The Royal Women's Hospital Information for Women

3. វិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ : the pill (ថ្នាំគ្រាប់)

ខែមេសា ឆ្នាំ 2004

3. CONTRACEPTION: THE PILL

ហេតុអ្វីបានជាប្រើវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ?

ការបង្ការមិនឲ្យមានផ្ទៃពោះ គឺជាការចាំបាច់ បើអ្នកចង់ចៀសវាងផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន និង ជំងឺកាមរោគ។

រៀងរាល់ខែ អូវែរបស់ស្ត្រីផលិតពងមេជីវិតស្ត្រី។ នៅពេលដែលបុរសបញ្ចេញទឹកកាម ទឹកកាមនេះមានមេជីវិតបុរស រាប់លាន។ វាត្រូវការតែមេជីវិតបុរសនេះមួយប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីចូលទៅបង្កាត់ក្នុងពងមេជីវិតស្ត្រី ហើយចាប់ផ្ដើមមានផ្ទៃ ពោះ។ បើគូស្រករធ្វើការរួមរ័កនឹងគ្នា (លិង្គនៅក្នុងរន្ធយោនី) ហើយគ្មានការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនទេនោះ ស្ត្រីមានលទ្ធភាព ខ្ពស់ក្នុងការមានផ្ទៃពោះ។ ការប្រើវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ អនុញ្ញាតឲ្យអ្នករួមរ័ក ហើយចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះដោយ អចេតនា។

ស្រោមអនាម័យ មិនមែនជាគំនិតល្អជានិច្ចទ្បើយ

ប្រទេសអូស្ត្រាលី មានជំងឺកាមរោគថ្មីជាង 20 000 ក្នុងមួយឆ្នាំៗ។ ជំងឺកាមរោគទូទៅបំផុតគឺ chlamydia ដែលអាច ធ្វើឲ្យមិនអាចមានកូនបាន បើទុកចោលមិនព្យាបាលទេនោះ។ ស្រោមអនាម័យគឺជាការការពារប្រសើរបំផុតរបស់អ្នកទល់ នឹងជំងឺកាមរោគ។ បើអ្នកប្រើស្រោមអនាម័យនិងប្រេងធ្វើពីជាតិទឹក នៅរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ អ្នកនឹងមានឱកាស តិចក្នុងការឆ្លង HIV/AIDS និងជំងឺកាមរោគ (STIs)។

ថ្នាំគ្រាប់ (The Pill) បង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ

ថ្នាំគ្រាប់បង្ការមិនឲ្យមានផ្ទៃពោះសំរាប់លេប មានពីរប្រភេទ។ ថ្នាំគ្រាប់គួបផ្សំគ្នា មានអ័រម៉ូនពីរ ហើយបញ្ឈប់កុំឲ្យអូវ៉ែរ បញ្ចេញពងមេជីវិតស្ត្រីជារៀងរាល់ខែ។ ថ្នាំគ្រាប់មានតែ progestogen ប៉ុណ្ណោះ (Mini Pill) មានអ័រម៉ូនតែមួយ ប៉ុណ្ណោះ ហើយបំពេញមុខងារដោយផ្លាស់ប្ដូរទឹករំអិលនៅត្រង់មាត់ទ្វារចូលរបសស្បូន ដើម្បីកុំឲ្យមេជីវិតបុរសអាចចូល ទៅបាន សំរាប់បង្កាត់ពងមេជីវិតស្ត្រី។

ថ្នាំគ្រាប់មានតែ progestogen ប៉ុណ្ណោះ មានប្រសិទ្ធភាពតិចជាងថ្នាំគ្រាប់គួបផ្សំបន្តិច។

ថ្នាំគ្រាប់គួបផ្សំ

ប្រសិទ្ធភាពរបស់វា

ថ្នាំគ្រាប់គួបផ្សំ មានប្រសិទ្ធភាពប្រហែល 98% ***បើប្រើត្រឹមត្រូវ***។ ប្រសិទ្ធភាពត្រូវបានកាត់បន្ថយ ដោយសារការលេប ថ្នាំនេះមិនទៀងទាត់ រាករូសនិងក្អួត ហើយដោយសារថ្នាំផ្សះខ្លះ ឬ ថ្នាំផ្សេងទៀត។ អ្នកគ្មានការការពារទល់នឹងការមាន ផ្ទៃពោះទេ របូតទាល់តែអ្នកបានលេបថ្នាំអ័រម៉ូនអស់ពេលប្រាំពីរថ្ងៃ។ ថ្នាំគ្រាប់នេះមិនបង្កនូវភាពមិនអាចមានផ្ទៃពោះទេ។

