

Thai

NUVARING[®] 
(etonogestrel/etinylestradiol)

Thai

ยาคุมกำเนิดแบบวงแหวนหนึ่งวงต่อเดือน

NuvaRing® (etonogestrel/etinyloestriadiol) เป็นวงแหวนพลาสติกที่อ่อนนุ่มซึ่งท่านสามารถสอดใส่เข้าไปในช่องคลอดด้วยตนเองได้ และใส่ไว้ยาวนานเป็นเวลาสามสัปดาห์ ในช่วงเวลานั้น NuvaRing จะให้ฮอร์โมนปริมาณอ่อนและสม่ำเสมอออกมา ซึ่งร่างกายจะดูดซึมเข้าไปทางเนื้อเยื่อที่ช่องคลอด

ทำไมถึงใช้ยาคุมกำเนิดทางช่องคลอด?

มีเหตุผลหลายประการที่ทางช่องคลอดเป็นทางที่ดีทางหนึ่งที่ใช้ยาคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพยาวนาน เนื้อเยื่อจะดูดซึมสารขึ้นมา และประสิทธิภาพของยาจะออกไปได้โดยตรงในกระแสโลหิต ถ้าท่านใช้ผ่านมัยแบบสอดในช่องคลอด ท่านสามารถที่จะทราบได้เลยว่าท่านสามารถที่สอดใส่ในช่องคลอดได้โดยไม่มีความรู้สึกไม่สบายกาย ปากช่องคลอด และ บริเวณภายนอกมีเส้นประสาทรับความรู้สึกมากมาย แต่ภายใน ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยมีความรู้สึก ความยืดหยุ่นของผนังช่องคลอด และ กล้ามเนื้อบริเวณปากช่องคลอดจะทำให้ยาคุมกำเนิดแบบวงแหวน คงอยู่ข้างในจนกระทั่งท่านต้องการที่จะนำมันออกมา

NuvaRing เป็นวิธีที่เจ๋งเยี่ยม !

- **ดีต่อการลืมเลือน !** ท่านไม่จำเป็นต้องจำ ที่จะต้องรับประทานยาคุมกำเนิดจำนวนหนึ่งครั้งต่อวัน
- ท่านสอดใส่และถอดวงแหวนคุมกำเนิดออกด้วยตนเอง! ยาคุมกำเนิดประเภทอื่นที่มีประสิทธิภาพยาวนานจำเป็นต้องให้แพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์ใส่หรือถอดให้
- **คุมกำเนิดได้อย่างปลอดภัย** NuvaRing ให้การป้องกันการตั้งครรภ์เหมือนกันกับยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด, แต่สิ่งที่พิเศษคือ: ยาคุมกำเนิดชนิดวงแหวนสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ถึงแม้ว่าท่านเกิดอาเจียน หรือ ท้องร่วง
- **การเสี่ยงต่อการมีเลือดออกระหว่างสองรอบเดือนมีน้อย** เป็นเพราะว่าปริมาณฮอร์โมนสม่ำเสมอ ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดมีปริมาณฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงขึ้นๆลงๆ ในวันหนึ่งๆขึ้นอยู่กับว่า นานแค่ไหนแล้วที่ท่านรับประทานยา ถ้าท่านลืมรับประทานยาหนึ่งเม็ด จึงหวั่นไหวการเปลี่ยนแปลงขึ้นลงของ ฮอร์โมนก็เพิ่มมากขึ้น
- **ปริมาณฮอร์โมนสามารถลดต่ำกว่ายาคุมกำเนิดชนิดเม็ด** ผนังช่องคลอดดูดซึมฮอร์โมนจาก NuvaRing ได้ดีเป็นเพราะว่าฮอร์โมนออกไปสู่ร่างกายโดยตรงโดยไม่ผ่าน ท้องและลำไส้ ปริมาณฮอร์โมนน้อยๆจึงเพียงพอ ซึ่งแตกต่างจากยาคุมกำเนิดแบบรวมชนิดเม็ดซึ่งมีปริมาณฮอร์โมนมากกว่า

