

ห่วงอนามัย...สำหรับการคุมกำเนิดระยะยาว

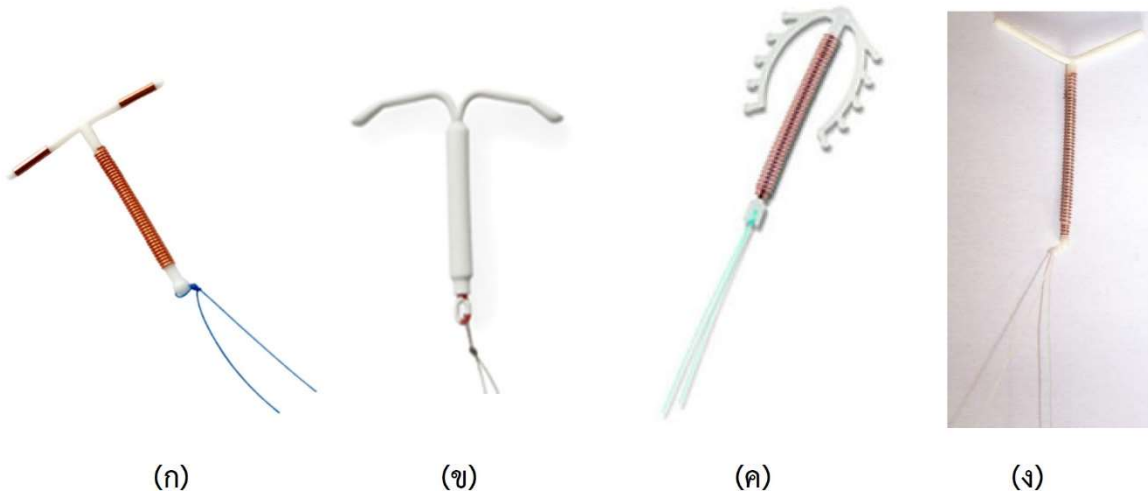
รองศาสตราจารย์ ดร. เกสัชกรหญิง นงลักษณ์ สุขวานิชย์ศิลป์

หน่วยคลังข้อมูลยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

การคุมกำเนิดมีทั้งแบบถาวร ได้แก่ การผ่าตัดทำหมัน และแบบชั่วคราว การคุมกำเนิดชั่วคราวมีหลายวิธี เช่น การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด การใส่ห่วงอนามัยหรือห่วงคุมกำเนิด การใช้ยาคุมกำเนิดชนิดฉีด การใช้ยาคุมกำเนิดชนิดฝัง ซึ่งการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดถือเป็นการคุมกำเนิดชั่วคราวระยะสั้นและเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่นิยมมาก ส่วนการคุมกำเนิดชั่วคราววิธีอื่นที่กล่าวข้างต้นถือเป็นการคุมกำเนิดระยะยาว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใส่ห่วงอนามัยซึ่งใช้ป้องกันการตั้งครรภ์ได้นานหลายปี จึงเพิ่มความสะดวกและประหยัดค่าใช้จ่ายในระยะยาว การใส่ห่วงอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูงมาก ในบทความนี้จะกล่าวถึงห่วงอนามัยในด้านการเกี่ยวกับการแบ่งประเภทรวมถึงรูปแบบ ผู้ที่เหมาะสมกับการคุมกำเนิดด้วยห่วงอนามัย ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการใส่ห่วงอนามัย การออกฤทธิ์และประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ของห่วงอนามัย ผลไม่พึงประสงค์ ข้อดีและข้อเสีย พร้อมทั้งข้อควรคำนึงเมื่อคุมกำเนิดด้วยห่วงอนามัย

ห่วงอนามัยคืออะไร?

ห่วงอนามัยหรือห่วงคุมกำเนิด (intrauterine device หรือ IUD) เป็นอุปกรณ์ขนาดเล็กสำหรับใส่เข้าไปในโพรงมดลูกเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ มีใช้มานานราว 100 ปีหรือนานกว่านี้ ห่วงอนามัยมีหลากหลายชนิดและมีรูปร่างแตกต่างกัน สามารถโค้งงอได้โดยไม่หัก วัสดุที่เป็นแกนอาจเป็นโลหะที่ขดเป็นวงหรือพลาสติก แต่ชนิดที่ใช้กันมากเป็นแกนพลาสติกและใส่สารแบเรียมซัลเฟต (barium sulphate) ซึ่งเป็นสารทึบรังสีเพื่อช่วยในการตรวจหาตำแหน่งด้วยเอกซเรย์ในกรณีที่มีการเคลื่อนที่ของห่วงอนามัย ห่วงอนามัยที่ใช้กันมากในปัจจุบันมีรูปร่างคล้ายอักษรตัวที (T-shaped IUD), อักษรตัวยู (U-shaped IUD) หรือคล้ายร่ม และอักษรตัววาย (Y-shaped IUD) ซึ่งอาจจัดรวมเป็นว่าคล้ายอักษรตัวทีก็ได้ (รูปที่ 1) ตรงปลายแกนแนวตั้งอาจทำเป็นปุ่มเพื่อกันไม่ให้ห่วงอนามัยหลุดจากปากมดลูก และตรงปลายแกนมีเส้นไนลอนคล้ายเส้นด้ายผูกไว้ 1 หรือ 2 เส้น ชนิดที่มีรูปร่างคล้ายอักษรตัวทีมีความกว้าง 28-32 มิลลิเมตรและความยาว 30-36 มิลลิเมตร หากเป็นชนิดที่มีรูปร่างคล้ายอักษรตัวยูหรือตัววายมีความกว้าง 18-24 มิลลิเมตร ส่วนความยาวใกล้เคียงกับชนิดที่มีรูปร่างคล้ายอักษรตัวที ใส่เข้าไปในโพรงมดลูกโดยผ่านอุปกรณ์สอด (inserter) ห่วงสามารถใส่อยู่ในโพรงมดลูกได้พอดี โดยมีเส้นไนลอนยื่นพ้นปากมดลูกเข้ามาในช่องคลอดราว 2-3 เซนติเมตร (เพื่อช่วยในการตรวจตำแหน่งห่วงอนามัยและการเอาห่วงออกในภายหลัง) ผู้ที่ไม่เคยมีบุตรบางรายมีโพรงมดลูกเล็กอาจเลือกห่วงอนามัยขนาดเล็กสุด ห่วงอนามัยมีประสิทธิภาพสูงมากในการป้องกันการตั้งครรภ์และใส่ได้นาน 3-10 ปี หรือนานกว่านี้ซึ่งขึ้นกับชนิดของห่วงอนามัย



