

กลุ่มตรวจประเมิน  
บำบัดโรคเบื้องต้น  
ดูแลช่วยเหลือฟื้นฟูสภาพ  
และการส่งต่อ

จิรพันธ์ ทุลชาติ

# องค์ความรู้ที่ต้องทบทวนตามมาตรฐานวิชาชีพ

- ◎ การบำบัดเบื้องต้น
- ◎ การปฐมพยาบาล
- ◎ การฟื้นฟูสภาพบุคคล ครอบครัว และชุมชน
- ◎ การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด
- ◎ วัคซีน (เน้นเรื่องการดูแลและการให้คำแนะนำ)

# ข้อบังคับสภาการสาธารณสุขชุมชน

ว่าด้วยหลักเกณฑ์และเงื่อนไข

การตรวจประเมินและการบำบัดโรคเบื้องต้น

การดูแลให้ความช่วยเหลือผู้ป่วย

การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

และการวางแผนครอบครัว

พ.ศ. 2563

## “การบำบัดโรคเบื้องต้น”

หมายความว่า การตรวจประเมินอาการเจ็บป่วย และการบำบัดเบื้องต้น เพื่อแก้ปัญหาอาการเจ็บป่วย การบาดเจ็บ การบรรเทาความรุนแรงหรืออาการของโรค ให้ผู้ป่วยพ้นจาก ภาวะการเจ็บป่วยหรือ ภาวะวิกฤต

ผู้ประกอบวิชาชีพการสาธารณสุขชุมชน  
ให้กระทำการตรวจประเมิน  
และการบำบัดโรคเบื้องต้น ดังนี้

- ☑ ใช้ตัวร้อน ไข้และมีผื่นหรือจุด โรคหัด
- ☑ ปวดท้อง ท้องผูก ท้องเดิน อาหารเป็นพิษ
- ☑ คลื่นไส้ อาเจียน
- ☑ โรคขาดสารอาหาร
- ☑ โรคผิวหนัง
- ☑ แผลในช่องปาก

 การชะล้างบาดแผล

 การให้น้ำเกลือผู้ป่วยอาเจียนจากการ  
สูญเสียสมดุลของสารน้ำในร่างกาย

 ภาวะช็อคจากการสูญเสียสมดุลน้ำใน  
ร่างกาย

 การทำคลอดปกติในภาวะชุกเฉิน

📖 กระดุกหัก


📖 ข้อเคล็ด ข้อเคลื่อน

📖 ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

📖 การช่วยฟื้นคืนชีพ

📖 เย็บบาดแผลที่ไม่สาหัส และในตำแหน่ง  
ที่ไม่เป็นอันตราย



 กระทำการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค  
ตามแนวทางที่กระทรวงสาธารณสุข  
ประกาศกำหนด

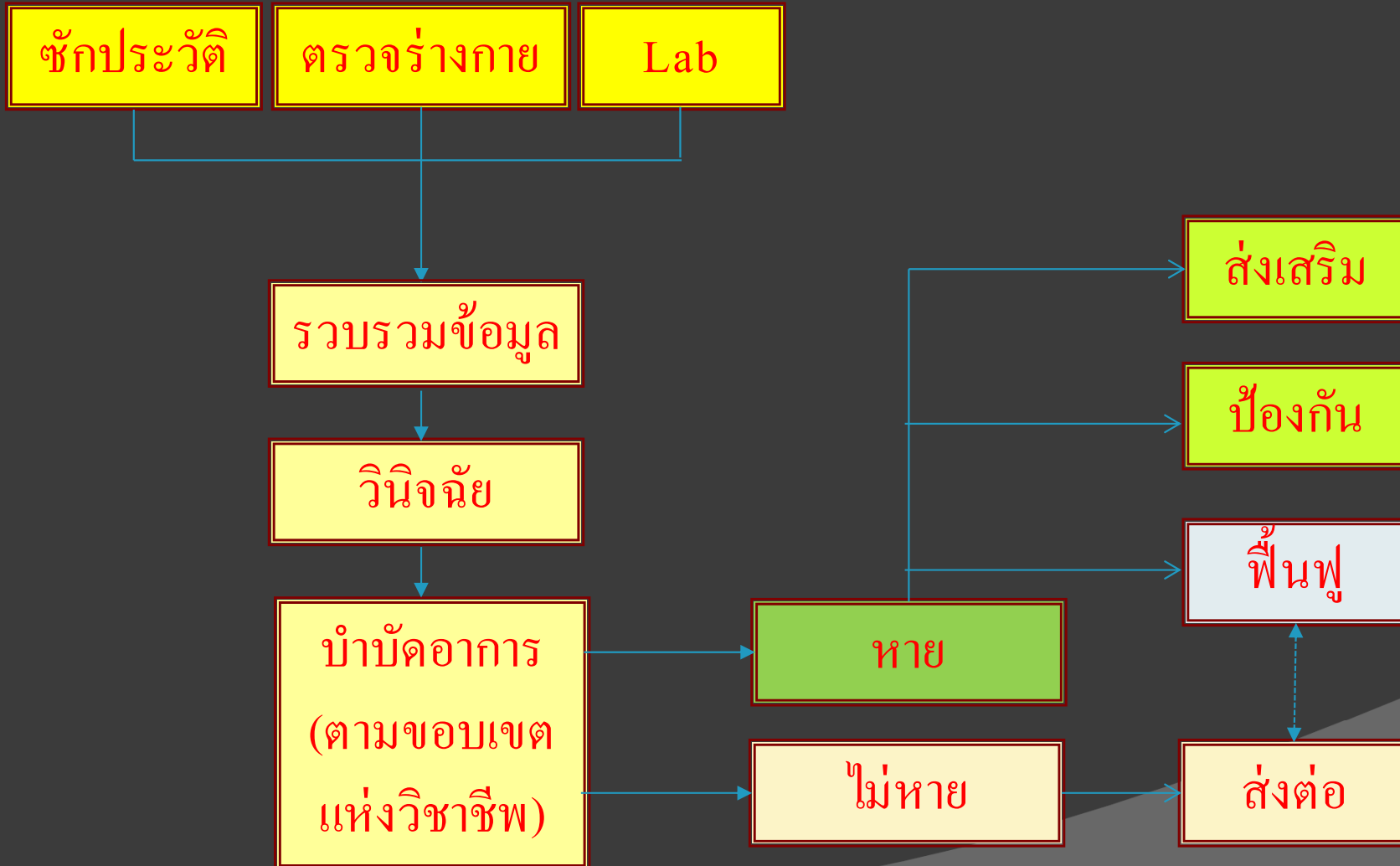
 กระทำการวางแผนครอบครัว

 ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการวางแผน  
ครอบครัว

 การให้ยาคุมกำเนิดและถุงยางอนามัย

การประกอบวิชาชีพการสาธารณสุขชุมชน  
ตามข้อบังคับนี้ ต้องมีการบันทึกรายงาน  
เกี่ยวกับประวัติผู้ป่วยหรือผู้รับบริการ  
อาการและการเจ็บป่วย โรค การบำบัดโรค  
เบื้องต้นหรือการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค  
หรือการวางแผนครอบครัว หรือการดูแล  
ให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยตามความเป็นจริง  
และ ต้องเก็บบันทึกรายงานไว้เป็นหลักฐาน