NuvaRing ป้องกันต่อการตั้งครรภ์ได้ดังนี้

ฮอร์โมนใน NuvaRing มีหน้าที่ดังนี้:

- ไม่มีการหลังไข่ เนื่องจากสัญญาณจากสมองที่สั่งการให้มีการหลังไข่ไม่ส่งมา ไข่จะไม่ตกออกมาเมื่อท่าน ใช้ NuvaRing
- น้ำคืดหลังที่ปากมดลูกที่ "ปากทางเข้า" ในมดลูกจะข้นและเหนียวตัวขึ้น ทำให้น้ำคืดอสุจิเกาะตัวเข้ามาได้ยาก
- เนื้อเยื่อในมดลูกไม่ทำการเตรียมตัวที่จะรับไข่ คือไม่เติบโตแต่จะคงสภาพบางอย่างอยู่

รอบเดือนของท่านสม่ำเสมอเพียงใด?

ท่านจะมีเลือดออกระหว่างสองรอบเดือนหรือไม่?

ขอปรึกษาจากแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์ของท่าน!

ใครที่สามารถใช้ NuvaRing ได้?

NuvaRing เป็นยาคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับสุขภาพสตรีที่เข้าสู่วัยมีรอบเดือนและสามารถมีครรภ์ได้ NuvaRing ดีพิเศษสำหรับท่านที่ไม่ต้องการจำ ว่าท่านต้องรับประทานยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดทุกวัน หรือท่านที่ต้องการให้รอบเดือนของท่านมาสม่ำเสมอ

ใครที่ไม่ควรใช้ NuvaRing?

มีโรคบางชนิดและสาเหตุบางอย่างอื่น ที่ทำให้สภาพสตรีบางท่านไม่สามารถใช้ยาคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนได้ อย่างเช่น NuvaRing ถ้าท่านใช้จะทำให้เสี่ยงต่อการที่โลหิตจับตัวเป็นก้อนได้ ถ้าท่านเป็นโรคเบาหวาน จะส่งผลกระทบต่อการหมุนเวียนของโลหิตได้ ท่านเคยเป็นโรคตับที่ร้ายแรงมาก่อนจนค่าตับไม่ปกติ หรือมีเลือดออกโดยไม่ทราบสาเหตุ ท่านไม่ควรใช้ NuvaRing เช่นเดียวกัน ถ้าท่านแพ้สารบางชนิดที่มีอยู่ใน NuvaRing ถ้าท่านไม่แน่ใจควรปรึกษาพยาบาลผดุงครรภ์ หรือ นรีแพทย์!

คำถาม และ คำตอบ

ใช้ NuvaRing อย่างไร ?

ท่านใส่ NuvaRing ในช่องคลอดด้วยตนเอง ใส่ไว้เช่นนั้นเป็นเวลาสามสัปดาห์ หลังจากนั้นให้ถอดเอาวงแหวนออกในวันและเวลาเดียวกันกับวันที่ใส่เข้าไป หลังจากนั้นท่านจะหยุดใช้ NuvaRing ไปเจ็ดวัน และหลังจากนั้นให้ใส่วงใหม่

ตัวอย่าง: ถ้าท่านใส่ NuvaRing คืนวันพุธ เวลา 22.00 น. จะต้องถอดออกในวันพุธเวลาเดียวกัน สามสัปดาห์หลังจากนั้น ใส่วงแหวนวงใหม่ในวันพุธเวลาเดียวกัน หนึ่งสัปดาห์หลังจากที่ถอดวงแหวนวงเก่าออก ทำอย่างนั้นไปเรื่อยๆ เพื่อความแน่ใจในการเปลี่ยนวงแหวนให้ตรงเวลา ท่านสามารถใช้บริการฟรีทาง sms ของเราเพื่อเตือนความจำของท่านได้!

ดูรายละเอียดที่ www.p-ring.nu!

ฉันทใส่ NuvaRing หรือถอดออกอย่างไร ?

