The Royal Women's Hospital Information for Women

6. វិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ – Intra Uterine Device (IUD) (ឧបករណ៍ដាក់ក្នុងស្បូន)

ខែមេសា ឆ្នាំ 2004

6. CONTRACEPTION – INTRA UTERINE DEVICE (IUD)

ហេតុអ្វីបានជាប្រើវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ?

ការបង្ការមិនឲ្យមានផ្ទៃពោះ គឺជាការចាំបាច់ បើអ្នកចង់ចៀសវាងផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន និង ជំងឺកាមរោគ។
រៀងរាល់ខែ អូវែររបស់ស្រ្តីផលិតពងមេជីវិតស្រ្តី។ នៅពេលដែលបុរសបញ្ចេញទឹកកាម ទឹកកាមនេះមានមេជីវិតបុរសរាប់លាន។ វាត្រូវការតែមេជីវិតបុរសនេះមួយប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីចូលទៅបង្កាត់ក្នុងពងមេជីវិតស្រ្តី ហើយចាប់ផ្តើមមានផ្ទៃពោះ។ បើគូស្រករធ្វើការរួមរ័កនឹងគ្នា (លិង្គនៅក្នុងរន្ធយោនី) ហើយគ្មានការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនទេនោះ ស្រ្តីមានលទ្ធភាពខ្ពស់ក្នុងការមានផ្ទៃពោះ។ ការប្រើវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ អនុញ្ញាតឲ្យអ្នករួមរ័ក ហើយចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះដោយអចេតនា។

ស្រោមអនាម័យ មិនមែនជាគំនិតល្អជានិច្ចឡើយ

ប្រទេសអូស្រ្តាលី មានជំងឺកាមរោគថ្មីជាង 20 000 ក្នុងមួយឆ្នាំៗ។ ជំងឺកាមរោគទូទៅបំផុតគឺ chlamydia ដែលអាចធ្វើឲ្យមិនអាចមានកូនបាន បើទុកចោលមិនព្យាបាលទេនោះ។ ស្រោមអនាម័យគឺជាការការពារប្រសើរបំផុតរបស់អ្នកទល់នឹងជំងឺកាមរោគ។ បើអ្នកប្រើស្រោមអនាម័យនិងប្រេងធ្វើពីជាតិទឹក នៅរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ អ្នកនឹងមានឱកាសតិចក្នុងការឆ្លង HIV/AIDS និងជំងឺកាមរោគ (STIs)។

Intra Uterine Device (IUD) (ឧបករណ៍ដាក់ក្នុងស្បូន)

តើ IUD គឺជាអ្វីទៅ?

IUD គឺជាឧបករណ៍តូចមួយសំរាប់បង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ ដែលត្រូវដាក់ទៅក្នុងស្បូនរបស់ស្រ្តី។ IUD មានពីរប្រភេទ :

- **IUD ទង់ដែង** គឺជាឧបករណ៍ប្លាស្ទិកតូចមួយ ដែលមានរុំទង់ដែងនៅជុំវិញគល់របស់វា។
- **Progestogen (Mirena) IUD** គឺជាឧបករណ៍តូចមួយមានរូបរាងដូចអក្សរ T ដោយមានបំពង់មួយដែលមានអ័រម៉ូន progestogen នៅជុំវិញគល់របស់វា។

របៀបបំពេញមុខងាររបស់ IUD

ទោះជាគេបានប្រើ IUD អស់ពេលជាង 30 ឆ្នាំមកហើយដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះក្តី ក៏គេនៅមិនទាន់យល់នូវរបៀបបំពេញមុខងាររបស់វានៅឡើយទេ។ IUD មានផលប៉ះពាល់ទៅលើចលនានិងភាពរស់រានមានជីវិតរបស់មេជីវិតបុរស នៅក្នុងស្បូន ដូច្នេះវាមិនអាចធ្វើដំណើរទៅដល់ពងមេជីវិតស្ត្រី ដើម្បីបង្កាត់ពងនេះបានទេ។ IUD ក៏ផ្លាស់ប្តូរដល់ស្រទាប់ក្នុងរបស់ស្បូន (endometrium) ផងដែរ ដើម្បីកុំឲ្យវាសក្តិសមនឹងមានផ្ទៃពោះ ហើយបង្ការកុំឲ្យពងមេជីវិតស្ត្រីបង្កទៅជាផ្ទៃពោះបាន បើវាពិតជាទទួលការបង្កាត់ដោយមេជីវិតបុរសមែននោះ។

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពយ៉ាងណាដែរ?