รูปที่ 1 รูปแบบห่วงอนามัย

- (ก) รูปร่างคล้ายอักษรตัวที (T-shaped IUD) และเป็นชนิดห่วงอนามัยหุ้มทองแดง
[ที่มา: <https://dev.mizanththerapy.com/wp-content/uploads/2019/07/IUD.png>]
- (ข) รูปร่างคล้ายอักษรตัวที (T-shaped IUD) และเป็นชนิดห่วงอนามัยที่มีฮอร์โมน
[ที่มา: <https://ginecoweb.com/wp-content/uploads/2017/10/mirena-e1511649006130.png>]
- (ค) รูปร่างคล้ายอักษรตัวยู (U-shaped IUD) และเป็นชนิดห่วงอนามัยหุ้มทองแดง
[ที่มา: https://www.myvmc.com/uploads/VMC/PagelImages/iud2_180.jpg]
- (ง) รูปร่างคล้ายอักษรตัววาย (Y-shaped IUD) และเป็นชนิดห่วงอนามัยหุ้มทองแดง
[ที่มา: https://imagenes.20minutos.es/files/image_656_370/uploads/imagenes/2019/10/16/59924.jpg]

การแบ่งประเภทห่วงอนามัย

ห่วงอนามัยมีทั้งชนิดที่ไม่มีสารออกฤทธิ์ (inert IUD) และชนิดที่มีสารออกฤทธิ์ ซึ่งชนิดที่มีสารออกฤทธิ์จะมีประสิทธิภาพสูงกว่าและนิยมใช้มากกว่า ในที่นี้จะกล่าวถึงห่วงอนามัยชนิดที่มีสารออกฤทธิ์โดยแบ่งตามประเภทของสารออกฤทธิ์ได้ดังนี้

1. ห่วงอนามัยหุ้มทองแดง (copper-containing intrauterine device หรือ intrauterine coil)

สารออกฤทธิ์ในการคุมกำเนิดคือทองแดงที่ปล่อยออกจากห่วงอนามัยและอยู่ในรูปมีประจุ (ionized copper หรือ copper ion) แกนห่วงอนามัยโค้งงอได้โดยไม่หักซึ่งชนิดที่ใช้กันเป็นส่วนใหญ่ทำด้วยพลาสติก รอบนอกเป็นทองแดง ซึ่งอาจทำเป็นเส้นลวดพันรอบแกนหรือทำเป็นปลอกหุ้มแกน ทั่วโลกมีจำหน่ายหลายยี่ห้อ มีหลายแบบดังตัวอย่างในรูปที่ 1(ก), 1(ค) และ 1(ง) และมีพื้นที่ผิวทองแดง 200-380 ตารางมิลลิเมตร ให้เลือกใช้เพื่อการคุมกำเนิดได้นาน 3-10 ปี หรืออาจนานถึง 12 ปีซึ่งขึ้นกับชนิดของห่วงอนามัย หากมีพื้นที่ผิวทองแดงมากจะคุมกำเนิดได้นาน ในช่วงแรกห่วงอนามัยจะปล่อยทองแดงในรูปมีประจุออกมาวันละ 40-50 ไมโครกรัม (ปริมาณที่ต้องการในการออกฤทธิ์ป้องกันการตั้งครรภ์คือวันละ 25-80 ไมโครกรัม) ปริมาณทองแดงที่ปล่อยจะลดลงอย่างช้า ๆ แต่เพียงพอต่อการออก

ฤทธิ์ตลอดช่วงอายุการใช้งานของห่วงอนามัย ห่วงอนามัยหุ้มทองแดงนี้นอกจากใช้เพื่อการคุมกำเนิดระยะยาวแล้วยังใช้คุมกำเนิดฉุกเฉินได้หากใส่ห่วงอนามัยภายใน 5 วันหลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พึงประสงค์