การใช้ NuvaRing ไม่ได้ยากลำบากอะไรไปกว่าการใช้ผ้าอนามัยแบบสอดในช่องคลอด บีบวงแหวนด้วยนิ้วหัวแม่มือ และ นิ้วชี้ สอดใส่เข้าไปในช่องคลอด และดันเข้าไปด้วยนิ้วชี้จนรู้สึกสบายดี ไม่เป็นไรว่าวงแหวนอยู่ที่ไหนหรือว่าติดอยู่อย่างไรเพราะมันจะทำงานได้ดี ท่านไม่สามารถที่จะใส่จนลึกลงไป และไม่เสี่ยงกับการติด

การถอด NuvaRing ออกก็ง่ายเช่นกัน เกี่ยวด้วยนิ้วชี้ หรือ เกี่ยวด้วยนิ้วกลาง หรือหนีบระหว่างนิ้วชี้และนิ้วกลาง และดึงออกมา

1. บีบวงแหวนด้วยนิ้วหัวแม่มือ และ นิ้วชี้
2. สอดใส่เข้าไปในช่องคลอด
3. ดันวงแหวนให้เข้าที่ด้วยนิ้วชี้
4. ถอดวงแหวนออกโดยเกี่ยวด้วยนิ้วชี้ แล้วดึงออก

ฉันทจะเริ่มใช้ NuvaRing เป็นครั้งแรกได้เมื่อไร?

• ถ้าท่านไม่ได้ใช้ยาคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนช่วงก่อนที่ท่านจะมีรอบเดือน:

เริ่มใช้ NuvaRing วันแรกที่ของรอบเดือนที่ตามธรรมชาติ ก็คือวันแรกที่มีเลือดรอบเดือนออก ท่านสามารถเริ่มใช้ระหว่างวันที่ 2 ถึงวันที่ 5 ได้ด้วยเช่นกัน แต่ท่านควรป้องกันเสริมด้วย อย่างเช่น ใช้ถุงยางอนามัยเจ็ดวันแรก

• ถ้าท่านเลิกใช้ยาคุมกำเนิดแบบรวมชนิดเม็ด:

เริ่มใช้ NuvaRing อย่างช้าที่สุด วันหลังจากที่หยุดใช้ยาเม็ดมาแล้ว 7 วัน หรือวันหลังจากที่ท่านรับประทานยาเม็ดสุดท้ายที่ไม่มีฮอร์โมนจากยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดของท่าน

ถ้าท่านป้องกันโดยวิธีเก่าของท่านโดยไม่ขาดตอน และถูกต้อง และท่านมั่นใจว่าท่านไม่ได้ตั้งครรภ์ ท่านสามารถที่จะเปลี่ยนมาใช้วิธีนี้ในวันใดของวงจรก็ได้ ช่วงที่ไม่มีฮอร์โมนของวิธีเก่าที่ท่านใช้อยู่ ไม่ควรให้ใช้นานมากกว่าเวลาที่แนะนำไว้

• ถ้าท่านเลิกจากยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดเล็ก:

ท่านสามารถหยุดใช้ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดเล็กของท่านวันไหนก็ได้ และเริ่มใช้ NuvaRing วันหลังจากนั้นในเวลาเดียวกัน ใช้การป้องกันเสริม อย่างเช่น ถุงยางอนามัยในช่วง 7 วันแรก

NuvaRing เป็นยาคุมกำเนิดที่น่าเชื่อถือหรือไม่?

เชื่อถือได้, NuvaRing ให้การป้องกันการตั้งครรภ์เหมือนกับยาคุมกำเนิดสมัยใหม่ทั่วไป และการเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์น้อยกว่า 1 ใน 100 ของจำนวนสภาพสตรีต่อปี ถ้าท่านทำตามวิธีการใช้

เกิดอะไรขึ้นถ้าฉันลืมถอด NuvaRing ออกตามเวลาที่กำหนด?

ท่านสามารถลืมถอด NuvaRing อย่างมากหนึ่งสัปดาห์โดยที่ประสิทธิภาพไม่ลดน้อยลง เมื่อท่านถอดเอาออก และหยุดใช้ไป 7 วัน หลังจากนั้นให้ใส่วงใหม่ ถ้าท่านใช้วงแหวนอยู่นานเกินเวลามากกว่าหนึ่งสัปดาห์ อาจส่งผลถึงการป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ตรวจสอบว่าท่านตั้งครรภ์หรือไม่ ก่อนที่ท่านจะเริ่มใช้วงแหวนวงใหม่ต่อไป

เกิดอะไรขึ้นถ้าฉันลืมใส่วงแหวนวงใหม่?