IUD មានប្រសិទ្ធភាពរវាង 95 និង 99 ភាគរយ ដែលប្រហែលគ្នានឹង The Pill "ថ្នាំគ្រាប់" (អានប័ណ្ណពត៌មាន វិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះទី 3 *The Pill [ថ្នាំគ្រាប់]*)។

គុណសម្បត្តិ និង គុណវិបត្តិនៃ IUD

គុណសម្បត្តិ

ទាំង IUD ទង់ដែង និង ទាំង Mirena IUD មានផលប្រយោជន៍ដូចតទៅនេះ :

- បង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះរយៈពេលយូរដែលមានប្រសិទ្ធភាព (យ៉ាងតិចប្រាំឆ្នាំ)
- ងាយស្រួលនឹងថែទាំ អ្នកមិនអាចភ្លេចប្រើវាដូចដែលអ្នកប្រហែលជាភ្លេចនៅពេលលេប The Pill (ថ្នាំគ្រាប់)នោះឡើយ
- វាមានតម្លៃថោកជាងវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះផ្សេងទៀត (ថ្លៃជាងនៅគ្រាដំបូង ប៉ុន្តែថោកជាងនៅរយៈពេលយូរ)
- បើអ្នកចង់មានផ្ទៃពោះ អ្នកអាចព្យាយាមមានផ្ទៃពោះនៅពេលមួយរំពេចបន្ទាប់ពីអ្នកដកវាចេញ។

Progestogen (Mirena) IUD បានបន្ថែមផលប្រយោជន៍នៃការកាត់បន្ថយការធ្លាក់ឈាមនៅពេលមានរដូវ។ នេះជាផលប្រយោជន៍ចំពោះស្ត្រីដែលជាធម្មតានឹងមានរដូវយូរពេលនិងធ្លាក់ឈាមច្រើន ឬស្ត្រីដែលមានរដូវរឹតតែយូរពេលនិងធ្លាក់ឈាមរឹតតែច្រើន នៅពេលប្រើ IUD ទង់ដែង។

គុណវិបត្តិ

ទាំង IUD ទង់ដែង និង ទាំង Mirena IUD មានគុណវិបត្តិដូចតទៅនេះ :

- ទោះជាកំរក្តី នៅពេលដែល IUD គ្មានប្រសិទ្ធភាព ហើយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឧបករណ៍នេះត្រូវតែដកយកចេញយ៉ាងរហ័សតាមលទ្ធភាព។ IUD នៅក្នុងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ បង្កើនលទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការរលូតកូន
- IUD អាចខ្ទាតចេញពីស្បូនដោយខ្លួនវា ជាធម្មតាគឺក្នុងអម្លុងពេលមានរដូវ។ ស្ត្រីអាចមិនដឹងថា ហេតុការណ៍នេះបានកើតមានឡើងទេ ហើយគួរឆែកមើលជានិច្ចថា តើខ្សែរបស់វា នៅនឹងកន្លែងដែរឬទេ
- មានលទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់នៃដំបៅ នៅក្នុងពេលបីអាទិត្យ ក្រោយស៊កវាហើយ
- ដោយសារតែដំបៅនៅម្តុំសាច់ដុំឆ្អឹងត្រគាក អាចបណ្តាលឲ្យមិនអាចមានផ្ទៃពោះបាន វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលស្ត្រីដែលដាក់ IUD ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជាពិសេសអំពីការការពារខ្លួននឹងជំងឺកាមរោគ
- IUD អាចទម្លាយជញ្ជាំងស្បូន។ ហេតុការណ៍នេះកំរកើតមានណាស់ ហើយអាចកើតមាននៅពេលកំពុងស៊ក IUD
- មានលទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការមានកូនក្រៅស្បូនផងដែរ (ពេលដែលពងមេជីវិតស្ត្រីដែលបង្កាត់ហើយ ស្ថិតនៅក្នុងដៃស្បូន) នៅពេលដែល IUD គ្មានប្រសិទ្ធភាព (ហេតុការណ៍នេះកំរកើតមានណាស់ជាមួយនឹង IUD ទង់ដែង ហើយថែមទាំងរឹតតែកំរកើតមានជាមួយនឹង Progestogen IUD ទៀតផង)។