2. ห่วงอนามัยที่มีฮอร์โมน (hormonal intrauterine device หรือ intrauterine system) ซึ่งชนิดใช้กันในปัจจุบันเป็นห่วงอนามัยที่มีฮอร์โมนเลวโนอร์เจสเตรล (levonorgestrel) เป็นสารออกฤทธิ์ในการคุมกำเนิด เลวโนอร์เจสเตรลเป็นฮอร์โมนพวกโปรเจสติน (progestins) ซึ่งโปรเจสตินเป็นกลุ่มฮอร์โมนที่สังเคราะห์ขึ้นและมีฤทธิ์เลียนแบบโปรเจสเตอโรน (progesterone) ในร่างกาย ห่วงอนามัยชนิดนี้แกนทำด้วยพลาสติกที่โค้งงอได้โดยไม่หัก ชนิดที่ใช้กันส่วนใหญ่มีรูปร่างคล้ายอักษรตัว T ดังแสดงในรูปที่ 1(ข) รอบแกนกลางมีที่เก็บด้วยฮอร์โมนเลวโนอร์เจสเตรลบรรจุในปริมาณแตกต่างกัน ได้แก่ 13.5, 19.5 และ 52 มิลลิกรัม ใช้คุมกำเนิดได้นานต่างกันตามปริมาณตัวยา กล่าวคือ หากมีตัวยา 13.5 มิลลิกรัมใช้คุมกำเนิดนาน 3 ปี, หากมีตัวยา 19.5 มิลลิกรัมใช้คุมกำเนิดนาน 5 ปี และหากมีตัวยา 52 มิลลิกรัมใช้คุมกำเนิดนานไม่น้อยกว่า 5 ปี (บางผลิตภัณฑ์ระบุไว้ 6 ปี และขณะนี้อยู่ระหว่างการศึกษาถึงการใช้คุมกำเนิดนาน 8 ปี) ทั่วโลกมีจำหน่ายหลายยี่ห้อ ปริมาณการปล่อยตัวยาจากห่วงอนามัยไม่เท่ากัน หากเป็นชนิดที่มีตัวยา 52 มิลลิกรัม ช่วงแรกปล่อยตัวยาในอัตราวันละ 20 ไมโครกรัม และลดเหลือวันละ 8.6 ไมโครกรัมหลัง 6 ปี (โดยเฉลี่ยปล่อยตัวยาวันละ 14.3 ไมโครกรัมเป็นเวลา 6 ปี) ชนิดที่มีตัวยา 19.5 มิลลิกรัม ช่วงแรกปล่อยตัวยาในอัตราวันละ 17.5 ไมโครกรัม และลดเหลือวันละ 7.4 ไมโครกรัมหลัง 5 ปี (โดยเฉลี่ยปล่อยตัวยาวันละ 9 ไมโครกรัมเป็นเวลา 5 ปี) ส่วนชนิดที่มีตัวยา 13.5 มิลลิกรัม ช่วงแรกปล่อยตัวยาในอัตราวันละ 14 ไมโครกรัม และลดเหลือวันละ 5 ไมโครกรัมหลัง 3 ปี สำหรับห่วงอนามัยชนิดที่มีตัวยา 52 มิลลิกรัมนอกจากใช้คุมกำเนิดแล้วยังใช้รักษาความผิดปกติอื่น ได้แก่ ภาวะมีประจำเดือนมาก ภาวะปวดประจำเดือน ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ และใช้ป้องกันเยื่อโพรงมดลูก (เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งเยื่อโพรงมดลูก) ในรายที่ได้รับการรักษาด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจนทดแทน (estrogen replacement therapy)

ห่วงอนามัยเหมาะกับใคร?

ห่วงอนามัยใช้กับผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่ต้องการคุมกำเนิดชั่วคราวเป็นระยะเวลานาน (นานกว่า 2 ปี) ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่เคยมีบุตรมาแล้วหรือไม่ก็ตาม ซึ่งในอนาคตผู้หญิงเหล่านี้ประสงค์ที่จะมีบุตรจึงไม่เลือกวิธีทำหมันซึ่งเป็นการคุมกำเนิดแบบถาวร ห่วงอนามัยใช้ได้กับกลุ่มคนที่หลากหลายรวมถึงแม่ที่ให้นมลูกและผู้ที่มึนน้ำหนักร่างกายมากเกินไป แม้ว่าห่วงอนามัยชนิดที่มีเลวโนอร์เจสเตรลอาจทำให้ปริมาณน้ำมน้อยลงแต่ไม่ส่งผลกระทบต่อมากนักไม่ว่าจะเป็นด้านคุณภาพหรือปริมาณน้ำนม (หรืออาจเลือกใช้ชนิดห่วงอนามัยหุ้มทองแดง) ส่วนผู้ที่มึนน้ำหนักร่างกายมากเกินไปหากคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นที่มีตัวยาเป็นฮอร์โมนอาจพบวาระดับยาในเลือดต่ำกว่าคนที่มึนน้ำหนักร่างกายปกติได้เล็กน้อยและอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด แต่ในกรณีที่เป็นห่วงอนามัยซึ่งการออกฤทธิ์ที่สำคัญในการป้องกันการตั้งครรภ์เป็นการออกฤทธิ์แบบเฉพาะที่ (ภายในมดลูก) จึงไม่ขึ้นกับระดับยาในเลือด อย่างไรก็ตามผู้ที่ใส่ห่วงอนามัยต้องไม่มีข้อห้ามตามที่กล่าวถึงข้างล่างนี้

ผู้ที่ห้ามใส่ห่วงอนามัย

ห้ามใส่ห่วงอนามัยไม่ว่าจะเป็นห่วงอนามัยหุ้มทองแดงหรือห่วงอนามัยที่มีฮอร์โมนเลวโนอร์เจสเตรลในกรณี

ดังนี้

1. ตั้งครรภ์หรือมีความเสี่ยงที่จะตั้งครรภ์ ผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะตั้งครรภ์จึงต้องผ่านการตรวจก่อนว่าไม่ได้ตั้งครรภ์
2. แพ้ต่อส่วนประกอบใด ๆ ของห่วงอนามัย
3. ก่อนหน้านี้ได้ใส่ห่วงอนามัยและยังไม่ได้เอาออก
4. เป็นโรคติดเชื้อในทางเดินระบบสืบพันธุ์ เช่น ปากมดลูกอักเสบ ช่องคลอดอักเสบ หรือมีการติดเชื้อบริเวณใด ๆ ของระบบสืบพันธุ์ส่วนล่าง หรือมีเหตุใดก็ตามที่ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อในอุ้งเชิงกราน
5. มดลูกมีความผิดปกติแต่กำเนิดชนิดที่ทำให้โพรงมดลูกมีลักษณะบิดเบี้ยวจนยากต่อการใส่ห่วงอนามัย
6. เป็นหรือเคยเป็นโรคอุ้งเชิงกรานอักเสบ ยกเว้นรายที่มีการตั้งครรภ์ได้ตามปกติในเวลาต่อมา
7. เคยมีภาวะแท้งติดเชื้อ (septic abortion) หรือภาวะเยื่อโพรงมดลูกอักเสบหลังคลอด (postpartum endometritis) ภายในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา
8. เป็นหรือสงสัยว่าเป็นโรคมะเร็งหรือโรคเนื้องอกที่มดลูกหรือปากมดลูก อย่างไรก็ตามก่อนใส่ห่วงอนามัยไม่จำเป็นต้องทำแปปสเมียร์ (Pap smear หรือ Pap test) เพื่อตรวจคัดกรองโรคมะเร็งปากมดลูก ยกเว้นรายที่แพทย์สงสัย
9. มีภาวะเลือดออกผิดปกติจากโพรงมดลูกโดยไม่ทราบสาเหตุ
10. ข้อห้ามเพิ่มเติมสำหรับห่วงอนามัยที่มีฮอร์โมนเลวโนอร์เจสเตรล ได้แก่ ผู้ที่เป็นหรือสงสัยว่าเป็นโรคมะเร็งเต้านมหรือโรคมะเร็งอื่นชนิดที่ไวต่อฮอร์โมนพวกโพรเจสติน, โรคเนื้องอกตับหรือโรคมะเร็งตับ, โรคตับที่เป็นเฉียบพลัน
11. ข้อห้ามเพิ่มเติมสำหรับห่วงอนามัยหุ้มทองแดง ได้แก่ ผู้ที่เป็นโรควิลสัน (Wilson disease) ซึ่งเป็นโรคทางพันธุกรรมทำให้มีการสะสมของทองแดงมากเกินไปที่อวัยวะสำคัญหลายแห่ง