គុណសម្បត្តិ

- ការធ្លាក់ឈាមជាទៀងទាត់ ដោយមានការធ្លាក់ឈាមកាន់តែតិចទៅ
- ជាញឹកញយ រោគមុនមានភាពប្រសើរឡើង
- ភាពកាន់តែប្រសើរ ឬ ការបាត់បង់នៃ PMS (រោគសញ្ញាមុនពេលមានរដូវ) ដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានរោគសញ្ញាមិនសុខស្រួល និង ការផ្លាស់អារម្មណ៍យ៉ាងរហ័ស នៅនឹងពេលប៉ុន្មានថ្ងៃមុនពេលចាប់ផ្តើមមានរដូវ។
-

គុណវិបត្តិ

- ស្រៀវដោះ ចង្អោរ(អារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន) និងការធ្លាក់ឈាមភ្លាម សំខាន់នៅក្នុងពេលពីរបីខែដំបូង ក្រោយពីលេបថ្នាំគ្រាប់នេះ
- ថ្នាំគ្រាប់នេះអាចបណ្តាលឲ្យឡើងទម្ងន់ខ្លះ ប្តូរអារម្មណ៍យ៉ាងរហ័ស ឬ ការបាត់បង់ចំណង់រួមរ័កចំពោះស្ត្រីខ្លះ
- បញ្ហាសុខភាពដ៏កំរ។

លទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព

បញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរដោយសារថ្នាំគ្រាប់នេះ កំរកើតមានណាស់។ ការជក់បារីបង្កើនលទ្ធភាពនៃផលប៉ះពាល់មានគ្រោះថ្នាក់។ ថ្នាំគ្រាប់នេះមិនសក្តិសមសំរាប់ស្ត្រីដែលមានស្ថានភាពដូចតទៅនេះ :

- ប្រកាំងនៅកណ្តាលក្បាល
- ប្រវត្តិនៃការកកឈាម
- បញ្ហាថ្លើម
- ការធ្លាក់ឈាមយោនីមិនធម្មតា។

ថ្នាំគ្រាប់មានតែ Progestogen ប៉ុណ្ណោះ (POP) ឬ ថ្នាំ Mini Pill

ថ្នាំគ្រាប់មានតែ progestogen ប៉ុណ្ណោះ (POP) ឬ Mini Pill មានអ័រម៉ូនតែមួយគត់របស់ស្ត្រី។ អ័រម៉ូន progestogen ធ្វើឲ្យទឹករំអិលនៅនឹងកស្បូន រឹតតែខាប់ឡើង។ បន្ទាប់មក ទឹករំអិលនេះក្លាយជាឆ្នុកមួយ ហើយបង្ការមិនឲ្យមេជីវិតបុរសចូលទៅក្នុងស្បូន និងមិនឲ្យធ្វើដំណើរទៅកាន់ដៃស្បូនដើម្បីបង្កាត់ពងមេជីវិតស្ត្រីឡើយ។ ថ្នាំគ្រាប់នេះមានប្រសិទ្ធភាព 95 ភាគរយ។

ចំពោះស្ត្រីភាគច្រើន ថ្នាំ mini pill នឹងមិនបង្ការស្ត្រីទាំងនោះកុំឲ្យមានដំណើរមានរដូវធម្មតានោះឡើយ។

ត្រូវលេបថ្នាំ mini pill ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដោយមិនឈប់សំរាកឡើយ។ នៅពេលចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំ POP អ្នកគួរប្រើវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះជាជំនួយ (ឧទាហរណ៍: ស្រោមអនាម័យ) រយ:ពេល 48 ម៉ោង។ វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការចៀសវាងការយឺតជាងបីម៉ោង នៅពេលលេបថ្នាំ POP ។