Progestogen IUD ក៏អាចមានផលវិបាកដូចតទៅនេះផងដែរ :

- ការធ្លាក់ឈាមឬរដូវមិនទៀងទាត់ ទំនងជាកើតមាននៅក្នុងពេលបីទៅប្រាំខែដំបូង។ យ៉ាងណាមិញ ជាយថាហេតុនោះ បើមានរដូវវិញនោះ ក៏អ្នកទំនងជាមានរដូវមួយចំនួនតូចដែរ នៅពេលប្រើ Progestogen IUD
- អាចបណ្តាលឲ្យទំនងជាមានកំណើនតិចតួច នៅក្នុងភាពស្លូតនៃរន្ធយោនី ក្តៅក្រហាល ឈឺក្បាល ចង្អោរ និង កើតមុន។

IUD ទង់ដែង អាចបណ្តាលឲ្យរដូវរបស់អ្នករឹតតែច្រើនឡើង និងឈឺចាប់ខ្លាំងឡើង

អ្នកណាទៅដែលអាចប្រើ IUD?

- ស្ត្រីដែលមានកូន
- ស្ត្រីមានលទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់តិចក្នុងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ
- ស្ត្រីដែលមិនអាច ឬ មិនចង់លេប The Pill (ថ្នាំគ្រាប់)។

អ្នកណាទៅដែលមិនគួរប្រើ IUD?

- ស្ត្រីដែលមានលទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់យូរពេលក្នុងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ (STIs) មិនគួរដាក់ IUD ទេ
- ស្ត្រីដែលមានការធ្លាក់ឈាមតាមរនយោនីដែលគ្មានរោគវិនិច្ឆ័យ
- ស្ត្រីដែលមានរោគរលាកម្តុំសាច់ដុំឆ្អឹងត្រគាក។

ការដាក់ IUD

ការរៀបចំ

មុនពេលអ្នកដាក់ IUD អ្នកគួរ :

- ធ្វើតេស្ត Pap smear (ដោះមាត់ស្បូន) និង swabs (ជូតស្បូន) ដើម្បីឲ្យដឹងប្រាកដថា ពុំមានដំបៅណាមួយនៅនឹងម្តុំសាច់ដុំឆ្អឹងត្រគាកឡើយ
- ធ្វើឲ្យប្រាកដថា អ្នកគ្មានផ្ទៃពោះឡើយ (ដូច្នេះ ត្រូវដាក់ IUD ភ្លាម នៅក្រោយពីអ្នកមានរដូវ ឬ ប្រើវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះដែលអាចទុកចិត្តបាន រហូតដល់ពេលអាចដាក់វា)។

តើដាក់ IUD តាមរបៀបណា

អ្នកនឹងត្រូវដាក់នៅក្នុងគ្លីនិក នៅក្នុងទីតាំងប្រៀបដូចគ្នានឹងពេលដែលអ្នកនឹងហៀបធ្វើតេស្ត Pap smear យ៉ាងដូច្នោះដែរ។ ប្រដាប់សំរាប់រែកមួយនឹងត្រូវដាក់ទៅក្នុងរន្ធយោនីអ្នក ហើយកស្បូនអ្នកនឹងត្រូវជូតសម្អាតដោយទឹករម្ងាប់មេរោគ។ ប្រវែងរបស់ស្បូននឹងត្រូវវាស់វែង ហើយ IUD ត្រូវបានដាក់នៅខាងក្នុង តាមរយៈកស្បូន ឬផ្លូវបើករបស់ស្បូន។ ខ្សែរបស់ IUD ត្រូវបានកាត់ចេញ ដើម្បីឲ្យវាស្ថិតនៅខាងក្នុងរន្ធយោនី។ អ្នក ឬ ដៃគូរួមរ័ករបស់អ្នកនឹងមិនកត់សំគាល់ខ្សែនេះទេ ប៉ុន្តែអ្នកគួរតែអាចស្ទាបដឹងខ្សែនេះ បើអ្នកអាចលូកចូលទៅក្នុងរន្ធយោនីរបស់អ្នក។