# กระบวนการดูแลผู้ป่วย



# การบำบัดเบื้องต้น

- ◎ การซักประวัติ
- ◎ การตรวจร่างกาย (ตามระบบ / เฉพาะที่)
- ◎ การตรวจทางห้องปฏิบัติการ (อย่างง่าย)



**วินิจฉัยและการตัดสินใจบำบัดเบื้องต้น**

# การซักประวัติ

- อาการสำคัญ
- ประวัติการเจ็บป่วยปัจจุบัน
- ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต
- โรคประจำตัว พันธุกรรม การแพ้ยา ประวัติครอบครัว กิจกรรมการทำงาน
- การเดินทางไปในที่ต่างๆ กรณีที่สงสัยโรคติดต่อ
- สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ฤดูกาล ฯลฯ

# แนวทางการซักประวัติ

- อาการที่ต้องมาหา
- อาการหลัก 1-2 อาการ + ระยะเวลา

Chief complaint



- ลำดับอาการตั้งแต่เริ่มจนถึงปัจจุบัน

Present illness



- เจ็บป่วยทั่วไป ผ่าตัด อุบัติเหตุ แพ้ยาแพ้ อาหาร ติดเชื้อ โรค ให้เลือด ชีด เหลือง

Past history



- โรคพันธุกรรม
- โรคติดเชื้อ

Family history



- สถานที่เกิด สุขนิสัย การศึกษา อาชีพ การแต่งงาน ประจำเดือน สิ่งแวดล้อม บุคลิกภาพ

Personal history



- ซักถามอาการตามระบบ
- เรียบเรียงจัดหมวดหมู่

Review of system









# การชักประวัติเพิ่มเติมถ้าผู้ป่วยเป็นเด็ก

- ประวัติการตั้งครรภ์ การคลอด น้ำหนักแรกเกิด
- การได้รับภูมิคุ้มกัน
- การเจริญเติบโต พัฒนาการ การเลี้ยงดู
- อาหารเสริม
- ลักษณะนิสัย บุคลิก สัมพันธภาพครอบครัว
- พันธุกรรม การเจ็บป่วยในอดีต



# General Survey

-  รูปร่าง สัดส่วน ความสูง การเคลื่อนไหว ทรงตัว
-  สีหน้า โครงหน้า สีผิว
-  การพูด น้ำเสียง
-  กลืนตัว ลมหายใจ
-  ระดับความรู้สึกร่างกาย
-  อารมณ์ ท่าทาง การแสดงออก



# แนวทางการตรวจร่างกาย

- การตรวจวัดสัญญาณชีพ
- การตรวจร่างกายตามระบบ
- การตรวจร่างกายเฉพาะส่วนที่สงสัย
- การทดสอบการบกพร่องต่างๆ
- ดูฟังเคาะคลำ

# การตรวจทางห้องปฏิบัติการอย่างง่าย

## สามารถแปลผลด้วยตนเองได้อย่างรวดเร็ว

- ตรวจเลือด เจาะเลือดจากปลายนิ้ว
- การตรวจน้ำตาลในปัสสาวะ
- การตรวจหาโปรตีนในปัสสาวะ
- การตรวจหาไขพยาธิ
- ฯลฯ

ต้องจำค่าปกติ หรือลักษณะที่ปกติได้

# โรคที่พบบ่อยใน รพ.สต.

- โรคระบบทางเดินหายใจ
- โรคระบบทางเดินอาหาร
- โรคติดต่อตามฤดูกาล

สามารถบำบัดได้ด้วยยาใน รพ.สต.

หรือการให้คำแนะนำที่ถูกต้องและเหมาะสม

# โรค/กลุ่มอาการที่พบได้บ่อย

- ๑. ไข้ : ไข้ออกผื่น ไข่ออกผื่น
- ๒. ไอ : มีเสมหะ ไม่มีเสมหะ
- ๓. ปวด : ศีรษะ ช่องท้อง หลัง กล้ามเนื้อ
- ๔. อาเจียน : ลักษณะต่างๆ
- ๕. ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ ท้องผูก
- ๖. ฯลฯ

# ไข้ (Fever หรือ Pyrexia)

- โรคติดเชื้อเฉพาะที่ (Localized diseases)  
สังเกตอาการแสดงเฉพาะที่ เช่น ตุ่มหนอง  
คอแดง แผลติดเชื้อ
- โรคติดเชื้อระบบ (Systemic diseases)

หากไม่มีอาการติดเชื้อเฉพาะที่ ให้คิดว่า  
,,,,,,เกิดจากการติดเชื้อของระบบ (Systemic diseases)

- Viral infection: Influenza, DHF
- Spirochete: Leptospirosis
- Rickettsia: Scrub typhus
- Protozoa: Malaria

ควรซักประวัติเสี่ยง...เมื่อมี...

ไข้ ปวดเมื่อยตามตัว ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน  
ไม่ไอ/ไอ ปัสสาวะออกจากระปกติ



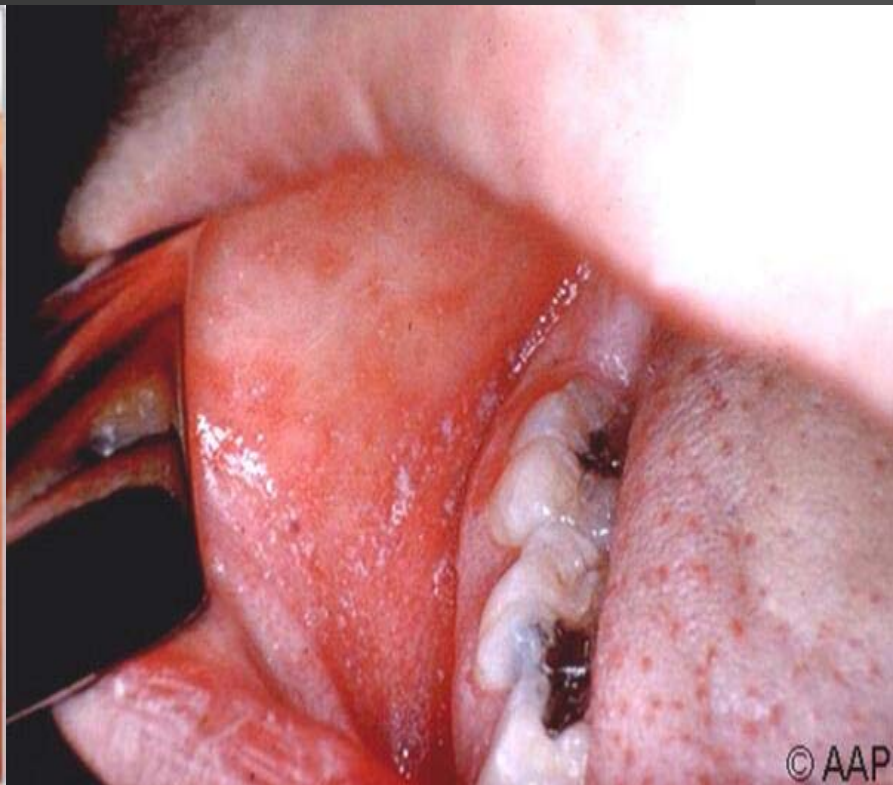
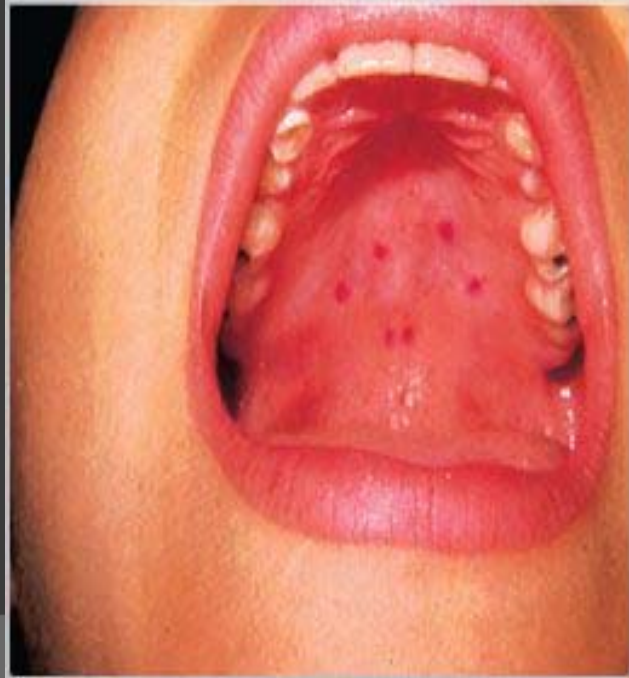
คอปกตี