ถ้าท่านไม่ได้ใช้วงแหวนเกิน 7 วัน ท่านต้องใส่วงใหม่ให้เร็วที่สุดเมื่อท่านจำได้ ใช้การป้องกันเสริม เช่น ใช้ถุงยางอนามัย หลังจากนั้นมาเป็นเวลา 7 วัน ถ้าท่านมีการร่วมเพศในช่วงเวลาที่ไม่ได้ใส่วงแหวน อาจเป็นไปได้ที่ท่านตั้งครรภ์ ยิ่งระยะเวลาที่ไม่ได้ใส่วงแหวนนั้นนานเพียงใด ก็เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์มากขึ้น

ฉันจะมีความรู้สึกว่ามี NuvaRing อยู่ข้างในหรือไม่?

ช่องคลอดมีความรู้สึกที่อ่อนไหวในบริเวณช่องปากของช่องคลอด แต่เข้าไปด้านในมีประสาทรับความรู้สึกน้อย ท่านสุขภาพสตรีบางท่านอาจมีความรู้สึกของ NuvaRing ถ้าท่านมีความรู้สึกว่ามีวงแหวนอยู่ ก็ให้ดันวงแหวนให้ลึกเข้าไปในช่องคลอดอีกนิดหน่อยก็เป็นการเพียงพอ

คูชีวิตของฉันจะรู้สึกว่ามี NuvaRing อยู่หรือไม่?

ไม่ธรรมดาที่คูชีวิตของท่านมีความรู้สึกว่ามี NuvaRing อยู่ขณะที่มีการร่วมเพศ การที่มีความรู้สึกไม่สบายกายนั้นมีน้อยมาก การสำรวจมีผลออกมาว่า 85 % ของสุขภาพสตรี และ 71 % ของคูชีวิตของพวกเขา ไม่เคย หรือ น้อยมากที่จะรู้สึกว่ามีวงแหวนอยู่ ส่วน 94 % ของผู้ชาย ไม่มีข้อคัดค้านต่อการใช้ NuvaRing เลย

NuvaRing สามารถที่จะหลุดออกมาได้หรือไม่?

เกิดขึ้นน้อยมาก วงแหวนยึดหยุ่น และโค้งงอได้ และผนังช่องคลอดที่ยึดหยุ่นได้ยึดวงแหวนเอาไว้กับการเสี่ยงต่อการหลุดออกมาสูงขึ้นเมื่อท่านถอดผ้าอนามัยแบบสอดในช่องคลอดออก หรือ เมื่อท่านเบ่งอย่างแรง

ถ้า NuvaRing หลุดออกมา ให้นำไปล้างน้ำที่อุ่นพอควรแล้วสอดใส่เข้าไปอีกครั้งหนึ่ง ถ้าท่านไม่ได้ใส่วงแหวนมากเกินกว่าสามชั่วโมงต่อเวลาหนึ่งคืน จะเสี่ยงต่อการป้องกันการตั้งครรภ์ให้มีประสิทธิภาพแยลง ท่านต้องป้องกันเสริมพิเศษขึ้น เช่น ใช้ถุงยางอนามัยใน 7 วันต่อมา

น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นหรือไม่เมื่อใช้ NuvaRing?

เช่นกันกับยาคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนชนิดอื่นๆ ที่มีผลต่อสุขภาพสตรีบางท่านที่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น อาจเกิดมาจากความอยากอาหารเพิ่มขึ้น หรือ ร่างกายอาจผลิตของเหลวมากขึ้น แต่มีผลกระทบน้อยมาก และ NuvaRing ไม่ได้มีผลกระทบมากไปกว่ายาคุมกำเนิดประเภทฮอร์โมนชนิดอื่นๆ

จะมีเลือดออกระหว่างสองรอบเดือนเนื่องจากใช้ NuvaRing หรือไม่?