ควรใส่ห่วงอนามัยช่วงเวลาใด?

การใส่ห่วงอนามัยและการเอาห่วงออกทำได้โดยแพทย์ที่ผ่านการฝึก ผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์สามารถเข้ารับการใส่ห่วงได้ในช่วงเวลาใด ๆ ที่สะดวกและไม่ได้กำลังมีประจำเดือน อีกทั้งต้องไม่ช้ำ “ผู้ที่ห้ามใส่ห่วงอนามัย” ดังกล่าวแล้วข้างต้น การใส่ห่วงอนามัยทำได้แม้ภายหลังการคลอดบุตร อาจใส่หลังคลอดทันทีหรือใส่ภายใน 4-6 สัปดาห์หลังคลอด หรือใส่ทันทีหลังการแท้งบุตร แต่การใส่ห่วงอนามัยภายหลังคลอดอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อห่วงอนามัยหลุด โดยเฉพาะเมื่อคลอดตามธรรมชาติ (ไม่ใช่การผ่าคลอด) ห่วงอนามัยไม่มีผลกระทบต่อการให้นมบุตร แม้ว่าห่วงอนามัยชนิดที่มีฮอร์โมนเลวโนอร์เจสเตรลอาจทำให้ปริมาณน้ำมน้อยลงแต่ไม่ส่งผลกระทบมากนักไม่ว่าจะเป็นด้านคุณภาพหรือปริมาณน้ำนม ให้หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์หรือให้ใช้ถุงยางอนามัยในช่วงสัปดาห์แรกหลังการใส่ห่วง

อนามัยเพื่อลดความเสี่ยงของการติดเชื้อในอุ้งเชิงกราน จากนั้นจะมีการนัดมาตรวจความเรียบร้อยของห้วงอนามัยที่ใส่ โดยช่วงแรกจะนัดถี่ เช่น อาจนัดมาตรวจที่ 1, 3, 6 และ 12 เดือนภายหลังการใส่ห้วง ต่อจากนั้นจะนัดปีละ 1 ครั้ง

การตรวจตำแหน่งห้วงอนามัยด้วยตนเอง

ห้วงอนามัยเป็นอุปกรณ์ขนาดเล็กเมื่อใส่เข้าไปในโพรงมดลูกจะมีปลายเส้นไนลอนยื่นพ้นปากมดลูกเข้ามาในช่องคลอด ผู้ใส่ห้วงอนามัยสามารถตรวจสอบสัมผัสเส้นไนลอนในช่องคลอดได้ด้วยตนเอง โดยใช้นิ้วชี้หรือนิ้วกลางที่ตัดเล็บสั้นและล้างสะอาดสอดเข้าไปสัมผัสดูว่ายังอยู่ในลักษณะเดิมหรือไม่ โดยความยาวเส้นไนลอนแต่ละครั้งต้องเท่าเดิม หากไม่พบเส้นไนลอนหรือพบว่าสั้นกว่าที่ตรวจครั้งก่อนแสดงว่าอาจมีการเคลื่อนที่ของห้วงอนามัย ในทางตรงกันข้ามหากพบว่าเส้นไนลอนยาวผิดปกติก็ทั้งมีบางส่วนของห้วงยื่นมาในช่องคลอดแสดงว่าห้วงอนามัยเสี่ยงต่อการหลุด ไม่ให้ดันห้วงกลับเข้าไปในโพรงมดลูกด้วยตนเอง ความผิดปกติเหล่านี้ล้วนทำให้ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดลดลงและเสี่ยงต่อการเกิดผลไม่พึงประสงค์จากห้วงซึ่งอยู่ในตำแหน่งที่ผิดปกติ ให้กลับไปพบแพทย์เพื่อตรวจและทำการแก้ไข ในกรณีที่พบเส้นไนลอนและมั่นใจว่าห้วงอนามัยไม่ได้หลุดออกมา แพทย์ต้องตรวจหาตำแหน่งของห้วงอนามัยให้พบซึ่งอาจทำได้โดยวิธีอัลตราซาวด์อุ้งเชิงกรานหรือในบางกรณีต้องหาโดยการเอกซเรย์ การเคลื่อนที่ของห้วงอนามัยเกิดขึ้นได้โดยเฉพาะในช่วง 2-3 เดือนแรกหลังการใส่ จึงควรตรวจบ่อย ๆ ด้วยตนเอง หลังจากนั้นอาจตรวจเดือนละ 1 ครั้งหลังประจำเดือนหยุด นอกจากนี้ช่วงมีประจำเดือนให้สังเกตดูว่ามีห้วงอนามัยหลุดออกมาด้วยหรือไม่

ห้วงอนามัยออกฤทธิ์คุมกำเนิดได้อย่างไร?