คอปกตี



Picture of Hand-Foot-Mouth Disease



อาการติดเชื้  
เฉพาะที่







# ไอ (Cough)

- Acute cough: อาการไม่เกิน 1 สัปดาห์
- Chronic cough: อาการนานกว่า 3 สัปดาห์

โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น  
ปอดอักเสบ วัณโรคปอด มะเร็งปอด หอบหืด

## ตัวอย่างการวินิจฉัยแยกโรค

อาการ/อาการแสดง	ตรวจร่างกาย	โรค
ไข้ เจ็บคอ	คอแดง	Acute pharyngitis
ไข้ แสบจมูก น้ำมูกใส	tender sinus area	Ac. sinusitis
ไข้ ไอ เสมหะเขียวหรือไอแห้ง ๆ ไม่หอบ	rhonchi หรือ coarse crepitation	Acute bronchitis
ไข้ ไอ หอบ เจ็บหน้าอกเวลาหายใจ	crepitation	Pneumonia
ไอช่วงกลางคืน หายใจหอบ มีเสียงวี๊ด	wheeze	Asthma
นอนราบไม่ได้		Lt. side HF

# การปฐมพยาบาล (First aid)

- การให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ  
ณ สถานที่เกิดเหตุ ก่อนได้รับการดูแลจาก  
บุคลากรทางการแพทย์ หรือส่งต่อไปโรงพยาบาล
- ใช้อุปกรณ์เท่าที่หาได้ในขณะนั้น

# วัตถุประสงค์

- ช่วยชีวิต
- ป้องกันความพิการ
- ลดความรุนแรง ภาวะไม่พึงประสงค์
- ช่วยเหลือให้ฟื้นคืนสติ

# การปฐมพยาบาล

- การดูแลช่วยเหลือเบื้องต้น บรรเทาการเจ็บป่วย  
เบื้องต้น ลดความพิการ
  - กระดูกหัก ข้อเคลื่อน ตกจากที่สูง
  - เสียเลือด และการห้ามเลือด
  - ช็อกจากภาวะต่างๆ
  - สิ่งแปลกปลอมเข้าตา หู obstruction
  - การได้รับสารพิษต่างๆ แมลงสัตว์กัดต่อย ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

# การประเมินผู้บาดเจ็บ/ผู้ป่วย

- TRIAGE (ระบบคัดกรองผู้ป่วย)

การคัดกรอง แยกผู้ป่วยเพื่อให้ความช่วยเหลือ

- รุนแรงต้องได้รับการช่วยเหลือทันที ช็อก ไม่หายใจ  
ชีพจรหยุดเต้น ต้องช่วยเหลือระดับนาที
- บาดเจ็บรอได้ ในระดับชั่วโมง กระดูกหัก เสียเลือด  
ไม่มีปัญหาการหายใจและชีพจร
- บาดเจ็บเล็กน้อย รอได้ ดูแลตัวเองได้

# ภาวะวิกฤติ ต้องช่วยเหลือและส่งต่อทันที

- หัวใจหยุดเต้น ไม่หายใจ ไม่ตอบสนอง
- การรับรู้เปลี่ยนไป จำไม่ได้เฉียบพลัน
- หายใจผิดปกติ เร็ว แรง ลึก เสียงแปลก พูดไม่ได้  
เหนื่อย ออกเสียงไม่ได้ ร้องไม่ออก สำลัก เขียวคล้ำ
- ตัวเย็น ชีต เหงื่อออกหมดสติชั่ววูบ วูบเมื่อลุกเดิน/  
เปลี่ยนท่า
- เจ็บหน้าอกรุนแรง แขนขาอ่อนแรงทันที ชักเกร็ง
- อวัยวะนิกขาด เสียเลือดมาก อาจพิการ



# การบาดเจ็บที่พบได้บ่อย

- กระดูกหัก ข้อเคลื่อน
- บาดแผลและการเสียเลือด
- เป็นลม หัวใจหยุดเต้น หยุดหายใจ
- ได้รับสารพิษ แพ้พิษจากอาหาร แมลง
- สิ่งแปลกปลอมเข้าหู ตา จมูก คอ
- ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ไฟฟ้าดูด





# การได้รับสารพิษเข้าสู่ร่างกาย

- การกิน
- การสูดดม
- ผิวหนังสัมผัส



# การออกกฏที่รึของสารพิษ

- กตประสาท รุ่ม่่านตาเล็กลง ปลุกไม่ตื่น หมดสติ
- กระตุ้นประสาท ทำให้แพ้่อ หน้าแดง ตื่นเต้น ซึพ  
จรเร็ว รุ่ม่่านตาขยาย
- กั้ดกร่อน และระคายเคือ่ เนื้อเยื่อของร้ายกาย  
ถูกทำลาย ปวดแสบ ปวดร้อน



# หลักการปฐมพยาบาลผู้ได้รับสารพิษ

- ขจัดสารพิษออกจากร่างกายโดยตรง
- เจือจางสารพิษนั้นลง
- ใช้สารดูดซึมเข้าช่วย



# การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อได้รับอันตรายจากสารเคมี

## ถ้าได้รับอันตรายจากสารเคมีโดยการรับประทาน

- ลดอัตราการดูดซึมและทำให้สารเคมีเจือจางลง โดยให้ผู้ป่วยรีบดื่มนมหรือน้ำเปล่าทันที แต่ในกรณีที่ผู้ได้รับสารเคมีกำลังชักหรือสลบ อย่าให้ดื่มอะไรทั้งสิ้น
- หากเป็นสารเคมีที่มีฤทธิ์เป็นกรด ด่าง (มีกลิ่น) ห้ามทำให้อาเจียน เด็ดขาด

