันธ์แบบ "ฝ่าไฟแดง" การฝ่าไฟแดงก็คือ การมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน ซึ่งจากรายงานวิจัยของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล พบว่า สตรีวัยรุ่น ร้อยละ 2.4-4 และสตรีวัยผู้ใหญ่ร้อยละ 25-30 มีความสัมพันธ์ทางเพศขณะมีประจำเดือน โดยมีความเชื่อว่าการฝ่าไฟแดงนั้นทำให้ไม่ปวดประจำเดือนและเป็นการคุมกำเนิดทางอ้อม แต่หารู้ไม่ว่าการฝ่าไฟแดงนั้นอาจทำให้ตัวคุณและคูรักรเผชิญกับอันตรายที่คาดไม่ถึง

ในช่วงมีประจำเดือน ร่างกายของผู้หญิงนั้นจะอ่อนแอกว่าปกติ ซึ่งมีสาเหตุมาจากขณะที่มีประจำเดือน ปากมดลูกจะเปิดออก เพื่อให้เลือดและเยื่อโพรงมดลูกออกมา ทำให้เชื้อแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ในช่องคลอดหรือที่มาจากการมีเพศสัมพันธ์มีโอกาสเข้าไปในมดลูกได้ และการที่เยื่อโพรงมดลูกหลุดลอกทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น

อีกเหตุผลหนึ่งคือ ภูมิคุ้มกันของร่างกายในช่วงการมีประจำเดือนต่อแบคทีเรีย รา และไวรัส จะทำงานได้ต่ำลง มีการตีพิมพ์ลงในวารสาร International Journal of Biological & Medical Research โดย Dr.Sadiqua และคณะ ทำการทดลองโดยนำผู้หญิงสุขภาพแข็งแรงมาทั้งหมด 40 คน ช่วงอายุตั้งแต่ 18-25 ปี และผู้หญิงเหล่านั้นมีรอบเดือนปกติ (ประมาณ 28 วัน) พวกเขาได้ตรวจจำนวนเซลล์เม็ดเลือดขาว ตลอดเดือนของผู้หญิงเหล่านั้น ซึ่งผลปรากฏว่า จำนวนเซลล์เม็ดเลือดขาวของผู้หญิงช่วงมีประจำเดือนจะต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญ ส่งผลให้ช่วงมีประจำเดือนภูมิคุ้มกันจะลดลง เนื่องจากเซลล์เม็ดเลือดขาวซึ่งทำหน้าที่ในระบบภูมิคุ้มกันมีจำนวนลดลงนั่นเอง

อย่างที่ทราบมาแล้วว่าในช่วงที่ผู้หญิงมีประจำเดือน ระบบภูมิคุ้มกันจะอ่อนแอลง จากการรายงานของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าการฝ่าไฟแดง มีโอกาสติดเชื้อมากขึ้นอย่างชัดเจนประมาณ 3 เท่า เมื่อเทียบกับช่วงที่ผู้หญิงไม่มีประจำเดือน โดยเชื่อที่มีโอกาสติดจากการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างการมีประจำเดือนแบบไม่ได้ป้องกัน ได้แก่ *Neisseria gonorrhoeae* ก่อโรคหนองใน, *Candida albicans* ทำให้เกิดเชื้อราในช่องคลอด, *Human Immunodeficiency Virus (HIV)* เชื้อก่อโรคเอดส์, *Human Papilloma Virus (HPV)* เชื้อก่อโรคหูดหงอนไก่กับมะเร็งปากมดลูก และ *Herpes simplex virus (HSV)* เชื้อก่อโรคเริม

โดยปกติการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่ไม่มีประจำเดือน ฝ่ายหญิงมีโอกาสติดเชื้อ HIV จากฝ่ายชายได้ 10 ใน 10000 คน แต่เมื่อมีเลือดและสารคัดหลั่งออกมาอย่างมาก อัตราการติดเชื้อจะเพิ่มขึ้นทั้งสองฝ่าย นอกจากนี้ในเลือดยังมีธาตุเหล็กที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของเชื้อ HPV ส่วนโรคเริมเกิดจากเชื้อที่มีการ