ห้วงอนามัยหุ้มทองแดงออกฤทธิ์ป้องกันการตั้งครรภ์โดยการปล่อยทองแดงในรูปมีประจุ ซึ่งเป็นพิษต่อตัวอสุจิและไข่ ทำให้ตัวอสุจิในโพรงมดลูกเคลื่อนที่ไม่ได้และไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ นอกจากนี้ยังทำให้เยื่อโพรงมดลูกอยู่ในสภาพที่ไม่พร้อมสำหรับการฝังตัวของตัวอ่อน ด้วยเหตุนี้แม้ว่าการปฏิสนธิเกิดขึ้นได้แต่ตัวอ่อนจะไม่สามารถฝังตัวจึงไม่เกิดการตั้งครรภ์ ด้วยกลไกการออกฤทธิ์ดังกล่าวนี้ห้วงอนามัยหุ้มทองแดงจึงใช้ในการคุมกำเนิดฉุกเฉินได้ด้วย ทองแดงในรูปมีประจุไม่รบกวนตัวอ่อนที่ฝังตัวได้แล้วจึงไม่มีฤทธิ์ในการทำให้แท้งบุตร ส่วนห้วงอนามัยที่มีฮอร์โมนเลวโนอร์เจสเตรลมีระดับยาในเลือดเมื่อคงที่จะอยู่ในช่วง 100-200 พิโกกรัม/มิลลิลิตร ซึ่งไม่เพียงพอในการยับยั้งการตกไข่ แต่จะให้ระดับยาที่เยื่อโพรงมดลูก 200-800 เท่าเมื่อเทียบกับยาคุมกำเนิดชนิดรับประทาน ด้วยเหตุนี้การออกฤทธิ์ป้องกันการตั้งครรภ์ของฮอร์โมนเลวโนอร์เจสเตรลจากห้วงอนามัยจึงเป็นฤทธิ์เฉพาะที่ (จึงไม่ขึ้นกับระดับยาในเลือด) โดยออกฤทธิ์กีดการเจริญของเยื่อโพรงมดลูก ทำให้เยื่อโพรงมดลูกไม่พร้อมสำหรับการฝังตัวของตัวอ่อน ด้วยเหตุนี้แม้ว่าการปฏิสนธิเกิดขึ้นได้แต่ตัวอ่อนจะไม่สามารถฝังตัวจึงไม่เกิดการตั้งครรภ์ อย่างไรก็ตามยาจะไม่รบกวนตัวอ่อนที่ฝังตัวได้แล้วจึงไม่มีฤทธิ์ในการทำให้แท้งบุตร นอกจากนี้ฮอร์โมนเลวโนอร์เจสเตรลยังทำให้มูกปากมดลูกข้นเหนียวจึงขัดขวางการเคลื่อนที่ของตัวอสุจิ

ประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์

การใส่ห่วงอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดชั่วคราวที่มีประสิทธิภาพสูงมาก อัตราความล้มเหลวใน 1 ปีแรกเพียง 0.2-0.8% และหากคิดตลอดช่วงอายุการใช้งานของห่วงอนามัยจะมีอัตราความล้มเหลวราว 0.7% ถึงน้อยกว่า 2% ขึ้นกับชนิดของห่วงอนามัย หากเป็นห่วงอนามัยหุ้มทองแดงชนิดที่มีพื้นที่ผิวทองแดง 380 ตารางมิลลิเมตร ตลอดช่วงเวลาที่ใส่คุมกำเนิดนาน 12 ปีพบอัตราการตั้งครรภ์น้อยกว่า 2%, ห่วงอนามัยที่มีฮอร์โมนเลโวนอร์เจสเตรล 13.5 มิลลิกรัม ตลอดช่วงเวลาที่ใส่คุมกำเนิดนาน 3 ปีพบอัตราการตั้งครรภ์ 0.9%, ชนิดที่มีตัวยา 19.5 มิลลิกรัม ตลอดช่วงเวลาที่ใส่คุมกำเนิดนาน 5 ปีพบอัตราการตั้งครรภ์ 1.5% และชนิดที่มีตัวยา 52 มิลลิกรัม ตลอดช่วงเวลาที่ใส่คุมกำเนิดนาน 5 ปีพบอัตราการตั้งครรภ์ 0.7-0.9%

หากตั้งครรภ์ขณะใส่ห่วงอนามัยจะเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์หรือไม่?

หากเกิดการตั้งครรภ์ขณะใส่ห่วงอนามัย ควรพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยว่าไม่เกิดการตั้งครรภ์นอกมดลูกและเพื่อประเมินถึงความเป็นไปได้ที่จะเอาห่วงอนามัยออก หากสามารถเอาห่วงอนามัยออกมาได้ง่ายโดยไม่เกิดการบาดเจ็บหรือห่วงอนามัยถูกขับออกมาเองในช่วงตั้งครรภ์ไตรมาสแรก ในกรณีเช่นนี้จะไม่เพิ่มความเสี่ยงต่อการแท้งบุตร ในกรณีที่ไม่สามารถเอาห่วงอนามัยออกมาและการตั้งครรภ์ดำเนินต่อไปจะมีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ การแท้งบุตร และการคลอดก่อนกำหนด แต่ไม่มีรายงานถึงการทำให้ทารกในครรภ์พิการ กรณีที่ใส่ห่วงอนามัยชนิดที่มีฮอร์โมนเลโวนอร์เจสเตรลแล้วเกิดตั้งครรภ์ พบว่าบางรายมีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอดมาเป็นเวลาราว 1 ปีก่อนเกิดการตั้งครรภ์ รายที่ตั้งครรภ์หากคลอดบุตรและรกออกหมดแล้วต้องตรวจให้พบห่วงอนามัยเพื่อความมั่นใจว่าห่วงไม่ได้ทะลุออกนอกมดลูกจนเกิดการตกค้างเป็นสิ่งแปลกปลอมอยู่ในตัว และควรมีการแนะนำไม่ให้กลับไปใช้การคุมกำเนิดด้วยการใส่ห่วงอนามัยอีก เพราะมีโอกาสสูงที่จะเกิดเหตุการณ์เช่นเดิมซ้ำอีก