## ถ้าได้รับอันตรายจากสารเคมีที่ผิวหนัง

ให้ล้างผิวหนังในบริเวณที่ถูกสารเคมี โดยใช้น้ำสะอาดล้างให้มากที่สุดเพื่อให้เจือจางและขับออก ถ้าสารเคมีหกรดเสื้อผ้าให้รีบถอดเสื้อผ้าออกก่อน ห้ามใช้สารเคมีแก๊พิษใด ๆ เทลงไปในผิวหนัง เพราะอาจเกิดความร้อนจากปฏิกิริยาเคมีทำให้แผลกว้างและเจ็บมากขึ้น

## ถ้าได้รับอันตรายจากสารเคมีที่ตา

ให้ล้างตาด้วยน้ำสะอาดให้มากที่สุดทันที โดยเปิดเปลือกตาขึ้นให้น้ำไหลผ่านตาอย่างน้อย 15 นาที ป้ายซีฟิ่งป้ายตา แล้วรีบนำส่งแพทย์โดยเร็วห้ามใช้สารเคมีแก๊พิษใด ๆ ทั้งสิ้น

## ถ้าได้รับอันตรายจากสารเคมีในการสูดดม

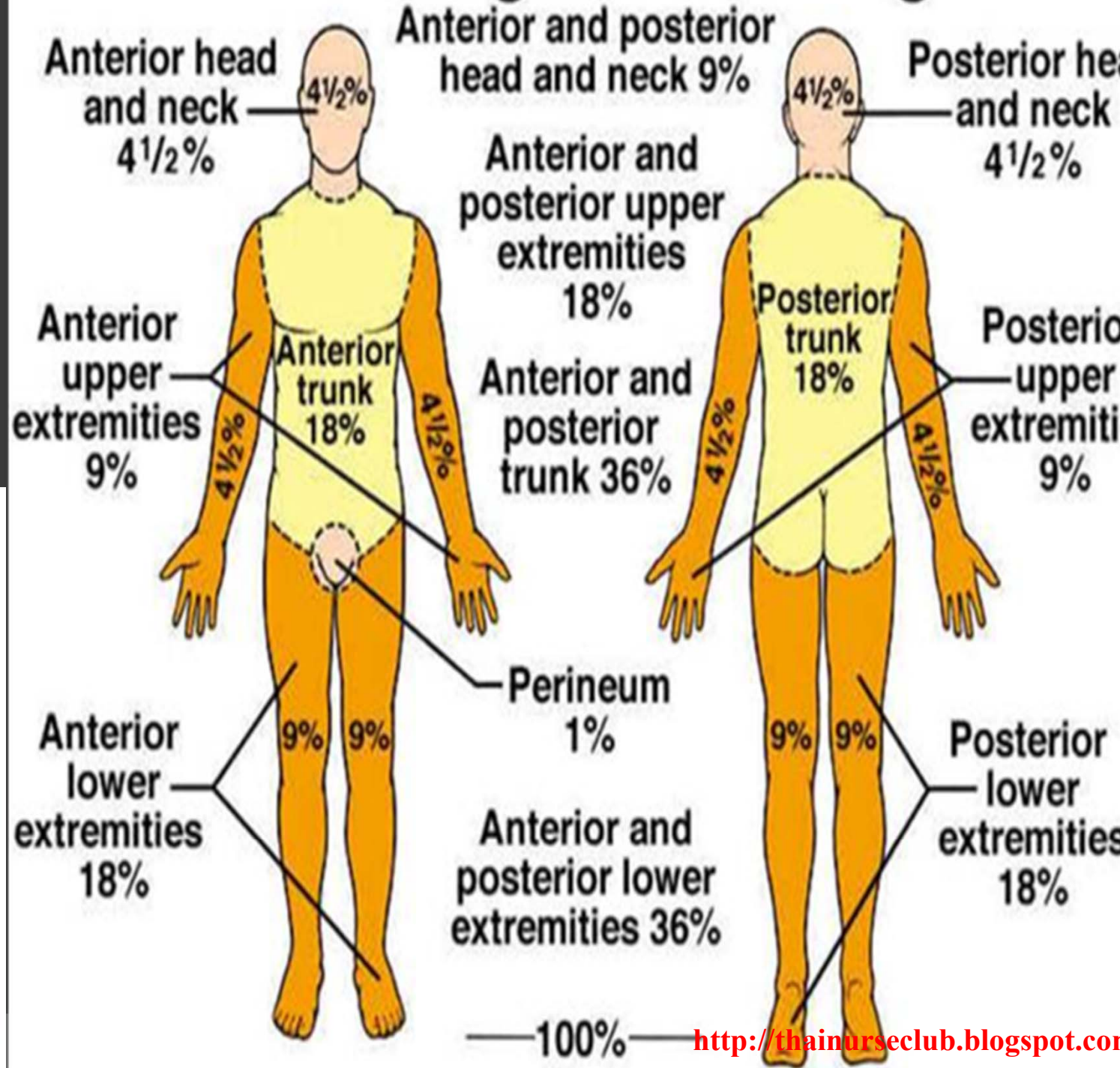
ให้ย้ายผู้ได้รับสารเคมีนั้นออกจากบรรยากาศของสารเคมี ไปที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ช่วยผายปอด หรือกระตุ้นการหายใจด้วยยาดมฉุน ๆ





# Estimating Burn Damage

## การประเมิน บาดแผลไหม้



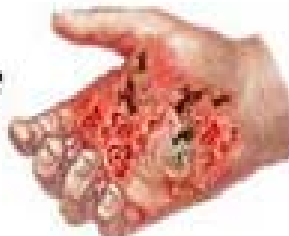
First degree burn



Second degree burn



Third degree burn



# TYPE OF SHOCK

- CARDIAC SHOCK
- SEPTIC SHOCK
- HYPOVOLUMIC SHOCK
- **ENDOCRINE SHOCK**
- **NEUROGENIC SHOCK**
- **ANAPHYLAXIS**



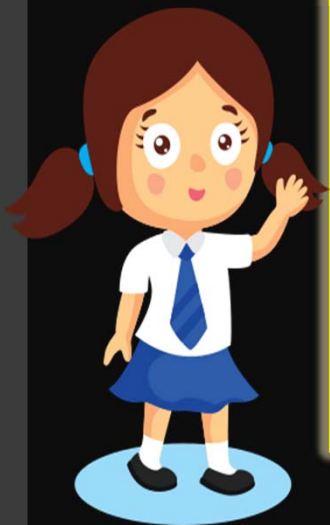
# SHOCK : SIGNS & SYMPTOMS

- ความดันโลหิตต่ำ หายใจเร็วตื่น ซึ่พจรเบาเร็ว
- ผิวหนังซีด เย็น เหงื่อออก เยียว
- กล้ามเนื้ออ่อนแรง
- มึนงง วิงเวียน สับสน กระสับกระส่าย หหมดสติ
- เจ็บแน่นหน้าอก
- ปัสสาวะน้อยหรือไม่มี



# การช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR)

- เงื่อนไข: ไม่หายใจ หายใจช้ามาก หัวใจหยุดเต้น  
ชีพจรเบามาก
- ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพ :
  - R- response
  - C- circulation
  - A- airway
  - B - breathing





