



E-Newsletter

จดหมายข่าว

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

ฉบับที่ 4 วันที่ 30 มิถุนายน 2568

เรื่องเด่นประจำเดือน



บ้านหอมลำดวนรับรางวัลสุดยอด สถานดูแลผู้สูงอายุ silver 2025

ผศ.ดร.สมจारी ปรียานนท์ เลขาธิการสมาคมฯ พร้อมด้วยนายปณัฐพงศ์ นรดี ผู้จัดการงานเผยแพร่ความรู้และประชาสัมพันธ์ เป็นผู้แทนสมาคมฯ เข้าร่วมพิธีรับมอบรางวัล UNIVERSAL DESIGN STANDARDS 2025 โดยสถานดูแลผู้สูงอายุบ้านหอมลำดวน ได้รับรางวัลสุดยอดสถานดูแลผู้สูงอายุระดับ Silver ในงานประชุมวิชาการและแลกเปลี่ยนรู้เสียงที่คนอื่นไม่ได้ยิน : ประชากรกลุ่มเฉพาะ ครั้งที่ 3 3rd Voice of the voiceless : the vulnerable populations "รวมพลังหุ้นส่วนสุขภาวะ ก้าวไปด้วยกันอย่างเท่าเทียม" ซึ่งจัดโดย กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และศูนย์ออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อทุกคน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ณ ห้อง Sapphire 205 อิมแพคฟอรัม เมืองทองธานี

สถานดูแลผู้สูงอายุบ้านหอมลำดวน สอบถามปรึกษารายละเอียดได้ที่หมายเลข 091 333 1909 และ 065 986 5245 ในวันและเวลาราชการ หรือจะเข้าชมสอบถามผ่านทาง สถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง บ้านหอมลำดวน เรายินดีต้อนรับทุกท่าน และเว็บไซต์ [www. BaanHormlamduan.com](http://www.BaanHormlamduan.com)



ช่องทางการติดต่อพูดคุย



www.ppat.or.th



029412320



เดินรณรงค์ยึดมั่นในความเสมอภาค "เท่าเทียม" WE ALL PRIDE THAILAND 2025

เมื่อวันที่ 21 มิถุนายนที่ผ่านมา ดร.บัณฑิตกาญจน์ สูงสุมาลย์ วูดแฮม ผู้อำนวยการสมาคมฯ นำคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ สวท ร่วมเดินขบวนพาเหรด We All Pride Thailand 2025@Bangkapi เพื่อร่วมเฉลิมฉลองความหลากหลายทางเพศ และร่วมรณรงค์ในเชิงประเด็นเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงในทุกๆระดับ สร้างความเข้าใจและความเท่าเทียมในสังคมไทยให้ก้าวไปข้างหน้า ไม่ว่าจะเป็นการส่งเสริมสิทธิมนุษยชน การสร้างความเข้าใจในเรื่องเพศ การภาคภูมิใจในตัวเอง และการสร้างพื้นที่ปลอดภัยและเป็นมิตรสำหรับทุกคน ซึ่งขบวนของ สวท เป็นขบวน WE All Equality ยึดมั่นในความเสมอภาค "เท่าเทียม" โดยเริ่มเดินจาก สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) ไปยังเดอะมอลล์ ไลฟ์สโตร์ บางกะปิ ตลอดขบวนมีการแสดงสุดอลังการ รถแห่ และเครื่องแต่งกายที่สะท้อนถึงความหลากหลายทางวัฒนธรรม ซึ่งขบวนของ สวท ได้รับความสนใจจากประชาชนเป็นจำนวนมาก





นายก สวท ร่วมพูดคุยกับเจ้าหน้าที่ สวท "Townhall Meeting"

เมื่อวันที่ 6 มิถุนายนที่ผ่านมา รองศาสตราจารย์เรือเอกนายแพทย์มานพชัย ธรรมคันโร นายกสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) ให้เกียรติร่วมพูดคุยพบปะกับเจ้าหน้าที่ สวท ในงาน Townhall Meeting ครั้งที่ 1/2568 ในประเด็นทิศทางของ สวท ภายใต้การบริหารงานของคณะกรรมการสมัยที่ 18 โดยมี ดร.นันทกานจน์ สูงสุมาลย์ วุฒิสมาชิก ผู้อำนวยการ สวท พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ สวท เข้าร่วมพูดคุยอย่างเป็นกันเอง ณ ห้องประชุมชั้น 6 อาคารสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก และผ่านโปรแกรมการประชุมออนไลน์