ผลไม่พึงประสงค์ของห่วงอนามัย

ผลไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากการใส่ห่วงอนามัยไม่ว่าจะเป็นชนิดหุ้มทองแดงหรือชนิดที่มีฮอร์โมนเลโวนอร์เจสเตรลนั้นพบได้น้อยและส่วนใหญ่เกิดไม่รุนแรง ดังที่จะกล่าวถึงข้างล่างนี้

1. เจ็บและมีเลือดออกเล็กน้อยเมื่อใส่ห่วงอนามัยเข้าไปในโพรงมดลูกหรือเอาห่วงออก
2. ปวดเกร็งท้องขณะมีประจำเดือนและประจำเดือนมาผิดปกติ ห่วงอนามัยหุ้มทองแดงทำให้มีอาการปวดเกร็งท้องได้มากอีกทั้งมีประจำเดือนออกมากและนานกว่าปกติ ในขณะที่ห่วงอนามัยชนิดที่มีเลโวนอร์เจสเตรลทำให้มีอาการปวดเกร็งท้องน้อยกว่าและประจำเดือนมาน้อยหรือไม่มีประจำเดือน
3. เกิดการติดเชื้อและการอักเสบของอวัยวะสืบพันธุ์
4. เกิดความล้มเหลวในการคุมกำเนิดและตั้งครรภ์ แต่เกิดในอัตราต่ำซึ่งการใส่ห่วงอนามัยจัดเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูงมาก

5. ห่วงอนามัยหลุด โดยเฉพาะในช่วงปีแรกและพบในผู้หญิงที่อายุน้อย (วัยเพิ่งเริ่มมีประจำเดือนและหญิงสาว) ได้มากกว่าผู้หญิงที่มีอายุมากขึ้น ผู้ที่มีประวัติว่าห่วงอนามัยเคยหลุดจะมีโอกาสหลุดซ้ำได้สูงและห่วงอนามัยหลุดเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้เลิกใช้
6. ได้รับอันตรายจากห่วงอนามัย เช่น บาดเจ็บในโพรงมดลูก มดลูกทะลุซึ่งพบได้น้อย
7. สายไนลอนในช่องคลอดอาจรบกวนการมีเพศสัมพันธ์ในบางราย
8. กรณีที่ใส่ห่วงอนามัยหุ้มทองแดง อาจสร้างความกังวลว่าจะมีระดับทองแดงในเลือดสูงขึ้นแต่จะเกิดอันตราย แต่จากข้อมูลที่ผ่านมาซึ่งห่วงอนามัยชนิดดังกล่าวมีใช้นาน ยังไม่พบรายงานการเกิดอาการพิษจากทองแดงในผู้ที่ใส่ห่วงอนามัยชนิดดังกล่าว แม้บางรายงานจะพบว่าปริมาณทองแดงในเลือดสูงขึ้นแต่จะเป็นปริมาณทองแดงทั้งหมด (total copper) ไม่ใช่ปริมาณทองแดงอิสระ (free copper) ซึ่งทองแดงอิสระเป็นชนิดที่มีสัมพันธ์กับการเกิดอาการพิษ ด้วยเหตุนี้จึงไม่อาจสรุปถึงความเสี่ยงที่จะเกิดความเป็นพิษจากทองแดงในผู้ที่ห่วงอนามัยหุ้มทองแดง
9. กรณีที่ใส่ห่วงอนามัยชนิดที่มีฮอร์โมนเลวโนอร์เจสเตรล ผลไม่พึงประสงค์อื่นที่นอกเหนือจากการมีประจำเดือนน้อยหรือไม่มีประจำเดือนดังกล่าวข้างต้นแล้ว อาจพบอาการอื่น เช่น ปวดศีรษะ ตึงเต้านม น้ำหนักตัวเพิ่ม อารมณ์เปลี่ยนแปลง สิวขึ้น อย่างไรก็ตามการใส่ห่วงอนามัยให้ระดับฮอร์โมนเลวโนอร์เจสเตรลในเลือดต่ำกว่าที่พบจากการคุมกำเนิดแบบอื่นที่มีฮอร์โมนชนิดเดียวกัน จึงเกิดผลไม่พึงประสงค์ของฮอร์โมนได้น้อยกว่า

ห่วงอนามัยมีข้อดีและข้อเสียอย่างไร?

การใส่ห่วงอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดชั่วคราวแบบระยะยาวที่มีประสิทธิภาพสูงมาก ใช้คุมกำเนิดได้นาน 3-10 ปีหรืออาจนานถึง 12 ปีซึ่งขึ้นกับชนิดของห่วงอนามัย จึงมีความสะดวกและลดข้อผิดพลาดบางอย่าง เช่น การลืมกินยา การนับวันคลาดเคลื่อน อีกทั้งยังสามารถกลับมามีบุตรได้ตามปกติทันทีภายหลังจากนำห่วงอนามัยออก นอกจากนี้การใส่ห่วงอนามัยไม่ว่าจะเป็นชนิดหุ้มทองแดงหรือชนิดที่มีฮอร์โมนเลวโนอร์เจสเตรลอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเยื่อโพรงมดลูกหนาตัวผิดปกติ (endometrial hyperplasia) และโรคมะเร็งเยื่อโพรงมดลูก (endometrial cancer) แต่การใส่ห่วงอนามัยและการเอาห่วงออกต้องทำโดยแพทย์ ก่อนใส่ห่วงอนามัยต้องผ่านการตรวจภายใน การใส่ห่วงอนามัยเข้าไปในโพรงมดลูกหรือเอาห่วงออกทำให้เจ็บและมีเลือดออกเล็กน้อย นอกจากนี้ห่วงอนามัยไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จึงต่างจากการใช้ถุงยางอนามัยซึ่งช่วยป้องกันได้ รายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสียของการใส่ห่วงอนามัยแสดงไว้ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อดีและข้อเสียของการใส่ห่วงอนามัยเพื่อการคุมกำเนิด