ยาคุมกำเนิดประเภทฮอร์โมนทุกชนิดอาจทำให้มีเลือดออกระหว่างที่ใช้ เปรียบเทียบแล้วมีการเสี่ยงอันตรายน้อย เมื่อใช้ NuvaRing เหตุผลที่ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดอาจทำให้มีเลือดออกระหว่างสองรอบเดือนเป็นเพราะว่าระดับของฮอร์โมนในร่างกายขึ้นๆลงๆมากในทุกๆคืน; ระดับสูง เมื่อท่านรับประทานยา และ ระดับต่ำเมื่อเวลาที่ท่านต้องรับประทานเม็ดต่อไป แต่เมื่อท่านใช้ NuvaRing ฮอร์โมนของท่านไม่ต้องขึ้นๆลงๆเช่นนั้นอีก เพราะว่างแหวนปล่อยฮอร์โมนออกมาสม่ำเสมอทั้งกลางวัน และกลางคืนในระยะเวลาสามสัปดาห์ จึงทำให้การเสี่ยงต่อการมีเลือดออกระหว่างสองรอบเดือนมีน้อยมาก

ฉันสามารถเลื่อนการมีรอบเดือนอย่างไรเมื่อใช้ NuvaRing?

ท่านสามารถเลื่อนการมีรอบเดือนได้โดยทันทีที่ท่านถอดวงแหวนเก่าออก ให้ใส่วงใหม่เลยโดยไม่มีสัปดาห์ที่ ไม่ได้ใส่วงแหวน หลังจากนั้นใช้ NuvaRing ตามปกติอีกครั้ง เมื่อท่านเลื่อนการมีรอบเดือนท่านอาจมีเลือดออกชั่วคราวในระหว่างเวลาที่ท่านไม่มีรอบเดือนได้

เร็วแค่ไหนที่ฉันสามารถตั้งครรภ์ได้หลังจากการหยุดใช้ NuvaRing?

NuvaRing ไม่ส่งผลกระทบต่อโอกาสการตั้งครรภ์ในภายภาคหน้าของชีวิตของท่าน การสำรวจมีผลออกมาว่า ปกติแล้วการหลังของไข่ จะเริ่มอีกครั้งระหว่างวันที่ 13 และ 28 หลังจากที่ท่านถอดเอาวงแหวนออก เร็วเพียงใดที่ท่านจะมีการหลังของไข่อีกนั้น ขึ้นอยู่กับวงจรรอบเดือนของท่านแต่ก่อนนั้น

ฉันจะเก็บรักษา NuvaRing อย่างไร?

NuvaRing สามารถเก็บรักษาในอุณหภูมิห้องเป็นเวลาถึงสี่เดือน ถ้าท่านต้องการเก็บรักษา ยาคุมกำเนิดแบบวงแหวนที่ยังไม่ได้ใช้ให้นานกว่านั้น ให้เก็บรักษาไว้ในตู้เย็น ระวังอย่าใช้ NuvaRing ที่หมดอายุแล้ว ห้ามเก็บ NuvaRing ในที่ที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 30 องศาโดยเด็ดขาด!

ฉันจะทำอย่างไรกับวงแหวนที่ใช้แล้ว?

ขยะทุกชนิดที่มีฮอร์โมนเป็นภัยต่อสิ่งแวดล้อม ท่านสามารถเก็บวงแหวนที่ใช้แล้วใส่ถุงพลาสติกและนำไปให้ที่ร้านขายยา ท่านสามารถทิ้งวงแหวนร่วมกับขยะที่ท่านแน่ใจว่าจะนำไปเผา แต่อย่างไรก็ดี ไม่ให้ทิ้ง NuvaRing ในโถส้วม!

NuvaRing สามารถทำให้เกิดผลกระทบข้างเคียงอะไรได้บ้าง?