ថ្នាំនេះសក្តិសមសំរាប់ស្ត្រីដែលឲ្យកូនបៅដោះ ហើយអាចលេបតទៅទៀត នៅពេលដែលទារកញ៉ាំចំណីរឹង។

ការលេបថ្នាំគ្រាប់

សូមចងចាំថា ត្រូវ :

- លេបថ្នាំមួយគ្រាប់ ក្នុងមួយថ្ងៃ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ
- លេបថ្នាំនីមួយៗនៅគ្រាដដែល ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬ នៅពេលកៀកគ្នាទៅតាមលទ្ធភាព
- បើអ្នកភ្លេចលេបថ្នាំ ត្រូវលេបវាភ្លាមនៅពេលដែលអ្នកនឹកឃើញ ហើយលេបថ្នាំបន្ទាប់ពីនោះ នៅពេលធម្មតានៃថ្ងៃបន្ទាប់មកទៀត

ភាពអាចមានផ្ទៃពោះអាចវិលមកវិញ ហើយអ្នកអាចមានផ្ទៃពោះ បើ :

- អ្នកលេបថ្នាំយឺតជាងពេលធម្មតា លើសពី12 ម៉ោង
- អ្នកឈប់លេបថ្នាំ ដោយគ្មានវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះតាមទំរង់ផ្សេងទៀត។

ពេលដែលអ្នកត្រូវការកិច្ចការពារទល់នឹងការមានផ្ទៃពោះ :

- ក្នុងអម្លុងកញ្ចប់ដំបូង រហូតទាល់តែបានលេបថ្នាំអ័រម៉ូនទីប្រាំពីរ
- បើអ្នកក្អួត ឬ រាករូស
- នៅពេលលេបជាមួយថ្នាំផ្សេងទៀត ដែលអាចមានផលប៉ះពាល់ការស្រូបចូលនៃថ្នាំគ្រាប់នេះ ឧទាហរណ៍: ថ្នាំផ្សះ
- នៅពេលដែលអ្នកបានភ្លេចលេបថ្នាំមួយគ្រាប់ ឬ លេបថ្នាំយឺតជាងពេលធម្មតា លើសពី 12 ម៉ោង

នៅគ្រាទាំងនេះ ត្រូវបន្តលេបថ្នាំរហូតដល់បញ្ចប់កញ្ចប់របស់អ្នក ប៉ុន្តែត្រូវប្រើវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះតាមទំរង់ផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍: ស្រោមអនាម័យ) រហូតទាល់តែបានលេបថ្នាំអ័រម៉ូនប្រាំពីរគ្រាប់ជាប់គ្នាបន្ថែមទៀត។

ប៉ុន្តែបើពេលប្រាំពីរថ្ងៃទាំងនេះ ចូលទៅដល់ពេលបញ្ចប់កញ្ចប់របស់អ្នក សូមកុំលេបថ្នាំអសកម្មទាំងពីរគ្រាប់នេះ ហើយចាប់ផ្តើមថ្នាំអ័រម៉ូននៅក្នុងកញ្ចប់បន្ទាប់វិញ។ បើអ្នកមិនដឹងច្បាស់ថាថ្នាំមួយណាដែលជាថ្នាំអសកម្ម ចូរសួរវេជ្ជបណ្ឌិត របស់អ្នក ឬ ទូរស័ព្ទទៅកាន់ Choices Clinic (គ្លីនិកជំរើស) អគារ Emergency (គ្រាអាសន្ន) Women’s Health Information Centre [មជ្ឈមណ្ឌលពត៌មានសុខភាពរបស់ស្ត្រី] (លេខនៅខាងចុងប័ណ្ណពត៌មាននេះ)។

ថ្នាំគ្រាប់គ្រាអាសន្ន (ស្គាល់កាលពីគ្រាមុនថា Morning After Pill [ថ្នាំគ្រាប់នៅពេលព្រឹក បន្ទាប់])