ข้อดี	ข้อเสีย
• เป็นวิธีคุมกำเนิดชั่วคราวแบบระยะยาวที่มีประสิทธิภาพสูงมาก ใช้คุมกำเนิดได้นาน 3-10 ปี (อาจถึง 12 ปี) จึงสะดวกกว่าการคุมกำเนิดวิธีอื่น • ประหยัดค่าใช้จ่ายในระยะยาวเมื่อใส่ห่วงอนามัยจนครบอายุการใช้งาน • ผลไม่พึงประสงค์ต่อระบบร่างกายพบได้น้อย เนื่องจากมีระดับสารออกฤทธิ์ในเลือดต่ำ • ไม่มีฮอร์โมนในกลุ่มเอสโตรเจนจึงปลอดภัยจากผลไม่พึงประสงค์ของเอสโตรเจน (เลวโนร์เจสเตรลเป็นฮอร์โมนในกลุ่มโปรเจสติน) • ห่วงอนามัยหุ้มทองแดงไม่มีฮอร์โมนชนิดใดเลย จึงปลอดภัยจากผลไม่พึงประสงค์รวมถึงปฏิกิริยาระหว่างยาที่พบเมื่อใช้ยาพวกฮอร์โมน • ใช้ได้กับกลุ่มคนที่หลากหลาย รวมถึงแม่ที่ให้นมลูกและผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไป • ลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเยื่อโพรงมดลูกหนาตัวผิดปกติและโรคมะเร็งเยื่อโพรงมดลูก • กลับมาตั้งครรภ์ได้ตามปกติทันทีหลังจากนำห่วงอนามัยออก ต่างจากยาคุมกำเนิดชนิดฉีดซึ่งอาจใช้เวลารอเกือบ 1 ปีหรือนานกว่านี้ • หากเกิดผลไม่พึงประสงค์ขึ้นสามารถนำห่วงอนามัยออกได้ทันที ต่างจากยาคุมกำเนิดชนิดฉีดซึ่งต้องรอจนยาหมดฤทธิ์	• ไม่สามารถเริ่มใช้หรือหยุดใช้ด้วยตนเอง เนื่องจาก การใส่ห่วงอนามัยหรือการเอาห่วงออกทำโดยแพทย์และต้องไปสถานพยาบาล จึงไม่สะดวก อีกทั้งเสียเวลาและค่าใช้จ่าย • ต้องผ่านการตรวจภายในก่อนการใส่ห่วงอนามัย ซึ่งผู้หญิงบางคนกลัวหรือเป็นกังวลในเรื่องนี้ • เจ็บและมีเลือดออกเล็กน้อยเมื่อใส่ห่วงอนามัยเข้าไปในโพรงมดลูกหรือเอาห่วงออก • ห่วงอนามัยบางชนิดราคาค่อนข้างสูง จึงเสียค่าใช้จ่ายมากในตอนแรก • ปวดเกร็งท้องและประจำเดือนมาผิดปกติ ห่วงอนามัยหุ้มทองแดงทำให้ประจำเดือนออกมากและนานกว่าปกติ ส่วนห่วงอนามัยชนิดที่มีเลวโนร์เจสเตรลทำให้มีประจำเดือนน้อยหรือไม่มีประจำเดือน • อาจเกิดการติดเชื้อและการอักเสบของอุ้งเชิงกราน ตลอดจนอาจได้รับอันตรายจากห่วงอนามัย เช่น มดลูกทะลุ • ไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จึงต่างจากการใช้ถุงยางอนามัยซึ่งช่วยป้องกันได้ • สายในลอนในช่องคลอดอาจรบกวนการมีเพศสัมพันธ์ในบางราย

ห่วงอนามัยเอาออกได้เมื่อไร?

การเอาห่วงอนามัยออกต้องทำโดยแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่ผ่านการฝึก ในขณะที่นำห่วงอนามัยออกและหลังจากนั้นอาจมีเลือดออกและปวดเกร็งท้องเล็กน้อย ห่วงอนามัยเอาออกได้ในกรณีดังนี้

1. ครบอายุการใช้งานของห่วงอนามัยแต่ละชนิด และหากประสงค์จะคุมกำเนิดเช่นเดิมให้ใส่ห่วงอนามัยอันใหม่ทันที
2. ในเวลาใด ๆ ที่ประสงค์จะมีบุตร
3. เมื่อต้องการเปลี่ยนไปใช้การคุมกำเนิดวิธีอื่น
4. ถึงวัยหมดประจำเดือน หากเป็นผู้ที่อายุเกิน 50 ปีให้เอาห่วงอนามัยออกได้เมื่อไม่มีประจำเดือนมาอีกเลยเป็นเวลา 1 ปี หากอายุยังไม่ถึง 50 ปีให้เอาห่วงอนามัยออกได้เมื่อไม่มีประจำเดือนมาอีกเลยเป็นเวลา 2

ปี อย่างไรก็ตามยังไม่มีรายงานถึงอันตรายหรือผลเสียประการใดหากยังไม่ได้เอาห่วงออกในเวลาดังกล่าว อีกทั้งยังไม่มีการศึกษาในเรื่องนี้

