

## วิธีการใช้ยาคุมกำเนิดที่ถูกต้อง

กก. ปารเมศ วัฒนกิจ รพ.พัสสนิคม

ก่อนจะกล่าวถึงวิธีการใช้ยาคุมกำเนิดเรามาทราบถึงว่ายาคุมกำเนิดมีกี่ประเภทอะไรบ้าง  
ประเภทรับประทาน

1 minipill เป็นยาเม็ดคุมกำเนิดที่มี progestogen เพียงอย่างเดียวในขนาดต่ำ

2 Combined pills เป็นยาเม็ดคุมกำเนิด ที่ประกอบด้วย estrogen และ progestogen ผสมกัน

3 Morning after pill เป็นยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ประเภทฉีด,ฝัง,แปะ 3 ประเภทนี้พบปัญหาค่อนข้างน้อยจึงจะขอล่าววิธีการใช้ยาคุมกำเนิดแบบกินต่อไป

1 ยาคุมกำเนิดทั่วไปจะมี 21, 22, 24, 28 เม็ดตามลำดับ วิธีการรับประทานจะแตกต่างกันเล็กน้อย โดยเม็ด

แรกของการรับประทานสามารถเริ่มได้วันที่ 1-5 ของการมีประจำเดือน การเลือกเม็ดยาเม็ดแรกที่เริ่มจะ

แตกต่างกันในแต่ละยี่ห้อของยาคุม เช่น เลือกตามลูกศร โดยไล่ไปตามลูกศรที่มีหรืออาจมีระบุตัวอักษรเช่น

“จ” หมายถึงถ้าเริ่มเม็ดแรกวันจันทร์ก็ให้หิบเม็ดแรกที่มีตัวอักษร “จ” รับประทานไปทุกวันตอน “ก่อน

นอน” เมื่อรับประทานยาทุกวันจนขาด ในกรณี 21 เม็ดให้หยุด 7 วัน, 22 เม็ดให้หยุด 6 วัน, 24 เม็ดให้หยุด

4 วัน, 28 เม็ด ไม่ต้องหยุดเลยหลังจากนั้นเมื่อหยุดตามจำนวนวันครบแล้วให้เริ่มแผงใหม่ในวันถัดไปส่วน

ประจำเดือนจะมาในช่วงวันที่หยุดยาตามลำดับ

2 ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ในแผงยาจะประกอบด้วยยา 2 เม็ด โดยรับประทานยาเม็ดแรกทันทีหลังจากมี

เพศสัมพันธ์ให้เร็วที่สุด และต้องไม่เกิน 72 ชั่วโมงหลังจากนั้นอีก 12 ชั่วโมงให้รับประทานซ้ำอีก 1 เม็ด ยา

นี้ไม่ควรเกิน 4 เม็ด ต่อเดือนข้อเสียข้อยานี้คือทำให้ประจำเดือนคลาดเคลื่อนได้

### สิ่งที่ต้องรู้

1.ควรรับประทานยาให้ตรงเวลากันทุกวัน

2.กรณีลืม หากลืม 1 เม็ด ให้กินยาทันทีที่นึกได้ ไม่ควรเกิน 12 ชั่วโมง และควรใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วย

จนกว่าประจำเดือนจะมา

หากลืมกินยา 1 เม็ดและนึกได้ตอนเย็นของวันถัดมา ให้กินยาเพิ่มเป็น 2 เม็ดในเย็นวันนั้นและควร

ใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วยจนกว่าประจำเดือนจะมา

หากลืมกินยา 2 เม็ด ติดต่อกัน ให้รับประทานยา 2 เม็ดใน 2 วันถัดไปและควรใช้ถุงยางอนามัย

ร่วมด้วยจนกว่าประจำเดือนจะมา

หากลืมกินยามากกว่า 2 เม็ดติดต่อกัน ให้หยุดแผงเดิมที่กินอยู่และควรใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วย

จนกว่าประจำเดือนจะมา

## ## ที่สำคัญควรปรึกษาเภสัชกรเมื่อพบปัญหาจากการใช้ยา##

อ้างอิง

- 1.คณาจารย์ ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เภสัชวิทยา “ยาเอสโตรเจนและโปรเจสติน ยอฮอร์โมนคุมกำเนิด” ฉบับปรับปรุงใหม่ 2550 หน้า 494-520.
- 2 เภสัชกรสมเฮง นรเศรษฐ์กุล. คู่มือประกอบการฝึกปฏิบัติงาน เภสัชกรชุมชน. ยาคุมกำเนิด. พิมพ์ครั้งที่ 5 2551. หน้า 145-189.