ถ่ายทอดง่าย แล้วพบว่ามักกลับเป็นซ้ำมากช่วงมีประจำเดือน เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง ผู้ป่วยควร
จะงดการมีเพศสัมพันธ์ชั่วคราว

แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีหลายคู่รักเลือกที่จะฉีฉีไฟแดงเพราะคิดว่าเป็นการคุมกำเนิดอย่างหนึ่ง ไม่
จำเป็นต้องป้องกัน ไม่มีโอกาสตั้งครรภ์ ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่า เพศหญิงมีโอกาสตั้งครรภ์ได้เมื่อไข่
ได้รับการผสมกับอสุจิแล้วไปฝังตัวที่ผนังมดลูก ซึ่งช่วงมีประจำเดือนเป็นช่วงที่เยื่อผนังมดลูกชั้นใน
สลายตัว มีระยะเวลา 4-7 วัน เรียกช่วงนี้ว่า “Menstrual phase” หลังจากช่วงประจำเดือนผนังมดลูกจะหนา
ตัวขึ้น จนถึงวันตกไข่ (วันที่ 14 ของรอบเดือน) หากไข่ไม่ได้รับการผสม จึงไม่ฝังตัวที่ผนังมดลูก ผนังมดลูก
สลายตัวเป็นประจำเดือน โดยปกติแล้วรอบเดือนจะประมาณ 28 วัน

ดังนั้นหญิงที่มีรอบเดือนปกติสม่ำเสมอ การมีเพศสัมพันธ์ในวันแรกของการมีประจำเดือนจะมีโอกาส
ตั้งครรภ์ต่ำ และหากมีเพศสัมพันธ์ในวันท้ายๆ ของการมีประจำเดือน ต้องดูว่าช่วงมีประจำเดือนกี่วัน หาก
นานถึง 7 วัน แล้วมีเพศสัมพันธ์ในวันสุดท้าย อสุจิซึ่งอายุ 3-5 วัน อาจมีอายุได้ถึงวันที่ไข่ตก เพราะแม้วัน
ตกไข่จะห่างจากช่วงการมีประจำเดือน แต่ก็สามารถตกไข่ก่อนหรือหลังได้บวกลบ 2 วัน จึงมีโอกาสเสี่ยงที่จะ
ตั้งครรภ์ได้

แต่สำหรับผู้หญิงบางคนมีรอบเดือนไม่สม่ำเสมอหรือผิดปกติ เช่น มีรอบเดือนสั้นกว่าปกติ อย่างเช่น
21 วันหรือ 24 วัน ช่วงระหว่างการมีประจำเดือนจนกระทั่งตกไข่จะลดลง หากมีเพศสัมพันธ์ในวันท้ายของ
การมีประจำเดือนก็มีโอกาสที่อสุจิจะมีอายุถึงวันที่ตกไข่แล้วเกิดการปฏิสนธิได้ดังนั้นจึงมีโอกาเสี่ยงที่จะ
ตั้งครรภ์

นอกจากนี้ หญิงที่อยู่ในช่วงใกล้หมดประจำเดือนมักจะมึนเวียนศีรษะผิดปกติ ซึ่งเคยมีกรณีการ
ตั้งครรภ์ ในวัยนี้จากการมีเพศสัมพันธ์ในขณะที่มีประจำเดือน ขณะเดียวกันก็มีผู้หญิงบางคนยังเข้าใจผิดว่า
เลือดที่ไหลออกมาจากช่องคลอดเป็นประจำเดือน ทั้งที่จริงอาจเป็นความผิดปกติในช่องคลอด เช่น การ
อักเสบของปากมดลูก การติดเชื้อในช่องคลอดหรืออาจมีสาเหตุจากการที่มีรอยโรค เช่น ตึงเนื้อ
(polyp) ก้อนหรือแผลบริเวณปากมดลูก ซึ่งหากไปมีเพศสัมพันธ์ก็มีโอกาสที่จะตั้งครรภ์ได้ด้วยเช่นกัน