5. ห่วงอนามัยชำรุด ซึ่งประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดจะลดลงและเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่อมดลูก
6. เกิดการตั้งครรภ์ จะเอาห่วงอนามัยออกต่อเมื่อห่วงนั้นอยู่ในตำแหน่งที่สามารถนำออกมาได้ง่ายโดยไม่เกิดอันตรายหรือบาดเจ็บ
7. เกิดผลไม่พึงประสงค์รุนแรง เช่น มีเลือดออกแบบผิดปกติทางช่องคลอดโดยไม่ทราบสาเหตุ หรือมีเลือดออกปริมาณมากและนานผิดปกติ (ซึ่งเกิดกับการใส่ห่วงอนามัยหุ้มทองแดงมากกว่าห่วงอนามัยที่มีฮอร์โมนเลวโนอร์เจสเตรล)

ข้อควรคำนึงเมื่อคุมกำเนิดด้วยห่วงอนามัย

ในการคุมกำเนิดด้วยการใส่ห่วงอนามัยมีข้อควรคำนึงบางประการดังนี้

1. ควรเข้าใจถึงข้อดีและข้อเสียของการคุมกำเนิดด้วยห่วงอนามัยก่อนตัดสินใจเข้ารับการใส่ห่วงอนามัย
2. การใส่ห่วงอนามัยไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ จึงต่างจากถุงยางอนามัยซึ่งช่วยป้องกันได้
3. ภายหลังใส่ห่วงอนามัยแล้วให้ตรวจสอบเป็นระยะ ๆ ว่าเส้นไนลอนยังอยู่ในลักษณะเดิมเหมือนที่ตรวจสอบครั้งแรก (ดูหัวข้อ การตรวจสอบตำแหน่งห่วงอนามัยจากปลายเส้นไนลอน) หากพบความผิดปกติแสดงว่าอาจมีการเคลื่อนที่ของห่วงอนามัย ซึ่งจะทำให้ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดลดลงและเสี่ยงต่อการเกิดผลไม่พึงประสงค์จากห่วงซึ่งอยู่ในตำแหน่งที่ผิดปกติ ให้กลับไปพบแพทย์เพื่อตรวจและทำการแก้ไข
4. หากเกิดความผิดปกติเหล่านี้ควรพบแพทย์เพื่อเข้ารับการวินิจฉัย เช่น ปวดท้องมาก เจ็บเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ตกขาวผิดปกติ รู้สึกไม่สบาย เป็นไข้ หนาวสั่น (ซึ่งอาจเกิดการติดเชื้อในอุ้งเชิงกราน) มีเลือดคล้ายประจำเดือนออกจากช่องคลอดอย่างผิดปกติ ตลอดจนประจำเดือนไม่มาซึ่งอาจเกิดการตั้งครรภ์

เอกสารอ้างอิง

1. Lanzola EL, Ketvertis K. Intrauterine device, updated: July 31, 2020. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557403/>. Accessed: June 10, 2021.
2. Watkins ES. The comeback of the IUD in twenty-first century USA. J Hist Med Allied Sci 2021; 76:191-216.
3. Khalife T. Pregnancy with IUD in place. Am J Obstet Gynecol 2021. doi: 10.1016/j.ajog.2021.05.039. Accessed: June 10, 2021.

4. Keenahan L, Bercaw-Pratt JL, Adeyemi O, Hakim J, Sangi-Haghpeykar H, Dietrich JE. Rates of intrauterine device expulsion among adolescents and young women. *J Pediatr Adolesc Gynecol* 2021; 34:362-5.
5. Crandell L, Mohler N. A literature review of the effects of copper intrauterine devices on blood copper levels in humans. *Nurs Womens Health* 2021; 25:71-81.
6. Marangoni M Jr, Laporte M, Surita F, Kraft MB, Bahamondes L, Juliato CRT. One-year follow up on post-placental IUD insertion: a randomized clinical trial. *Acta Obstet Gynecol Scand* 2021; 100:596-603.
7. FSRH guideline (April 2019) overweight, obesity and contraception. *BMJ Sex Reprod Health* 2019; 45(Suppl 2):1-69.
8. Intrauterine levonorgestrel, updated: February 15, 2021. Drugs and lactation database (LactMed). Bethesda (MD): National Library of Medicine (US). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK500927/>. Accessed: June 10, 2021.
9. Ti AJ, Roe AH, Whitehouse KC, Smith RA, Gaffield ME, Curtis KM. Effectiveness and safety of extending intrauterine device duration: a systematic review. *Am J Obstet Gynecol* 2020; 223:24-35.
10. Adeyemi-Fowode OA, Bercaw-Pratt JL. Intrauterine devices: effective contraception with noncontraceptive benefits for adolescents. *J Pediatr Adolesc Gynecol* 2019; 32(5S):S2-S6.
11. Akintomide H, Brima N, Mansour DJ, Shawe J. Copper IUD continuation, unwanted effects and cost consequences at 1 year in users aged under 30 - a secondary analysis of the EURAS-IUD study. *Eur J Contracept Reprod Health Care* 2021; 6:175-83.
12. Attia AM, Ibrahim MM, Abou-Setta AM. Role of the levonorgestrel intrauterine system in effective contraception. *Patient Prefer Adherence* 2013; 7:777-85.
13. Levonorgestrel intrauterine (Mirena, Skyla, Liletta, Kyleena). Medscape prescription drug monographs. <https://reference.medscape.com/drug/mirena-skyla-levonorgestrel-intrauterine-342780>. Accessed: June 10, 2021.
14. Bastidas DM, Valdez B, Schorr M, Bastidas JM. Corrosion of copper intrauterine devices: review and recent developments. *Corrosion Rev* 2019; 37:307-20.

15. FHI 360 Family Health International. Intrauterine devices (IUDs).
<https://www.fhi360.org/sites/default/files/webpages/Modules/IUD/intro.htm>. Accessed:
June 10, 2021.
16. A novel intrauterine device with controlled copper release. WO 2012/063262.
PCT/IN2011/000770.
<https://patentimages.storage.googleapis.com/02/93/1b/5cfa4584a3c209/WO2012063262A2.pdf>. Accessed: June 10, 2021.