# การดูแลบาดเจ็บ

- ลักษณะของบาดเจ็บ
- หลักการชะล้างและดูแลบาดเจ็บ
- วัสดุ อุปกรณ์ น้ำยาต่างๆ
- ขั้นตอนการชะล้างบาดเจ็บ
- การให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัว



# การพิจารณาให้สารน้ำ

- กระบวนการ Osmosis
- Osmolarity (hypertonic / hypotonic / isotonic)  
เทียบกับความเข้มข้นของสารน้ำในร่างกาย
- ประเภทสารน้ำ
- การพิจารณาให้สารน้ำ
- การให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัว



# การฟื้นฟูสภาพบุคคล ครอบครัว และชุมชน

- การให้คำแนะนำในการดูแล
- การสนับสนุนส่งเสริมให้ดูแลตนเอง ดูแลกันเอง (ร่างกาย/จิตใจ ความเป็นอยู่)
- ประสานงานเพื่อขอความช่วยเหลือ (บุคคล/หน่วยงาน)
- การส่งต่อเพื่อรับบริการที่เหมาะสม (ฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ/อาชีพ)



# การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

- การให้คำแนะนำในการวางแผนครอบครัว
- ประเภท / วิธีการคุมกำเนิด
- การให้แนะนำการคุมกำเนิด
  - วิธีการที่เหมาะสม
  - การให้คำแนะนำเมื่อมีปัญหาการใช้
  - การส่งต่อ



# การวางแผนครอบครัว

- การวางแผนมีบุตรของคู่สมรส
  - จำนวน ช่วงเวลาที่จะมี การเว้นระยะห่าง
  - บุตรที่เกิดแข็งแรงสมบูรณ์
  - ได้รับการเลี้ยงดูให้ความรักและความเอาใจใส่อย่างทั่วถึง
  - ให้มีการศึกษาที่เหมาะสม เพื่อประกอบอาชีพ
  - เติบโตเป็นพลเมืองดีของชาติ



# การคุมกำเนิด

- วิธีการป้องกันการเกิด
  - ป้องกันการปฏิสนธิ
  - ป้องกัน การฝังตัวของตัวอ่อนที่ถูกผสมแล้ว
  - ทำลายไข่ที่ถูกผสมแล้วและฝังตัวในเยื่อบุโพรงมดลูก
  - การทำแท้ง



# ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพของ วิธีการคุมกำเนิด

- ความยาวนานของการใช้วิธีคุมกำเนิดนั้น
- อายุที่เริ่มคุมกำเนิด
- อัตราความล้มเหลวของวิธีคุมกำเนิดแต่ละวิธี
- จำนวนบุตรที่มีอยู่
- ความยากง่ายของการมีบุตรของผู้ที่ใช้
- วิธีคุมกำเนิดที่ใช้ และการเปลี่ยนวิธีจากที่เคยใช้อยู่
- จำนวนบุตรที่ต้องการจะมี



# สิ่งที่ต้องคำนึงเมื่อต้องเลือกวิธีการคุมกำเนิด

- ประสิทธิภาพของวิธีการคุมกำเนิดแต่ละวิธี
- ประโยชน์ในทางสุขภาพที่ได้จากการคุมกำเนิด
- อันตรายต่อสุขภาพของผู้ที่ใช้





# วิธีการคุมกำเนิดที่นิยม

- แบบถาวร : การทำหมัน ทั้ง ชายและหญิง
- แบบชั่วคราว : เมื่อหยุดใช้สามารถมีบุตรได้



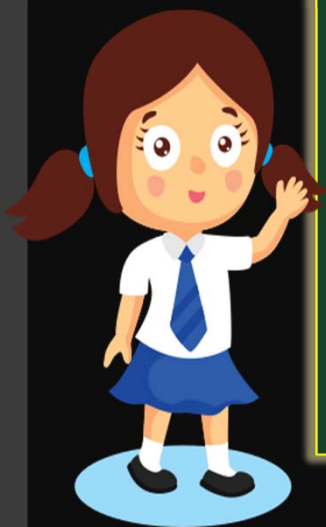
# วิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว

- ยาเม็ดคุมกำเนิด
- ยาฉีดคุมกำเนิด
- ยาฝังคุมกำเนิด
- แผ่นแปะคุมกำเนิด
- ห่วงอนามัย



# ยาเม็ดคุมกำเนิด

- **ฮอร์โมนรวม** (combined oral contraceptives หรือ COCs) : เอสโตรเจน และโปรเจสโตเจน
  - Monophasic : เอสโตรเจนและโปรเจสโตเจนในขนาดเท่ากันทุกเม็ด (21 เม็ด หรือ 28 เม็ด)
  - Multiphasic pills : เอสโตรเจนและโปรเจสโตเจน ไม่เท่ากันทุกเม็ด (biphasic และ triphasic)
- **โปรเจสโตเจนอย่างเดียว** (progestogen-only pills หรือ POPs) : โปรเจสโตเจนปริมาณน้อยและเท่ากันทุกเม็ด (28 เม็ด หรือ 35 เม็ด)



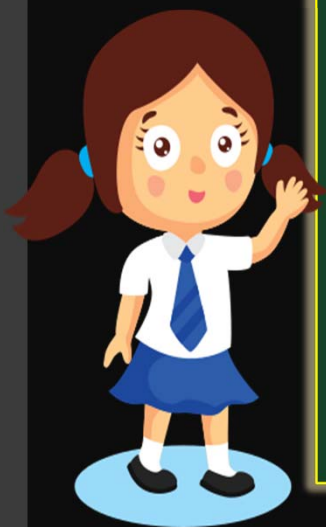
# ยาเม็ดคุมกำเนิด

- ออกฤทธิ์ที่ระดับสมองและรังไข่ ยับยั้งการตกไข่
- เปลี่ยนแปลงสภาพของมูกที่ปากมดลูก (เป็นต่าง และเหนียวข้น) สกัดกั้นไม่ให้ตัวอสุจิเคลื่อนเข้าสู่มดลูก
- เปลี่ยนแปลงสภาพเยื่อบุโพรงมดลูก (บางลง) ไม่เหมาะกับการฝังตัวของไข่ที่ถูกผสมแล้ว
- เปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวนៃของท่อหน้าไข่ (ไข่ที่ผสมแล้วเดินทางไปถึงมดลูกเร็ว) ไข่ฝังตัวไม่ได้



# การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

- เริ่มต้นรับประทานระหว่างวันที่ 1- 5 ของรอบประจำเดือน
- ควรรับประทานให้เป็นเวลาเดียวกันทุกวัน
- ชนิด 21 เม็ด เมื่อรับประทานหมดแผง เว้น 7 แล้วเริ่มแผงใหม่
- ชนิด 28 เม็ด เริ่มรับประทานยาที่เป็นฮอร์โมนวันละเม็ดทุกวัน ไม่ต้องงด
- ลืมรับประทาน 1 เม็ด รับประทานทันทีที่นึกได้
- ลืมรับประทาน 2 เม็ด เพิ่มการรับประทานหลังอาหารเช้า วันละเม็ด 2 วัน
- ลืมรับประทาน 3 เม็ด หยุดรับประทาน รอบประจำเดือนมาแล้ว เริ่มยาแผงใหม่