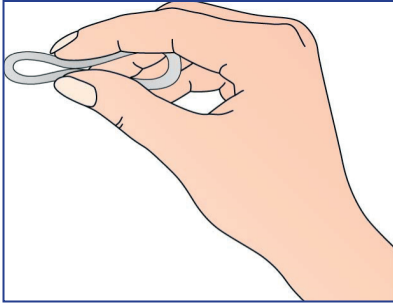
NuvaRing ก็เหมือนกับยาชนิดอื่นๆ ที่สามารถส่งผลกระทบต่อข้างเคียงได้ ใน NuvaRing มีทั้งเอสโตรเจนและ โพรเกสโตออร์โจน – เหมือนกันกับยาคุมกำเนิดแบบรวมชนิดเม็ด – และจึงมีผลกระทบข้างเคียงเหมือนๆ กัน อย่างเช่น ปวดศีรษะ ความรู้สึกไม่สบายในช่องคลอด ตกขาว อาการคลื่นเหียน น้ำหนักขึ้น เจ็บที่เต้านม ความต้องการทางเพศลดลง หรือ เป็นสิว รายละเอียดที่สมบูรณ์มีที่ www.fass.se ท่านสามารถปรึกษากับพยาบาลผดุงครรภ์ หรือ แพทย์ของท่านได้

เพิ่มปริมาณ NuvaRing เสี่ยงต่อการเป็นการจับตัวเป็นก้อนของโลหิต?

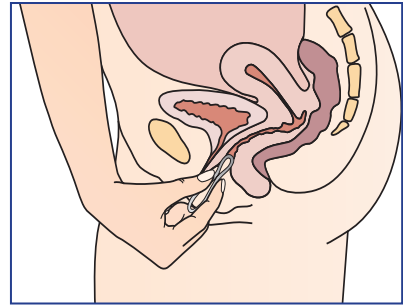
การจับตัวเป็นก้อนของโลหิต เป็นสิ่งที่ไม่ค่อยจะเกิดขึ้นบ่อยนัก สามารถที่จะเป็นไปได้ถึงแม้ว่าจะใช้ฮอร์โมนหรือไม่ การจับตัวเป็นก้อนของโลหิตเป็นโรคที่ยอมรับว่าอันตราย แต่เป็นผลกระทบข้างเคียงที่ไม่ค่อยจะเกิดขึ้นบ่อยนักเนื่องสาเหตุมาจากยาคุมกำเนิดที่มีส่วนผสมของเอสโตรเจน สำหรับยาคุมกำเนิดรวมชนิดเม็ดการเสี่ยงอันตรายประมาณ 2-4 คน จากผู้ใช้ 10 000 คน ต่อปี เปรียบเทียบกัน 1 ราย ต่อ 10 000 ของคนที่สุขภาพดีที่ไม่ได้ใช้ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด และกลุ่มคนที่ตั้งครรรภ์ 6 รายต่อ 10 000 ของผู้ที่ตั้งครรรภ์

NuvaRing ให้ปริมาณเอสโตรเจนน้อยกว่ายาคุมกำเนิดชนิดเม็ดทั่วไป มันจะส่งผลกระทบต่อความเสี่ยงอันตรายต่อการจับตัวเป็นก้อนของโลหิตหรือไม่นั้นเราไม่สามารถบอกได้ในวันนี้ พิจารณาแล้วจึงเห็นได้ว่าการเสี่ยงอันตรายต่อการใช้ NuvaRing นั้นเหมือนกันกับการใช้ยาคุมกำเนิดแบบรวมชนิดเม็ด ไม่มีใครที่เป็นโรคโลหิตจับตัวเป็นก้อนสาเหตุเนื่องมาจากการเสี่ยงอันตรายจากการใช้ยาคุมกำเนิดแบบรวมชนิดเม็ด หรือ NuvaRing ปรึกษาพยาบาลผดุงครรภ์ หรือแพทย์ของท่านว่ามีการเสี่ยงอันตรายอะไรบ้าง

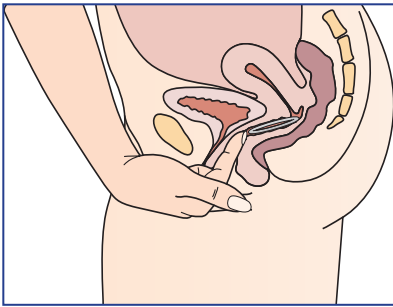
1.



2.



3.



4.