ประชุมคณะกรรมการบริหารสมัยที่ 18 สานต่อและขับเคลื่อนงาน

เมื่อวันที่ 19 มิถุนายนที่ผ่านมา ผศ.ดร.สมจारी ปรียานนท์ เลขาธิการสมาคมฯ เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการบริหารสมัยที่ 18 ครั้งที่ 1/2568 เพื่อสานต่อการดำเนินงานจากคณะกรรมการสมัยที่ 17 และขับเคลื่อนการทำงาน โดยมี รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโร รน. นายกสมาคมฯ นายอนุกุล ปัดแก้ว อุปนายกสมาคมฯ นางเพ็ญพรรณ จิตตะเสนีย์ เภรตวิญญูสมาคมฯ นางดวงกมล พรธานี นายกทะเบียนสมาคมฯ นางรุ่งรศมี ศรีวงศ์พันธ์ นพ.กิตติพงษ์ แซ่เจ็ง นายเชวง ไทยยิ่ง กรรมการเยาวชน นางสาวนดา บินร่อหิม นายภูมวัฒน์หมัดกัยพาน สาและ พร้อมด้วยคณะผู้บริหารสมาคมฯ เข้าร่วมประชุมกันอย่างพร้อมเพรียง ณ ห้องประชุมชั้น 5 อาคารสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ซอยวิภาวดีรังสิต 44 กทม.และผ่านการประชุมออนไลน์



เรียนรู้การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

เมื่อวันที่ 20 มิถุนายนที่ผ่านมา คณะวิทยาการจากสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการด้านอนามัยเจริญพันธุ์ เอชไอวี/เอดส์ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และวิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ แก่น้องๆนักเรียน โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ จ.ปทุมธานี นอกจากนี้ สวท ยังได้ ออกหน่วยตรวจคัดกรองการติดเชื้อเอชไอวีโดยความสมัครใจ และซิฟิลิสฟรีแก่เยาวชนในสถานศึกษาอีกด้วย



ออกหน่วยบริการตรวจคัดกรอง HIV/STIs

เมื่อวันที่ 24 มิถุนายนที่ผ่านมา คณะทำงานโครงการ สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ลงพื้นที่ออกหน่วยให้บริการตรวจคัดกรองเชื้อเอชไอวีโดยความสมัครใจ HIV/STIs พร้อมกับให้ความรู้ด้านอนามัยเจริญพันธุ์ เอชไอวี/เอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และวิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพแก่เยาวชนในสถานศึกษา เพื่อประเมินพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจทำให้ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รู้จักวิธีการป้องกันตนเอง และแจกถุงยางอนามัยให้แก่น้องๆนักศึกษา มหาวิทยาลัยศรีปทุม ภายใต้ โครงการบริการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี ปิงบประมาณ 2568ในกลุ่มชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชาย (MSM) พื้นที่กรุงเทพมหานคร



ออกหน่วยบริการตรวจคัดกรองโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ในสถานศึกษา

เมื่อวันที่ 25 มิถุนายนที่ผ่านมา คณะทำงานโครงการ สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ลงพื้นที่ออกบูธกิจกรรมให้ความรู้ด้านอนามัยเจริญพันธุ์ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และวิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้น้องๆ นักศึกษาได้ประเมินพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รู้จักวิธีการป้องกันตนเองและได้แจกถุงยางอนามัยพร้อมกันนี้ ยังได้ออกหน่วยให้บริการตรวจคัดกรองเชื้อเอชไอวีด้วยความสมัครใจ HIV/STIs ซึ่งได้รับความสนใจจากน้องๆ นักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต เป็นจำนวนมาก ดำเนินงานภายใต้โครงการ บริการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชาย (MSM) พื้นที่กรุงเทพมหานคร



ออกหน่วยแจกของใช้จำเป็นสำหรับแม่ และเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี

เมื่อวันที่ 26 มิถุนายน ที่ผ่านมา คณะทำงานโครงการสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ อ.แม่สอด จ.ตาก พร้อมด้วย Burma Children Medical Fund (BCMF) ร่วมออกหน่วยแจกของใช้จำเป็นสำหรับแม่และเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ซึ่งเป็นผู้หนีภัยจากการสู้รบชายแดนไทย-พม่า ในพื้นที่ชุมชนบ้านเจดีย์โคะ และพื้นที่บ้านแม่โถนเกน ตำบลมหาวัน อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก โดยแจกจ่ายของใช้จำเป็นสำหรับแม่และเด็กจำนวน 100 ชุด เพื่อส่งเสริมการเข้าถึงอุปกรณ์ข้าวของเครื่องใช้จำเป็นสำหรับเด็ก พร้อมกับส่งเสริมความรู้เรื่องการวางแผนครอบครัวให้กับประชากรที่เข้ารับสิ่งของในครั้งนี้