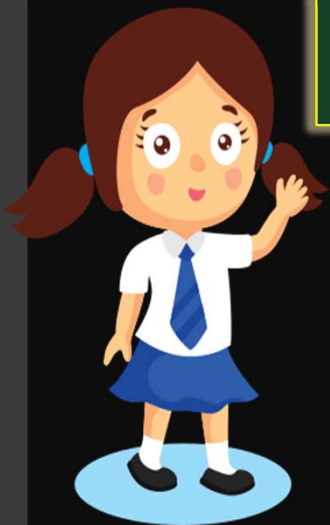
# ผู้ที่ไม่ควรใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

- ให้นมบุตร หรือหลังคลอดต่ำกว่า 6 สัปดาห์
- ความผิดปกติของหัวใจและหลอดเลือด
- อายุ > 35 ปี สูบบุหรี่
- HT, DM ที่มีความผิดปกติของหลอดเลือด
- เส้นเลือดดำอุดตัน
- มะเร็งเต้านม มะเร็งตับ
- โรคตับ ต้ว-ตาเหลือง



# ยาฉีดคุมกำเนิด

- ฮอโมนรวม : เอสโตรเจน และโปรเจสโตเจน คุมกำเนิดได้นาน 1 เดือน
- มีฮอโมนโปรเจสโตเจนอย่างเดียว
  - Norethisterone enanthate คุมกำเนิดได้นาน 2 เดือน
  - Depot medroxy progesterone acetate (DMPA) คุมกำเนิด ได้นาน 3 เดือน



# ยาฉีดคุมกำเนิด

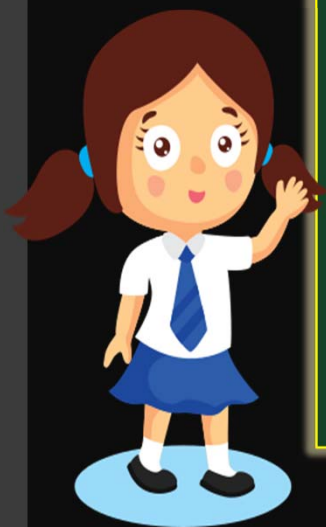
- ทำให้ไม่มีไข่ตกในแต่ละเดือน
- ทำให้มูกที่ปากมดลูกข้นขึ้นตัวอสุจิไม่สามารถผ่านได้
- เยื่อบุโพรงมดลูกเปลี่ยนไป ไม่เหมาะสมกับการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว
- เซลล์ในเยื่อบุของท่อนำไข่ เปลี่ยนแปลงไม่เหมาะสมต่อการผสมและการแบ่งตัวในระยะแรกของไข่ที่ได้รับการผสมแล้ว
- การเคลื่อนไหวของท่อนำไข่ช้าลง





# การใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

- ควรฉีดยาเข็มแรกภายใน 5-7 วันของรอบประจำเดือน
- ถ้าฉีดหลังวันที่ 7 ของรอบประจำเดือน งดการมีเพศสัมพันธ์หรือใช้ถุงยางอนามัยไปอีก 7 วันหลังจากฉีดยา
- มารดาหลังคลอดน้อยกว่า 6 เดือน อยู่ระหว่างให้นมบุตร และยังไม่มีประจำเดือน ใช้ยาฉีดได้ แต่ถ้ามีประจำเดือนแล้วเริ่มเข็มแรกไม่เกิน 7 วันของรอบประจำเดือน
- สตรีหลังแท้งควรฉีดยาภายใน 7 วันหลังแท้ง
- ถ้าคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนสามารถเปลี่ยนมาใช้ยาฉีดคุมกำเนิดได้



# ผู้ที่ไม่ควรใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

- มะเร็งเต้านม หรือเคยเป็นเกิน 5 ปี \*\*\*\*\* ห้ามเด็ดขาด
- เลือดออกทางช่องคลอดผิดปกติ
- ไมเกรน
- HT และมีโรคหลอดเลือด
- เส้นเลือดอุดตัน หัวใจขาดเลือด
- เบาหวานที่คุมน้ำตาลไม่ได้
- ตับอักเสบ ตับแข็ง เนื้องอก มะเร็งตับ



# การกลับสู่ภาวะเจริญพันธุ์

- ใช้เวลาหลายเดือน โดยเฉลี่ย 4 เดือน ถึงมีการตั้งครรภ์
- ช้ากว่าวิธีคุมกำเนิดชั่วคราวชนิดอื่น
- การศึกษาในประเทศไทย : หลังจากฉีดยาเข็มสุดท้ายแล้วจะใช้เวลาเฉลี่ย 9 เดือน หรือประมาณ 5.5 เดือน หลังยาหมดฤทธิ์ถึงมีการตั้งครรภ์



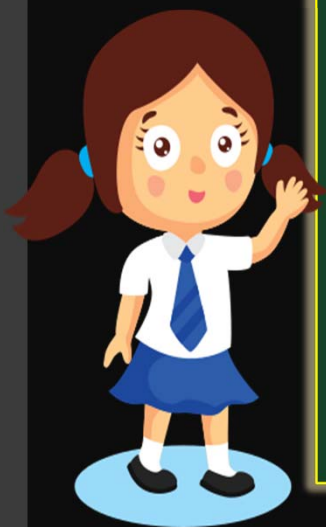
# ยาฝังคุมกำเนิด

- โปรเจสโตเจน : levonorgestrel (LNG)
- ออกฤทธิ์เร็ว ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดสูง
- ป้องกัน การตั้งครรภ์ได้นาน 1-5 ปี
- กลับเข้าสู่ภาวะเจริญพันธุ์ได้ทันทีหลังถอดยาออก



# ยาฝังคุมกำเนิด

- ชนิดสลายตัว (biodegradable)
- ชนิดไม่สลายตัว (non-biodegradable)
  - ชนิด 6 หลอด ชื่อการค้า Norplant R
  - ชนิด 2 แท่ง Norplant-2 รุ่นแรกบรรจุฮอร์โมน NG ใช้เพียง 3 ปี Jadelle R ใช้ได้นาน 5 ปี มีขนาดของหลอดยากว้างกว่าแต่สั้นกว่า Norplant-2 รุ่นแรกเล็กน้อย (กว้าง 2.5 มิลลิเมตร ยาว 43 มิลลิเมตร) บรรจุฮอร์โมน LNG
  - ชนิด 1 แท่ง : อีโตแพลน (Etoplan R ) หรืออิมพลานอน (Implanon R ) บรรจุโปรเจสโตเจน ชื่อ อีโทโนเจสตรีล (etonogestrel หรือ ETG)



# ยาฝังคุมกำเนิด

- ยับยั้งการตกไข่ ระวังการตกไข่ได้หลังฝังยา 24 ชั่วโมง
- ทำให้มูกบริเวณปากมดลูกเหนียวข้น เชื้ออสุจิผ่านเข้าไปในโพรงมดลูกได้ยาก
- ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกบางลง ไม่เหมาะสมที่ไข่ที่ถูกผสมแล้วจะมาฝังตัว (nonfunctioning)
- ถ้าใช้นานๆ เยื่อบุโพรงมดลูกอาจฝ่อ (atrophic) เหมือนกับการใช้ยาฉีดคุมกำเนิด