หากถามว่าเราฉีฉีไฟแดง จะมีโอกาสตั้งครรภ์หรือไม่ ถ้าเราแน่ใจว่ามีรอบเดือนปกติสม่ำเสมอ เลือด
ที่ไหลออกมานั้นเป็นเลือดประจำเดือนจริงๆ ไม่ใช่เลือดที่ออกเพราะสาเหตุอื่น การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงมี
ประจำเดือนมีโอกาสที่จะตั้งครรภ์น้อยมาก แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้สูงเช่นกัน

ดังนั้นหากต้องการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างการมีประจำเดือน ควรมีการป้องกันการติดเชื้อ จากเชื้อที่
ติดต่อได้ง่ายทางการมีเพศสัมพันธ์ ทั้ง HIV และ HPV โดยควรให้ฝ่ายชายสวมถุงยางอนามัยเพื่อลดความ
เสี่ยงการติดเชื้อ *Human Immunodeficiency Virus* (HIV) และ *Human Papilloma Virus* (HPV) การป้องกัน
อีกทางหนึ่งคือฉีดวัคซีน HPV (Human Papillomavirus Vaccine) ซึ่งป้องกันไวรัสที่ทำให้เกิดมะเร็งปาก
มดลูก

ปัจจุบันวัคซีน HPV มี 2 ชนิด คือ Quadrivalent vaccine (ชนิดไวรัส 4 สายพันธุ์ คือ 6, 11, 16
และ 18) และ Bivalent vaccine (ชนิดไวรัส 2 สายพันธุ์ คือ 16 และ 18) โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 70-75 ของ

โรคมะเร็งปากมดลูก เกิดจากสายพันธุ์ 16 และ 18 ดังนั้นสามารถเลือกใช้ได้ทั้งสองชนิด ควรฉีดก่อนมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก และฉีดได้ตั้งแต่อายุ 9-26 ปี แต่อย่างไรก็ตามการป้องกันเป็นเพียงการลดความเสี่ยงเท่านั้น และป้องกันไม่ได้ทุกเชื้อ ทางที่ดีควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างการมีประจำเดือน

สำหรับคู่รักที่เลือกมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน เพราะเห็นว่าเป็นการคุมกำเนิดทางอ้อม เรายังมีวิธีคุมกำเนิดอีกหลายทางที่ดีกว่า ทั้งการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวและแบบถาวร การคุมกำเนิดแบบชั่วคราวทำได้โดยให้ฝ่ายหญิงรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด (pills) ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน (Emergency contraception) ยาฉีดคุมกำเนิดชนิดออกฤทธิ์นาน การใช้ห่วงอนามัย (Intrauterine Device) หรือการนับวัน (rhythm method) สำหรับฝ่ายชาย วิธีที่นิยมมากที่สุดก็คือการสวมถุงยางอนามัย ส่วนการคุมกำเนิดแบบถาวร วิธีที่นิยมก็คือการทำหมัน สามารถทำได้ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง

สุดท้ายนี้ เมื่อคุณและคู่รักเห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างมีประจำเดือนมีข้อเสียมากมาย ไม่ได้ช่วยคุมกำเนิดได้อย่างสมบูรณ์อย่างที่หลายคนเข้าใจ อีกทั้งยังเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ในเมื่อคุณมีทางเลือกอื่นแล้ว อย่าฝ่าไฟแดงจะดีที่สุด เพราะ...ไฟแดงแปลว่าหยุด หยุดทั้งบนถนนและบนเตียง

เอกสารอ้างอิง

1. <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=900>
2. [http://www.biomedscidirect.com/download/IJBMRF2012514/13/study of immune](http://www.biomedscidirect.com/download/IJBMRF2012514/13/study%20of%20immune)
3. <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/173> ความรู้เรื่องวัคซีนHPV
4. <http://americanpregnancy.org/getting-pregnant/can-get-pregnant-period/>
5. สรีรวิทยาของระบบสืบพันธุ์หญิงและการคุมกำเนิด: สรีรวิทยา ระบบสืบพันธุ์. เพ็ญโฉม พิ้งวิชา: ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์, 2558