IPPF เยี่ยมชมคลินิก เวชกรรม สวท และบ้านหอมลำดวน

เมื่อวันที่ 27 มิถุนายนที่ผ่านมา ดร.บัณฑิตกาญจน์ สูงสุมาลย์ วุฒธัม ผู้อำนวยการสมาคมฯ พร้อมด้วย คุณสิริณ งามณี ผู้จัดการโครงการ สวท และคณะ ให้การต้อนรับ คณะสมาชิกผู้แทนจากสหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (IPPF) ในโอกาสที่เข้าเยี่ยมชมการดำเนินงานของคลินิกเวชกรรม สวท บางเขน และ สถานดูแลผู้สูงอายุบ้านหอมลำดวนโดยคณะผู้แทนทั้งหมดจาก 43 ประเทศทั่วโลก ได้เข้าร่วมการประชุม IPPF AOC ณ โรงแรม โนวเทล สุขุมวิท 20 กรุงเทพฯ ระหว่างวันที่ 21 - 27 มิถุนายน 2568 ซึ่งเป็นการประชุมภายในของ IPPF



สิทธิและการเข้าถึงบริการ อนามัยการเจริญพันธุ์ ของแรงงานไทย

**สิทธิการลาคลอด
และลาพักฟื้น**

**การสนับสนุนการดูแล
มารดาและบุตร**

**การให้คำปรึกษาด้าน
การวางแผนครอบครัว**

**การป้องกันและรักษา
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์**

**การส่งเสริมสุขภาวะ
ทางเพศในสถานที่ทำงาน**

ข้อมูลจาก : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข , กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

www.ppat.or.th [PPATBANGKOK](https://www.facebook.com/PPATBANGKOK) [PPAT Channel](https://www.youtube.com/channel/UCPPATChannel) [@ppatofficial](https://www.instagram.com/ppatofficial) [ppat.bkk](https://www.tiktok.com/@ppatofficial) [ppat.official](https://www.tiktok.com/@ppatofficial)

บริการอนามัยการเจริญพันธุ์ ที่แรงงานทุกคนควรเข้าถึง

**บริการวางแผน
ครอบครัว**

**การฝากครรภ์และ
ดูแลสุขภาพมารดา**

**การตรวจและรักษาโรค
ติดต่อทางเพศสัมพันธ์**

**การให้คำปรึกษา
ด้านสุขภาพทางเพศ**

**การป้องกันและรับมือกับ
การล่วงละเมิดทางเพศในที่ทำงาน**

ข้อมูลจาก : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข , กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

www.ppat.or.th [PPATBANGKOK](https://www.facebook.com/PPATBANGKOK) [PPAT Channel](https://www.youtube.com/channel/UCPPATChannel) [@ppatofficial](https://www.instagram.com/ppatofficial) [ppat.bkk](https://www.tiktok.com/@ppatofficial) [ppat.official](https://www.tiktok.com/@ppatofficial)

รู้รอบกรอบแก้ว
On Book



ตอบคำถาม สุขภาพ สาว ๆ

เรื่อง : เพชรรัตน์ จันบรรจง

รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโธ ร.น.
สูตินรีแพทย์ และกรรมการบริหารราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย
กรรมการที่ปรึกษา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย

มีคุณผู้หญิงหลายคนสอบถามเข้ามาใน FACEBOOK, LINE OA และ YOUTUBE
เกี่ยวกับประเด็นปัญหาสุขภาพของสตรี มีหลายคำถามน่าสนใจ
รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโธ ร.น.
นายกสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ
ได้ตอบคำถามไว้ในรายการรู้รอบกรอบแก้วปี 4
เราจึงสรุปมาให้ได้อ่านเพื่อเป็นความรู้ให้กับคุณสาวสาว

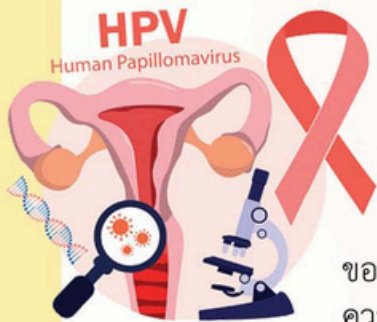
มือเปื้อนอสุจิของแฟน แล้วช่วยตัวเอง
จะท้องหรือไม่