# ยาฝังคุมกำเนิด

- ควรฝังยาฝังคุมกำเนิดระหว่างวันที่ 1-7 ของรอบประจำเดือน
- ฝังยาฝังคุมกำเนิดในช่วงหลังคลอด 4 - 6 สัปดาห์ หรือ ทันทีหลังคลอด
- ฝังยาฝังคุมกำเนิดทันทีหลังแท้งบุตร ขณะอายุครรภ์ 1-3 เดือน ไม่จำเป็นต้องใช้การคุมกำเนิดวิธีอื่นร่วมด้วย หรืออาจฝังยาเมื่อมาตรวจหลังแท้ง 1-3 สัปดาห์ ก็ได้ถ้ายังไม่มีเพศสัมพันธ์มาตั้งแต่หลังแท้ง



# การกลับสู่ภาวะเจริญพันธุ์

- หลังถอดยาฝังคุมกำเนิด ภาวะเจริญพันธุ์จะกลับเข้าสู่ปกติได้รวดเร็ว





# ผู้ที่ไม่ควรใช้ยาฝังคุมกำเนิด

- ตั้งครรภ์หรือสงสัยว่าตั้งครรภ์
- เลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด
- สงสัยหรือเป็นมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ มะเร็งเต้านม
- มีข้อห้ามใช้โปรเจสโตเจน หรือมีเนื้องอกที่สัมพันธ์กับการใช้โปรเจสโตเจน
- มีปฏิกิริยาไวต่อส่วนประกอบของแท่งหรือหลอดบรรจุฮอร์โมน



# ผู้ที่ต้องระวังเมื่อจะใช้ยาฝังคุมกำเนิด

- เคยเป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด
- เป็นสิ่วรุนแรง
- HT ที่ควบคุมอาการไม่ได้ DM ที่ควบคุมน้ำตาลไม่ได้
- ตับอักเสบ ตับแข็ง มะเร็งตับ
- ไมเกรน
- ซึมเศร้ารุนแรง



# แผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิด: Contraceptive Patches

- เป็นแผ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขนาดกว้าง 4.5 ซม.
- ใน 1 แผ่น จะมีตัวยาเอสโตรเจน คือ ethinyl estradiol 0.6 มิลลิกรัม (600 ไมโครกรัม) และ โปรเจสโตเจน คือ norelgestromin 6 มิลลิกรัม
- มี 3 ชั้น ชั้นนอกเป็นแผ่น polyester กั้นน้ำ ชั้นกลางเป็นแผ่นฮอว์โมนและกาว ชั้นในเป็นแผ่น polyethylene ต้องลอกออกก่อนที่จะติดกับผิวหนัง





<https://akops.ru/th/idei-dizajjna/otmena-plastyrya-evra-pobochnye-plastyr-evra-preimushchestva/>

# แผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิด: Contraceptive Patches

- หลังจากแปะที่ผิวหนังฮอร์โมนจะซึมเข้าร่างกายในปริมาณของ ethinyl estradiol 20 ไมโครกรัมต่อวัน และ norelgestromin 150 ไมโครกรัมต่อวัน
- ระดับของฮอร์โมนคงที่อยู่ตลอด 7 วัน และต่อเนื่องได้จนถึง 10 วัน
- ไม่ต้องรับประทานยาทุกวัน



# แผ่นแปะผิวหน้าคุมกำเนิด

- กลไกการคุมกำเนิดและข้อห้ามใช้เหมือนกับยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม
- สตรีที่น้ำหนัก 90 กิโลกรัมขึ้นไป ไม่แนะนำให้ใช้



# แผ่นแปะฉีວหนັงคຸມກຳເນີດ

- ใช้แผ่นละ 1 สัปดาห์ติดต่อกัน 3 สัปดาห์ (ใช้ 3 แผ่น) แล้วเว้น 1 สัปดาห์ จะมีประจำเดือนในสัปดาห์ที่เว้น
- เริ่มแปะแผ่นแรกในวันที่มีประจำเดือนวันแรก และนับเป็นวันที่ 1 ของการใช้ วันเปลี่ยนแผ่นจะตรงกันทุกสัปดาห์
- ถ้าเริ่มแปะแผ่นแรกในระหว่างสัปดาห์ที่มีประจำเดือนมา (ไม่ใช่วันแรก) ก็จะนับเป็นวันที่ 1 แต่ต้องใช้การคุมกำเนิดอื่นที่ไม่ใช่ฮอร์โมนร่วมด้วย ใน 7 วันแรก และเดือนต่อไป ไม่ต้องใช้การคุมกำเนิดอื่น



# แผ่นแปะผิวหน้าคุมกำเนิด

- แผ่นแปะยาที่บริเวณต้นแขนด้านนอก แผ่นหลังช่วงบน สะโพก และหน้าท้อง
- เมื่อเปลี่ยนแผ่นใหม่ ไม่ควรแปะซ้ำรอยเดิม แต่สามารถแปะบริเวณส่วนเดิมของร่างกายได้ หรือคนละด้าน เช่น ซ้าย – ขวา
- ไม่แนะนำให้แปะบริเวณเต้านมเพราะฮอร์โมนอาจจะดูดซึมเข้าสู่เต้านมโดยตรง และอาจจะหลุดง่าย
- ก่อนแปะไม่ควรใช้เครื่องสำอางหรือครีมทาผิวบริเวณผิวหน้าที่จะแปะแผ่นยา
- แปะแผ่นยาให้แน่นสนิท





# แผ่นแปะคุมกำเนิด



แปะบริเวณผิวหนังตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย  
เพื่อให้ตัวยาซึมตัวเข้าในกระแสเลือด  
ป้องกันการท้องได้ผลดีถึง 99%



แปะที่หน้าท้อง



แปะที่หลัง



แปะที่ต้นแขน



แปะที่สะโพก

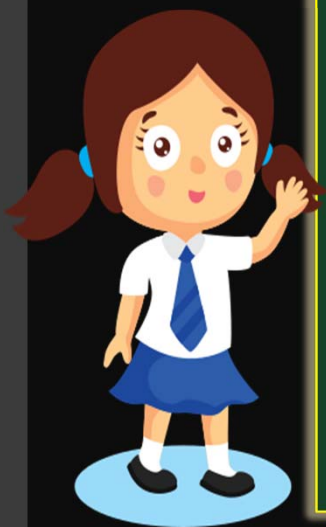


- แปะสัปดาห์ละ 1 แผ่น ต่อเนื่อง 3 สัปดาห์
- โดยแต่ละครั้งให้เปลี่ยนตำแหน่งแปะป้องกันการระคายเคือง