ថ្នាំគ្រាប់គ្រាអាសន្ន មានលក់នៅតាមឱសថស្ថាន ដោយមិនចាំបាច់មានវេជ្ជបញ្ជាឡើយ។

បើអ្នកមិនប្រើវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះទេ ហើយអ្នកបានរួមភេទនៅពេលដែលអ្នកគ្មានផែនការ ឬ រហែកស្រោមអនាម័យ ហើយអ្នកមិនចង់មានផ្ទៃពោះ នោះអ្នកអាចលេបថ្នាំគ្រាប់គ្រាអាសន្ន។ ថ្នាំគ្រាប់គ្រាអាសន្នរឹតតែមានប្រសិទ្ធភាព បើអ្នកលេបវាកាន់តែរហ័សនោះ។ អ្នកត្រូវចាប់ផ្តើមលេបថ្នាំគ្រាប់គ្រាអាសន្នក្នុងរង្វង់ពេលបីថ្ងៃ (72 ម៉ោង) បន្ទាប់ពីរួមភេទគ្មានវិធីការពារមក។ **យ៉ាងណាមិញ វារឹតតែមានប្រសិទ្ធភាព បើអ្នកលេបវាឲ្យកាន់តែរហ័ស។**

តើអ្នកប្រើវាយ៉ាងណាដែរ?

វិធីទូទៅបំផុតនៃវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះគ្រាអាសន្ន មានថ្នាំគ្រាប់ពីរគ្រាប់ផ្សេងគ្នា ដែលត្រូវលេបនៅពេលចន្លោះគ្នាចំនួន 12 ម៉ោង។ វិធីនេះបង្ការការមានផ្ទៃពោះដែលរំពឹងថានឹងមាន ចំនួនប្រហែល 85% ។

មានវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះគ្រាអាសន្នផ្សេងទៀតដែលមានថ្នាំគ្រាប់បង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះគួបផ្សំច្រើន។ គេមិនស្នើឲ្យប្រើថ្នាំទាំងនេះតទៅទៀតទេ ដោយសារតែវាមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាព ហើយមានផលវិបាកច្រើនជាង។ វិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះគ្រាអាសន្នទាំងអស់ រឹតមានប្រសិទ្ធភាព បើលេបវារឹតតែរហ័សឡើង នៅបន្ទាប់ពីរួមភេទហើយ។

វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការកត់សំគាល់ថា មិនគួរប្រើថ្នាំគ្រាប់គ្រាអាសន្នធ្វើជាវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះតទៅទៀតទេ។ វាគ្មានប្រសិទ្ធភាពដូចថ្នាំគ្រាប់ឡើយ។

លទ្ធភាពនៃផលវិបាក

ផលវិបាក មិនមែនធម្មតាទេ ប៉ុន្តែស្ត្រីខ្លះអាចស្រៀវដោះ ឬ ឈឺក្បាល។

ទីកន្លែងទទួលពត៌មានបន្ថែម

Women’s Health Information Centre (RWH)
(03) 834 304
1800 442 007 (ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ) អ៊ីមែល : whic@thewomens.org.au
http://www.thewomens.org.au

ប័ណ្ណពត៌មានឯទៀតរបស់ RWH ដែលអាចមានប្រយោជន៍សំរាប់អ្នក

RWH មានប័ណ្ណពត៌មានផ្សេងៗជាភាសាច្រើន នៅតាមអ៊ីនធើរណិត : http://www.thewomens.org.au

អ្នកក៏អាចសុំឲ្យអ្នកថែទាំអ្នកនៅ RWH ផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវប័ណ្ណពត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះផ្សេងទៀតផងដែរ។ សូមសួររក :

ទី 1 *វិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ ជំរើសរបស់អ្នក*
ទី 2 *ស្រោមអនាម័យ និង ស្រោម Diaphragms*
ទី 4 *Depo Provera – ការចាក់ថ្នាំបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ*
ទី 5 *Implanon – ការវះផ្សាំបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ*
ទី 6 *IUD (Intra Uterine Device)[ឧបករណ៍ដាក់ក្នុងស្បូន]*

ពត៌មានខ្លះនៅក្នុងប័ណ្ណពត៌មាននេះ គឺផ្អែកទៅលើប័ណ្ណពត៌មាន *Basic Facts About Contraception* (*ហេតុការណ៍គោលការណ៍អំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ*) ដោយ FPA Health

មិនត្រូវផលិតឡើងវិញសំរាប់គោលបំណងលក់ដូរ ដោយគ្មានការអនុញ្ញាតរបស់ FPA Health និង Royal Women’s Hospital ឡើយ។