หมอ : ไม่ต้องครับ เพราะการหลัง
ของผู้ชาย อสุจิที่อยู่ภายนอกร่างกาย
ของมนุษย์จะไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้
ไม่สามารถทนอุณหภูมิอากาศและความชื้นได้
การช่วยตัวเองของผู้หญิงโอกาสที่อสุจิจะเข้าไป
สู่ช่องคลอดไปสู่โพรงมดลูกจึงเป็นไปได้ยาก แต่ก็
ไม่ควรทำเพราะการปนเปื้อนของอสุจินมือแล้ว
ช่วยตัวเอง อาจทำให้เกิดช่องคลอดเกิดการอักเสบ
หรือเกิดการติดเชื้อได้



ได้รับเข็มะเร็งปากมดลูก แต่ยังไม่เข้าระยะแรก
สามารถฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อ HPV ได้หรือไม่

หมอ : การที่ไปตรวจหาเชื้อ HPV แล้วพบ ไม่ว่าจะ
สายพันธุ์ไหน แปลว่ามีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็ง
ปากมดลูกหรือติดเชื้อ HPV
ตัวอื่นด้วย ปัจจุบันมีวัคซีน
สำหรับป้องกันไวรัส HPV
อยู่ 9 สายพันธุ์ 4 สายพันธุ์
และ 2 สายพันธุ์ การที่ตรวจ
พบเชื้อแต่ยังไม่มีความผิดปกติ
ของเซลล์ที่ปากมดลูก แสดงว่ามี
ความเสี่ยงสูง แนะนำให้ฉีดวัคซีน
เพื่อป้องกันไม่ให้ได้รับเข็มะเร็ง
ปากมดลูกหรือเชื้อไวรัส HPV ตัวอื่นเข้าสู่ร่างกาย



คำถาม ประจำเดือนไม่มา 9 เดือน ควรทำยังไงดี

หมอ : แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาความผิดปกติ
โดยแพทย์จะทำการตรวจทั้งระบบการทำงานของสมอง
ระบบการทำงานของรังไข่ และระบบการทำงานของ
มดลูก เพื่อเช็คดูระบบต่าง ๆ ทำงานผิดปกติหรือไม่
นอกจากนี้ยังทำการเจาะเลือดเพื่อตรวจการทำงานของ
ฮอร์โมนต่าง ๆ รวมทั้งไทรอยด์ด้วยว่า มีการทำงาน
ผิดปกติหรือไม่ บางครั้งจะต้องอัลตราซาวด์เพื่อ
ตรวจว่ามีเนื้องอกหรือเป็นโรคถุงน้ำรังไข่หลายใบ

(Polycystic Ovarian Syndrome : PCOS) หรือไม่
ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ประจำเดือนไม่มาก็เป็นไปได้
ในกรณีนี้แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย

หนูอายุ 12 ปี ประจำเดือนมา แล้วขาดหายไป
จนตอนนี้อายุ 13 ปี ก็ยังไม่มาเป็นเพราะอะไร

หมอ : ช่วงอายุ 12 - 13 ปี รังไข่อาจทำงานแล้ว
แต่การที่ประจำเดือนนาน ๆ มาที่ อาจเกี่ยวข้องกับ
การเจริญเติบโตของรังไข่ยังไม่ค่อยสมบูรณ์ ควรไป
พบแพทย์เพื่อเช็คระดับของฮอร์โมน อาจจะต้อง
ตรวจดูรังไข่ เพราะถึงจะอายุ 12 - 13 ปี ประจำเดือน
มาแล้วแต่หายไปนานมากควรตรวจเช็คเพื่อความ
ปลอดภัย เพราะอาจมีผลต่อเกี่ยวกับความสูงได้

ประจำเดือนมาเกิน 7 วัน ปวดท้องนิดๆ ผิดปกติมั้ย

หมอ : ประจำเดือนที่ปกติไม่ควรมาเกิน 5 - 7 วัน
และไม่ควรมีลักษณะเป็นลิ่มเลือด ชื่นดับก้อนใหญ่
ออกมา อาการปวดท้องไม่ควรปวดตลอดเวลา
หรือแม้กระทั่งประจำเดือนใกล้หมดแต่ก็ยังปวดอยู่
หากมีอาการดังกล่าวควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจภายใน
แล้วตรวจอัลตราซาวด์ดูว่ามีเนื้องอกในมดลูกหรือ
มีถุงน้ำรังไข่ผิดปกติหรือไม่ จึงทำให้ประจำเดือนมาเยอะ
ผิดปกติ และต้องทำความเข้าใจใหม่ว่าจริง ๆ แล้ว
ประจำเดือนไม่ใช่เลือดเสีย ประจำเดือน คือ ผนังเยื่อ
โพรงมดลูกที่หลุดลอกออกมากลายเป็นประจำเดือน