អ្នកនឹងត្រូវរង់ចាំនៅឯគ្លីនិកនេះរយៈពេលប្រហែល 15 នាទី ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រាកដថា អ្នកពិតជាគ្មានអារម្មណ៍នៃភាពមិនសុខស្រួលដែលមិនចាំបាច់ ឬ ការឈឺចាប់ឡើយ។

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកមិនត្រូវរួមរ័ក ឬ ប្រើ tampons (វត្ថុស៊កពេលមានរដូវ) រយៈពេល 48 ម៉ោង ក្រោយពីដាក់ IUD ហើយ ដើម្បីបង្ការកុំមានដំបៅ។

តើមានអ្វីកើតឡើងទៅ បើខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា មានអ្វីមួយមិនត្រឹមត្រូវបានកើតឡើងនោះ?

សូមទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក នៅពេល :

- មានអារម្មណ៍ថា ខ្សែមានប្រវែងខ្លី ឬ វែងជាងធម្មតា ដោយសារតែ IUD អាចប្តូរទីតាំង។ វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការឆែកមើលប្រវែងខ្សែ ក្រោយពីមានរដូវម្តងៗ
- អ្នកឈឺពោះនៅផ្នែកខាងក្រោយដែលមិនបាត់ទៅវិញ ជាពិសេសនៅពេលកើតមានព្រមជាមួយនឹងគ្រុនក្តៅ
- អ្នកធ្លាក់ស ឬ ធ្លាក់ឈាមមិនធម្មតា ឬមានការឈឺចាប់នៅពេលរួមរ័ក
- អ្នក ឬ គូកំណាន់អ្នកធ្វើការរួមរ័កមួយផ្សេងទៀត ដែលបង្កើនលទ្ធភាពធ្វើឲ្យអ្នកមានជំងឺកាមរោគ
- ប្រាំមួយអាទិត្យក្រោយពីដាក់ IUD មក ហើយបន្ទាប់មក នៅរាល់ពេល 12 ខែម្តង

ទីកន្លែងទទួលពត៌មានបន្ថែម

Women's Health Information Centre (RWH)
(03) 8345 3045
1800 442 007 (ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ) អ៊ីមែល : whic@thewomens.org.au
http://www.thewomens.org.au

Choices Clinic នៅឯ Royal Women's Hospital
កិច្ចបំរើអស់ថ្លៃតិច ដែលផ្តល់ឱវាទ ការពិគ្រោះយោបល់ និង ការព្យាបាលសំរាប់តម្រូវការទាំងអស់នៃវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ និង សុខភាពផ្នែកភេទ។
ម៉ោងធ្វើការ : ថ្ងៃច័ន្ទ អង្គារ ព្រហស្បតិ៍ ម៉ោង 8:30 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 11:30 ព្រឹក
ទូរស័ព្ទ : (03) 8345 2000

ប័ណ្ណពត៌មានឯទៀតរបស់ RWH ដែលអាចមានប្រយោជន៍សំរាប់អ្នក

RWH មានប័ណ្ណពត៌មានផ្សេងៗជាភាសាច្រើន នៅតាមអ៊ីនធើរណិត។ បើអ្នកចង់បានពត៌មានបន្ថែម អ្នកអាចបើកមើលវិបសៃផ្សព្វផ្សាយសុខភាពរបស់យើង។ អាសយដ្ឋានគឺ http://www.thewomens.org.au

អ្នកក៏អាចសុំឲ្យអ្នកថែទាំអ្នកនៅ Royal Women's Hospital ផ្តល់ប័ណ្ណពត៌មានឯទៀតអំពី វិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះផងដែរ។ សុំយក :

ទី 1 *វិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ ជំរើសរបស់អ្នក*
ទី 2 *ស្រោមអនាម័យ និង ស្រោម Diaphragms*
ទី 3 *The Pill (ថ្នាំគ្រាប់)*
ទី 4 *Depo Provera - ថ្នាំចាក់បង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ*
ទី 5 *Implanon – ការវះផ្សាំបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ*