

คุมกำเนิดอย่างไรดีในช่วง COVID-19 ระบาด

อาจารย์ ดร.ภก.วสุ ศุภรัตน์สิทธิ

ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ปฏิเสธไม่ได้ว่าการระบาดของโควิด-19 (COVID-19) ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตรอบด้าน แต่ในผลกระทบที่เกิดขึ้นอาจเป็นสาเหตุทำให้ประชาชนอยู่บ้านหรือที่พักส่วนตัวกันมากขึ้น มีเวลาพักผ่อน ไม่ต้องเผชิญปัญหาการจราจรติดขัดในทุกๆ วัน สามารถใช้ชีวิตกับสมาชิกในครอบครัวได้เพิ่มขึ้น ทำกิจกรรมที่มีความสนใจภายในบ้านหรือที่พักได้ รวมถึงโอกาสที่อาจจะทำให้คู่รักหลายคู่ได้ใช้เวลาร่วมกันมากขึ้น อย่างไรก็ตามจะต้องคำนึงถึงสุขภาพเศรษฐกิจและสภาพคล่องในระยะยาว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องวางแผนครอบครัว และหนึ่งในตัวช่วยนั้นก็คือ การคุมกำเนิด

มีเพศสัมพันธ์อย่างไรให้ปลอดภัยในช่วงนี้

ในช่วงที่โควิด-19 ระบาดเช่นนี้ มีงานวิจัยมากมายรายงานโอกาสพบเชื้อที่บริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นระบบทางเดินหายใจ ระบบขับถ่ายของเสียทางลำไส้ใหญ่ซึ่งจะออกไปทางทวารหนัก รวมไปถึงน้ำตาและเลือด แต่ไม่พบในปัสสาวะและบริเวณช่องคลอด อย่างไรก็ตามมีโอกาสที่คู่รักจะหายใจรดกันระหว่างมีเพศสัมพันธ์อยู่แล้ว การใส่หน้ากากอนามัยขณะที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายสามารถทำให้หน้ากากเคลื่อนออกไม่กระชับเข้ากับใบหน้า ส่งผลให้ไม่สามารถป้องกันได้อย่างสมบูรณ์ นอกจากนั้นหากคำนึงถึงการฝากครรภ์ จำเป็นที่จะต้องเดินทางไปยังโรงพยาบาลซึ่งมีโอกาสจะสัมผัสเชื้อได้สูงตั้งแต่ขณะเดินทาง การทำหัตถการต่างๆ ขณะคลอดอาจทำให้เสี่ยงต่อทารกและแม่ที่จะติดเชื้อได้ ปัจจุบันยังไม่พบรายงานการติดเชื้อขณะคลอด ทั้งนี้อาจจะมีความเสี่ยงจากข้อมูลและตัวอย่างที่จำกัด

การป้องกันแต่แรกคือ งดการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งในช่วงเวลานี้อาจจะเริ่มจากการกักตัว 14 วันเป็นอย่างต่ำตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขเพื่อลดโอกาสการติดเชื้อจากคู่รัก การคุมกำเนิดจึงมีบทบาทสำคัญในการลดการแพร่กระจายของเชื้อได้ อีกทั้งยังต้องคำนึงถึงโอกาสการติดเชื้ออื่นทางเพศสัมพันธ์ด้วย เพื่อให้การมีเพศสัมพันธ์เป็นไปอย่างปลอดภัย

วิธีคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสม

วิธีในการคุมกำเนิดนั้นมีหลายรูปแบบด้วยกัน ไม่ว่าจะไม่ใช่อุปกรณ์หรือยาใดๆ เพิ่มเติม ได้แก่ การหลั่งภายนอก หรือการนับระยะปลอดภัย ไปจนถึงการใช้อุปกรณ์เพิ่มเติม เช่น การใส่ห่วงอนามัย การใช้ถุงยางอนามัย รวมไปถึงการใช้ยาคุมกำเนิดซึ่งมีหลากหลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็น ยาฉีด ยาฝังใต้ผิวหนัง ยาแผ่นแปะผิวหนัง และยารับประทาน อย่างไรก็ตามผู้เชี่ยวชาญไม่แนะนำให้ใช้การรับประทานยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินในการคุมกำเนิดทั่วไป เนื่องจากจะเป็นการรับประทานฮอร์โมนสังเคราะห์ขนาดสูงทำให้เกิดผลข้างเคียงต่างๆ ตามมาได้มาก และมีข้อจำกัดในการใช้อีกมากมาย เช่น ไม่สามารถมีชีวิตเกิน 2 ครั้งภายใน 1 เดือน เป็นต้น ในส่วนของประสิทธิภาพของแต่ละวิธี ข้อดีและข้อควรระวังสามารถดูเพิ่มเติมได้จากตารางด้านล่างนี้ ซึ่งผู้ที่สนใจคุมกำเนิดสามารถเปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย เลือกได้ตามความเหมาะสม และความชอบส่วนบุคคล

ตารางเปรียบเทียบการคุมกำเนิดด้วยวิธีต่าง ๆ

วิธีที่นิยมใน การคุมกำเนิด	โอกาสล้มเหลว ระหว่างการ คุมกำเนิด 1 ปี		ข้อดี	ข้อจำกัด
	ปฏิบัติ ตัว ปกติ	ปฏิบัติ ตัว เคร่งครัด		
การหลั่ง ภายนอก	20%	4%	ไม่มีค่าใช้จ่าย ไม่ใช้ยาและ อุปกรณ์ต่าง ๆ	มีความเสี่ยงในการตั้งครรภ์สูง
การนับระยะ ปลอดภัย	15%	—		อาจมีความยากในการเรียนรู้ รอบเดือนต้องมาปกติและ สม่ำเสมอ
การฝังยา คุมกำเนิด	0.1%	0.1%	สะดวกในการใช้คุมกำเนิด ระยะยาว สามารถตั้งครรภ์ ได้เร็วหลังเอายาฝังออก	เกิดภาวะเลือดออกผิดปกติ เกิด ผลข้างเคียงเวลาเอายาฝังออกได้
การใช้ยาฉีด คุมกำเนิด	4%	0.2%	สะดวกในการใช้คุมกำเนิด ระยะยาว	ใช้เวลาเพื่อให้สามารถตั้งครรภ์ ตามปกติ เกิดภาวะเลือดออก ผิดปกติหรือไม่มีประจำเดือนได้ อาจทำให้น้ำหนักขึ้นและอาจลด ความหนาแน่นของมวลกระดูก
การใช้ยาแผ่น แปะผิวหนัง คุมกำเนิด	7%	0.3%	สะดวกในการใช้คุมกำเนิด เมื่อเทียบกับยารับประทาน	เกิดภาวะไม่มีประจำเดือนและ ปวดคัดเต้านมได้บ่อยกว่าเมื่อ เทียบกับยารับประทาน อาจ ระคายเคืองบริเวณที่แปะ ได้รับ ขนาดยาที่สูงในบางช่วงเมื่อ เทียบกับยารับประทาน และแผ่น แปะอาจจะหลุดได้

วิธีที่นิยมใน การคุมกำเนิด	โอกาสล้มเหลว ระหว่างการ คุมกำเนิด 1 ปี		ข้อดี	ข้อจำกัด
	ปฏิบัติ ตัว ปกติ	ปฏิบัติ ตัว เคร่งครัด		
การ รับประทานยา คุมกำเนิดสูตร ผสม	7%	0.3%	อาจช่วยลดการเกิดมะเร็งรัง ไข่และมะเร็งมดลูกได้ และ ลดภาวะปวดประจำเดือน	เพิ่มโอกาสการเกิดลิ่มเลือดอุดตันโดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่สูบบุหรี่ อาจทำให้คลื่นไส้ ปวดศีรษะ ห้ามใช้ในแม่ที่ให้นมบุตร ต้องรับประทานเวลาเดิมในทุกวันอย่างสม่ำเสมอ
การ รับประทานยา คุมกำเนิดที่มี เพียง progestin	7%	0.3%	ปลอดภัยสำหรับแม่ที่ให้นมบุตรและผู้ที่มีความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด	เกิดภาวะเลือดออกผิดปกติได้ ต้องรับประทานเวลาเดิมในทุกวันอย่างสม่ำเสมอ
การใส่ห่วง อนามัย (intrauterine devices)	< 0.8%	< 0.6%	สะดวกในการใช้คุมกำเนิดระยะยาว สามารถตั้งครรรภ์ได้เร็วหลังเอาห่วงออก	เกิดภาวะเลือดออกผิดปกติ เสี่ยงต่อการติดเชื้อขณะใส่
การใช้ยาฆ่าเชื้ออสุจิ (spermicide)	21%	16%	—	อาจจะคายเคืองบริเวณที่ใช้และต้องใช้ซ้ำ ๆ ขณะมีเพศสัมพันธ์ มีความเสี่ยงในการตั้งครรภ์สูง
การใช้ถุงยางอนามัย				
ฝ่ายหญิง	21%	5%	อาจช่วยลดการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้	ใส่ยาก
ฝ่ายชาย	13%	2%		อาจเกิดอาการแพ้ ถุงอาจจะแตกได้
การทำหมัน				

วิธีที่นิยมใน การคุมกำเนิด	โอกาสล้มเหลว ระหว่างการ คุมกำเนิด 1 ปี		ข้อดี	ข้อจำกัด
	ปฏิบัติ ตัว ปกติ	ปฏิบัติ ตัว เคร่งครัด		
ฝ่ายหญิง	0.5%	0.5%	สะดวกในการใช้คุมกำเนิด ระยะยาว	มีความเสี่ยงระหว่างผ่าตัด ไม่ สามารถตั้งครรภ์ตามปกติได้อีก ค่าใช้จ่ายสูง
ฝ่ายชาย	0.15%	0.1%		เจ็บบริเวณที่ผ่าตัด ไม่สามารถ ทำให้ฝ่ายหญิงตั้งครรภ์ตามปกติ ได้อีก ค่าใช้จ่ายสูง
มีเพศสัมพันธ์ ปกติ	85%	85%	—	—

จะเห็นได้ว่าการคุมกำเนิดในปัจจุบันส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับฝ่ายหญิง ในขณะที่ฝ่ายชายมีเพียง
การหลั่งภายนอกและการใช้ถุงยางอนามัย ไม่เช่นนั้นก็อาจจะต้องทำหมันเลย อย่างไรก็ตามในอนาคต
กันไกลนี้ น่าจะได้เห็นยาคุมกำเนิดสำหรับฝ่ายชายวางขายในร้านขายยาซึ่งอาจจะเป็นในรูปแบบยาแผ่น
แปะผิวหนังหรือยารับประทาน

สุดท้ายนี้ผู้เขียนอยากฝากไว้โดยเฉพาะการใช้ยาทุกครั้งควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์
หรือเภสัชกร เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการใช้ยากับตนเอง และอย่าลืมว่า “มีปัญหาเรื่องยา ปรึกษา
เภสัชกรนะครับ”

บทความที่น่าสนใจเพิ่มเติม



ยาเลื่อนประจำเดือน .. ที่นี้มีคำตอบ



ยาคุมฉุกเฉิน ... เรื่องจริงที่ผู้หญิงต้องรู้

เอกสารอ้างอิง

1. Chen, Dunjin et al. 2020. “Expert Consensus for Managing Pregnant Women and Neonates Born to Mothers with Suspected or Confirmed Novel Coronavirus (COVID-19) Infection.” *International journal of gynaecology and obstetrics: the official organ of the International Federation of Gynaecology and Obstetrics*.

2. Guo, Yan-Rong et al. 2020. "The Origin, Transmission and Clinical Therapies on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak - an Update on the Status." *Military Medical Research* 7(1): 11.
3. Kliegman, Robert M, and Joseph S Geme. 2019. *Nelson Textbook of Pediatrics E-Book*. Elsevier Health Sciences. <https://books.google.co.th/books?id=LJuRDwAAQBAJ>.
4. Liang, Liang, and Ping Wu. 2020. "There May Be Virus in Conjunctival Secretion of Patients with COVID-19." *Acta ophthalmologica*.
5. Mullins, E et al. 2020. "Coronavirus in Pregnancy and Delivery: Rapid Review." *Ultrasound in Obstetrics & Gynecology*.
<https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/uog.22014>.
6. Qiu, Lin et al. 2020. "SARS-CoV-2 Is Not Detectable in the Vaginal Fluid of Women with Severe COVID-19 Infection." *Clinical infectious diseases: an official publication of the Infectious Diseases Society of America*.
7. Robbins, Cynthia L, and Mary A Ott. 2017. "Contraception Options and Provision to Adolescents." *Minerva pediatrica* 69(5): 403–14.
8. Wang, Wenling et al. 2020. "Detection of SARS-CoV-2 in Different Types of Clinical Specimens." *JAMA*.
9. Yuen, Fiona, Brian T Nguyen, Ronald S Swerdloff, and Christina Wang. 2020. "Continuing the Search for a Hormonal Male Contraceptive." *Best practice & research. Clinical obstetrics & gynaecology*.