ถ้าผนังเยื่อโพรงมดลูกหนาประจำเดือนก็จะใช้เวลาในการหลุดลอกนาน แต่ก็ไม่ควรนานเกิน 7 วัน เพราะจะทำให้มีอาการอ่อนเพลีย ติดเชื้อง่าย เช่น อาจติดเชื้อในอุ้งเชิงกราน เพราะฉะนั้นควรจะไปพบแพทย์หากประจำเดือนมาเป็นเวลานานเกินไป

ประจำเดือนมาหลังจากมีเพศสัมพันธ์ จะท้องหรือไม่

หมอ : การที่มีเพศสัมพันธ์แล้วประจำเดือนมาเลย มีโอกาสในการตั้งครรภ์น้อยมาก เพราะเยื่อโพรงมดลูกที่ได้หลุดลอกออกมากลายเป็นประจำเดือน การปฏิสนธิของไข่กับอสุจิจึงทำได้ยาก โอกาสการตั้งครรภ์จึงแทบไม่เกิด

ประจำเดือนมา 8 วัน จะเป็นอะไรหรือไม่

หมอ : แนะนำให้สังเกตอาการอีกในรอบเดือนถัดไป หากยังมาเกิน 7 วัน หรือประจำเดือนมามีลิ้มเลือดขึ้นเลือดใหญ่ ปวดท้องรุนแรง ควรไปตรวจภายใน อัลตราซาวด์ เพื่อหาความผิดปกติ

เป็นโควิดรักษาจนหายแล้วไปตรวจซ้ำไม่พบเชื้อ สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้หรือไม่

หมอ : มีได้แต่ควรจะต้องรอให้ครบ 14 วัน นับจากวันที่อาการดีขึ้น หรือ 2 สัปดาห์หลังจากออกจากโรงพยาบาล และตรวจเชื้อซ้ำว่าหายจากโควิด - 19 แล้ว ทั้งนี้การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงการระบาดของเชื้อโควิด - 19 ควรจะต้องระวัง เพราะเชื้อที่พบส่วนใหญ่อยู่ในโพรงจมูก ช่องปาก และช่องคอ



มีเพศสัมพันธ์หลังจากประจำเดือนหมด 1 วัน ไม่ใส่ถุงแต่หลั่งนอกจะท้องหรือไม่

หมอ : ในช่วงประจำเดือนใกล้มาหรือใกล้หมด โอกาสในการตั้งครรภ์มีน้อย เพราะผนังเยื่อโพรงมดลูกไม่พร้อมให้อสุจิฝังตัว และการหลั่งภายนอกไม่ถือเป็น การคุมกำเนิด เพราะมีโอกาสดังครรภ์สูง

กินยาคุมกำเนิดแล้วประจำเดือนมากระปริดกระปรอย กินอะไรก็อ้วก จะท้องหรือไม่

หมอ : การรับประทานอะไรก็อ้วกออกแล้วประจำเดือนไม่มา แนะนำให้ทดสอบการตั้งครรภ์ แต่ถ้าหากกินยาเม็ดคุมกำเนิดแล้วประจำเดือนไม่มา แนะนำลองเปลี่ยนยี่ห้อของยาเม็ดคุมกำเนิด ซึ่งสามารถปรึกษาหน่วยวางแผนครอบครัวหรือเภสัชกร ก่อนซื้อยาเม็ดคุมกำเนิด

เป็นคนอ้วนและเป็นโรค SLE กินยาเม็ดคุมกำเนิดมา 5 ปีแล้ว ประจำเดือนไม่มา เป็นเพราะน้ำหนักหรือเกี่ยวกับโรคประจำตัวใช่หรือไม่คะ

หมอ : ภาวะน้ำหนักเกินมีโอกาสมัทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ อาจทำให้เกิดภาวะถุงน้ำในรังไข่หลายใบ (PCOS) ทำให้รังไข่สร้างฮอร์โมนเพศชายมากกว่าเพศหญิง ควรพยายามลดน้ำหนัก เพื่อให้ระบบการทำงานของรอบเดือนกลับมาเป็นปกติ

กินยาเม็ดคุมกำเนิดหมดแผงแล้ว แต่ประจำเดือนยังไม่มาเป็นเพราะอะไร

หมอ : ควรตรวจสอบการกินยาเม็ดคุมกำเนิดว่ากินอย่างถูกต้องหรือไม่ เพราะถ้าลืมกิน กินไม่ครบ โอกาสที่จะตั้งครรภ์ก็เกิดขึ้นได้ หรือบางคนกินยาเม็ดคุมกำเนิดมาเป็นเวลานานบางยี่ห้ออาจทำให้ผนังมดลูกบาง จนไม่สามารถหลุดลอกออกมาเป็นประจำเดือนได้ แนะนำให้พบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย

กินยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน แล้วมีเพศสัมพันธ์ไม่ป้องกัน ไม่ถึงจุดสุดยอดจะท้องหรือไม่

หมอ : หากไม่มีการหลั่งอสุจิโอกาสที่จะตั้งครรภ์ก็น้อย แต่ไม่ควรทำ เพราะถ้ามีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน แล้วกินยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินบ่อย โอกาสที่รอบเดือนจะมาผิดปกติหรือบางคนประจำเดือนไม่มา มีเลือดออกกะปริดกะปรอยก็อาจเกิดขึ้นได้ แนะนำว่าควรเลือกกินยาเม็ดคุมกำเนิดแบบ 21 เม็ด หรือ 28 เม็ด เพราะมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง ในขณะที่ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินสามารถคุมกำเนิดได้เพียง 70% เท่านั้น

เป็นประจำเดือนปวดท้องมาก กินอะไรก็อ้วก ท้องเสีย ปวดไปทั้งตัวไม่มีแรง ทำอย่างไรดี

หมอ : ในช่วงอายุไม่เกิน 20 ปี อาจมีภาวะปวดท้องรอบเดือน หรือปวดท้องประจำเดือนรุนแรง และอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ปวดเมื่อยตัว ท้องเสีย แนะนำให้พบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัย ไม่ควรปล่อยให้อาการปวดท้องรุนแรง อ้วก ท้องเสีย นานเกินไป เพราะอาจเป็นอันตรายรุนแรงได้

ไทรอยด์เป็นพิษสามารถมีลูกได้หรือไม่

หมอ : ควรรักษาอาการไทรอยด์เป็นพิษให้หายเป็นปกติก่อนค่อยมีลูก เนื่องจากอาการป่วยด้วยไทรอยด์เป็นพิษทำให้การตกไข่ไม่ปกติ และหากตั้งครรภ์ โอกาสที่จะแท้งมีค่อนข้างสูง

ฉีดยาคุมกำเนิดมา 3 ปีแล้วตอนนี้หยุดฉีด แต่ประจำเดือนยังไม่มาทำอย่างไรดี

หมอ : อาการประจำเดือนไม่มาหลังจากฉีดยาคุมกำเนิด ถือว่าเป็นอาการปกติ เนื่องจากร่างกายมีการสะสมฮอร์โมนที่เกิดจากการฉีดยาคุมกำเนิดเป็นระยะเวลานาน อาจจะต้องใช้เวลา 1 - 3 เดือนเพื่อให้ร่างกายปรับสภาพรอบเดือนจึงจะมาปกติ

เปลี่ยนยาเม็ดคุมกำเนิดแล้วประจำเดือนมาสองครั้ง ต่อเดือนผิดปกติหรือไม่

หมอ : ผิดปกติ เพราะโดยปกติแล้วประจำเดือนควรมา 1 ครั้ง ต่อรอบเดือนในช่วงระยะเวลา 21 - 35 วัน ในกรณีนี้มีโอกาสที่เกิดจากการเปลี่ยนยี่ห้อของยาเม็ดคุมกำเนิด เนื่องจากแต่ละยี่ห้อปริมาณของฮอร์โมนนั้นไม่เท่ากัน แนะนำให้ใจเย็น ๆ กินยาเม็ดคุมกำเนิดอย่างสม่ำเสมอ แล้วสังเกตอาการแผงที่ 2 แผงที่ 3 ว่าประจำเดือนยังคงมา 2 ครั้งต่อเดือนหรือไม่ หากยังมา 2 ครั้งแนะนำให้พบสูตินรีแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย

หยุดกินยาคุมกลางคันจะมีผลเสียต่อร่างกายอย่างไรบ้าง

หมอ : การหยุดกินยาคุมกลางคันจะทำให้ประสิทธิภาพของยาเม็ดคุมกำเนิดลดลงทันที เพราะว่ายยาแต่ละเม็ดจะคุมได้ประมาณ 24 ชั่วโมง นอกจากนั้นอาจทำให้เกิดปัญหารอบเดือนมาไม่ปกติได้ จึงไม่แนะนำให้หยุดกินยาเม็ดคุมกำเนิด ควรกินจนหมดแผงแล้วค่อยหยุดกิน

กินยาคุมหมดแผงแล้ว ประจำเดือนไม่มา สามารถกินยาคุมต่อเนื่องได้เลยหรือต้องรอให้ประจำเดือนมาก่อน

หมอ : ถ้ามั่นใจว่ายาเม็ดคุมกำเนิดแผงที่กินหมดแล้ว กินอย่างถูกต้องวิธี สามารถกินแผงต่อไปได้เลย เพราะสาเหตุที่ประจำเดือนไม่มาอาจเกิดจากการกินยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนสูง โดยเฉพาะคนที่กินยาเม็ดคุมกำเนิดมาแล้วเป็นเวลานาน



กินยาเม็ดคุมกำเนิดแล้วปวดคัดตึงเต้านมเกิดจากอะไร

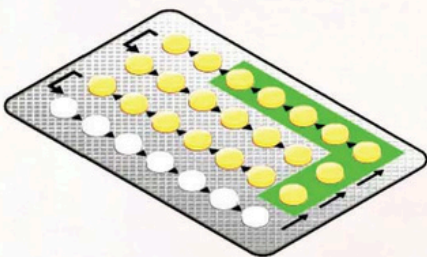
หมอ : อาการดังกล่าวเกิดจากการกินยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนสูง เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนรวม แนะนำให้ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อให้คำแนะนำในการปรับขนาดของยาเม็ดคุมกำเนิดให้อ่อนลง

ประจำเดือนมึนหนืด มีเมือกออกมาด้วยปกติหรือไม่

หมอ : หากอาการดังกล่าวเป็นซ้ำ เป็นบ่อย แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจภายใน เพราะหากประจำเดือนมึนหนืดเหมือนปลาเค็ม มีเมือกปนออกมา แสดงว่าภายในอาจเกิดการอักเสบที่โพรงมดลูก ปากมดลูก หรือภายในช่องคลอดก็เป็นได้

กินยาเม็ดคุมฉุกเฉินแล้วประจำเดือนมา 2 ครั้ง ผิดปกติหรือไม่

หมอ : ไม่ผิดปกติ เพราะว่ายาเม็ดคุมฉุกเฉินมีขนาดฮอร์โมนสูง ทำให้รอบเดือนมา 2 ครั้งจึงถือว่าไม่ผิดปกติ และไม่แนะนำให้กินยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน เพราะประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดต่ำและเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ



กินยาคุมฉุกเฉินตอนอายุ 13 ปี จะท้องหรือไม่ แล้วถ้าหากอยากมีลูกในอนาคตจะมีผลเสียอะไรไหม

หมอ : ไม่แนะนำให้ใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ส่วนใหญ่จะแนะนำให้กินยาคุมฉุกเฉิน เฉพาะกรณีลืมกินยาคุม 3 เม็ด หรือปัญหาถุงยางรั่วแตก และการกินยาคุมฉุกเฉินในช่วงอายุ 13 ปี เป็นช่วงที่ประจำเดือนไม่ค่อยปกติเพราะรังไข่ยังเจริญเติบโตเต็มที่ ไม่ควรกินอย่างยิ่งเพราะจะทำให้ระบบประจำเดือนผิดปกติ อาจมีอาการเลือดออกกะปริบกะปรอย

กินยาคุมสลับเม็ด จะท้องหรือไม่

หมอ : การกินเม็ดคุมกำเนิดสลับเม็ดอาจไม่มีปัญหามาก เพราะยาคุมแต่ละเม็ดระดับฮอร์โมนในยาเหมือนกันแต่ก็ไม่ควรกินสลับเม็ดเพราะอาจทำให้เกิดความสับสน และหากไม่มีวินัยในการรับประทานยาคุม เช่น กินไม่ตรงเวลาจะต้องปรับการกินยาให้ตรงเวลา ในกรณีที่มีประจำเดือนมาแล้วก็แปลว่าไม่มีการตั้งครรภ์

มีเพศสัมพันธ์ช่วงมีประจำเดือนมีโอกาสท้องหรือไม่

หมอ : โดยปกติการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงมีประจำเดือนจะมีโอกาสตั้งครรภ์น้อยอยู่แล้ว เพราะประจำเดือนคือเยื่อบุโพรงมดลูกที่หลุดลอกออกมา เอาไว้ให้ตัวอ่อนฝังตัวเพื่อให้เกิดการตั้งครรภ์ แต่เมื่อเยื่อบุโพรงมดลูกมีการหลุดลอกตัวอ่อนก็ไม่สามารถฝังตัวได้ แต่การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงฝ่ายหญิงมีประจำเดือนมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ง่าย เพราะปากมดลูกมีการเปิดขยาย ทำให้เชื้อโรคเข้าไปได้ง่าย อาจทำให้เกิด มดลูก หรือปีกมดลูกอักเสบได้ง่าย

หลังจากที่ได้อ่านคอลัมน์นี้แล้ว เชื่อว่า คุณผู้หญิงหลาย ๆ คน คงจะคลายความกังวลลงได้ การดูแลสุขภาพร่างกาย ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด จะช่วยให้คุณสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง



คลินิกเวชกรรม สวท 9 แห่ง

บริการวางแผนครอบครัวอย่างมีคุณภาพ

ภาคเหนือ

คลินิกเวชกรรม สวท เชียงใหม่

เลขที่ 200/3 ถนนบำรุงราษฎร์ ตำบลวัดเกต
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
เปิดบริการ วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30-16.30 น.
วันเสาร์ เปิดเวลา 09.00-15.00 น.
ปิดวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 053 249 406

คลินิกเวชกรรม สวท เชียงราย

เลขที่ 810/1-3 ถนนพหลโยธิน ตำบลเวียง
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57000
เปิดบริการวันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.00-17.00 น.
ปิดวันเสาร์ วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 053 713 090

คลินิกเวชกรรม สวท ลำปาง

เลขที่ 152/53-54 ถนนลำปาง-แม่ทะ ตำบลพระบาท
อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง 52000
เปิดบริการวันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.00-17.00 น.
วันเสาร์ เปิดเวลา 09.00-12.00 น.
ปิดวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 054 209 577

ภาคใต้

คลินิกเวชกรรม สวท หาดใหญ่

เลขที่ 8-12 ราษฎร์อุทิศ ซอย 9 ถนนราษฎร์อุทิศ
ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา 90110
เปิดบริการ วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.00-17.00 น.
ปิดทำการวันเสาร์ วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 074 252 691 และ 085 585 9580

คลินิกเวชกรรม สวท ภูเก็ต

เลขที่ 14/1 อาคารเซ็นทรัลแมนชั่น ชั้นที่ 1
ห้องเลขที่ 107-108 ถนนวิชิตสงคราม
ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000
เปิดบริการวันศุกร์ เวลา 09.00-14.00 น.
โทร. 087 969 3702 และ 085 585 9580

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

คลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น

เลขที่ 752-754 ถนนศรีจันทร์ อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น 40000
เปิดบริการวันจันทร์ - วันศุกร์ 10.00-18.00 น.
วันเสาร์ - วันอาทิตย์ เปิดเวลา 09.00-17.00 น.
หยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 043 223 627 สายด่วน 095 661 6551

คลินิกเวชกรรม สวท อุบลราชธานี

เลขที่ 154-156 ถนนศรีณรงค์ อำเภอเมือง
จังหวัดอุบลราชธานี 34000
เปิดบริการ วันจันทร์ - วันศุกร์
เวลา 08.30-16.30 น.
ปิดบริการวันเสาร์ - วันอาทิตย์
และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 045 243 380

กรุงเทพมหานคร

คลินิกเวชกรรม สวท บางเขน

เลขที่ 8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร
เปิดบริการ วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30-16.30 น.
วันเสาร์ - วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์
เปิดบริการเวลา 09.00-17.00 น.
ปิดบริการ วันหยุดต่อเนื่องที่ตรงกับวันเสาร์ - วันอาทิตย์
โทร. 0 2941 2320 ต่อ 181-182

คลินิกเวชกรรม สวท ปิ่นเกล้า

เลขที่ 3/20-21 ถนนอรุณอมรินทร์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพมหานคร 10700
เปิดบริการวันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.00-17.00 น.
วันเสาร์ เวลา 09.00-17.00 น.
ปิดทำการวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 0 2433 9077, 0 2433 3503, 0 2433 6561

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย

ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

เลขที่ 8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว
เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
โทรศัพท์. 0 2941 2320 โทรสาร. 0 2561 5130 www.ppat.or.th