Hot line 081-562-7722

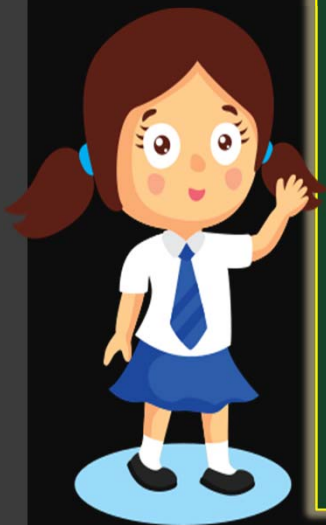
# ถ้าลืมเปลี่ยนแผ่นแปะผิวหนึ่งคุมกำเนิด

- ถ้าลืมเปลี่ยนภายใน 2 วัน เปลี่ยนแผ่นใหม่ที่ที่ทำได้ และเปลี่ยนแผ่นถัดไปตามกำหนด ไม่ต้องใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นเสริม
- ถ้าลืมเปลี่ยนแผ่นนานกว่า 2 วัน ให้หยุดนับการใช้แผ่นยาตามรอบเดิม และเริ่มต้นการใช้แผ่นยาแปะรอบใหม่ โดยให้นับเป็นวันแรกของสัปดาห์แรก แล้วเปลี่ยนใหม่ทุก 7 วัน และช่วง 7 วันแรก ควรใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นที่ไม่ใช่ฮอร์โมนร่วมด้วย



# ถ้าแผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิดหลุด

- ถ้าหลุดลอกออกภายใน 1 วัน ให้ปิดแผ่นเดิมให้สนิท หรือเปลี่ยนแผ่นใหม่ที่ถ้าปิดแผ่นเดิมไม่ได้ แล้วเปลี่ยนแผ่นยาตามกำหนดเดิม
- ถ้าหลุดลอกออกนานเกิน 1 วัน หรือไม่ทราบว่าหลุด ออกนานเท่าไร หยุดการใช้แผ่นเดิม แล้วเริ่มแปะแผ่น ยาแผ่นใหม่และให้นับเป็นวันแรกของรอบใหม่ เปลี่ยน แผ่นยาทุก 7 วัน ตามกำหนดวันเปลี่ยนแผ่นใหม่ ในช่วง 7 วันแรก ควรใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นที่ไม่ใช่ ฮอร์โมนร่วมด้วย



# ห่วงอนามัย : Intrauterine Device - IUD

- ชนิดธรรมดา (non - medicated or inert) ไม่มีสารช่วยเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์
- ชนิดมีสารช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ (active or bioactive or medicated)
  - ห่วงอนามัยทองแดง (copper bearing IUD)
  - ห่วงอนามัยฮอร์โมน (hormone - releasing IUD)



# ห่วงอนามัย : Intrauterine Device - IUD

กระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบ (foreign body reaction) ที่ส่วนของเยื่อบุโพรงมดลูก การเปลี่ยนแปลงใน ส่วนประกอบของน้ำหลังภายในโพรงมดลูกและ ภายในท่อไข่ ได้แก่ จำนวนเม็ดเลือดขาว ปริมาณสาร **prostaglandins** และ **enzymes** ต่าง ๆ



# ห่วงอนามัย : Intrauterine Device - IUD

- ยับยั้งการเดินทางของอสุจิขึ้นไปสู่ส่วนบนของมดลูก และท่อนำไข่
- เปลี่ยนแปลงกระบวนการปฏิสนธิ
- เปลี่ยนแปลงการเคลื่อนตัวของไข่



# ข้อห้ามในการใส่ห่วงอนามัย

- ตั้งครรภ์ หรือ สงสัยว่าตั้งครรภ์
- หลังคลอด หรือหลังแท้งติดเชื้อ
- อุ้งเชิงกรานอักเสบ (acute pelvic inflammatory disease) หรือมีโรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ภายในระยะเวลา 3 เดือน วัณโรคในอุ้งเชิงกราน
- เลือดออกจากช่องคลอด หรือประจำเดือนออกนาน
- มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก และมะเร็งเนื้อรก
- เนื้องอกกล้ามเนื้อมดลูก รูปร่างโพรงมดลูกผิดปกติ มดลูกพิการแต่กำเนิด



# ข้อควรพิจารณาในการใส่ห่วงอนามัย

- หลังคลอดตั้งแต่ 2 วัน ถึง 4 สัปดาห์ โอกาสห่วงหลุด และมีการอักเสบติดเชื้อได้มาก
- กำลังรักษา หรือ ติดตามผลการรักษาครรภ์ไข่ปลาอุก (molar pregnancy หลังจากได้เอา mole ออกแล้ว)
- มะเร็งรังไข่
- มีความเสี่ยงสูงต่อการอักเสบของอวัยวะภายในอุ้งเชิงกราน การติดเชื้อเอชไอวี มีคู่วร่วมเพศหลายคน
- โรคทางอายุรกรรม เช่น โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ
- กำลังรักษาโรคด้วยสเตียรอยด์ หรือ ยากดภูมิคุ้มกัน





# ข้อควรพิจารณาในการใส่ห่วงอนามัย

- ปวดประจำเดือนมาก การใส่ห่วงอนามัยอาจจะทำให้ปวดมากขึ้น (ยกเว้นแบบที่มีฮอร์โมน จะลดอาการปวดประจำเดือนและลดปริมาณประจำเดือนได้)
- โรคโลหิตจาง
- เคยมีประวัติแพ้ทองแดง (Wilson's disease)
- มีความผิดปกติของการแข็งตัวของเลือด



# เวลาที่เหมาะสมในการใส่ห่วงอนามัย

## ระยะที่ไม่เกี่ยวกับการคลอด

- ขณะมีประจำเดือนหรือวันท้ายๆ ของการมีประจำเดือน หลังจากใส่ห่วงอนามัยจะมีเลือดออกต่ออีก 1-2 วัน
- ภายใน 12 วันแรกของรอบประจำเดือน
- ถ้าคุมกำเนิดวิธีอื่นอยู่แล้วและไม่มีความผิดพลาด จะใส่ห่วงอนามัยในช่วงใดของรอบประจำเดือนก็ได้
- ไม่มีเพศสัมพันธ์ในรอบเดือนนั้น



# เวลาที่เหมาะสมในการใส่ห่วงอนามัย

## ใส่หลังคลอดหรือหลังแท้ง

- ภายใน 48 ชั่วโมงหลังคลอด หรือ หลังคลอดภายใน 10 นาทีหลังรกคลอด (post placental insertion)
- ช่วง 4-6 สัปดาห์หลังคลอด ทำได้ง่าย ภาวะแทรกซ้อนน้อย
- หลังแท้งทันทีถ้าไม่มีการอักเสบ หรือการแท้งติดเชื้อ และหลังแท้ง 3 สัปดาห์



# การกลับสู่ภาวะเจริญพันธุ์

- ไม่มีผลกระทบต่อน้ำหนัก เหมาะกับสตรีที่กำลังให้นมบุตร
- หลังถอดห่วงกำเนิด ภาวะเจริญพันธุ์จะกลับเข้าสู่ปกติ



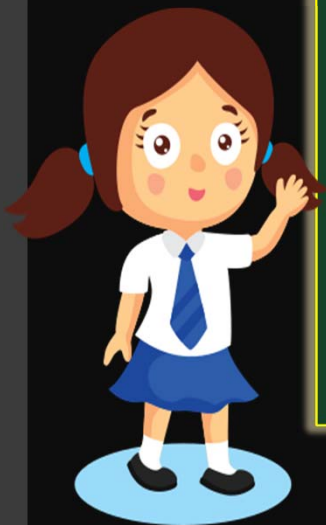
# วิธีคุมกำเนิดฉุกเฉิน

- ยาเม็ดคุมกำเนิด
- ห่วงอนามัยที่มีทองแดง



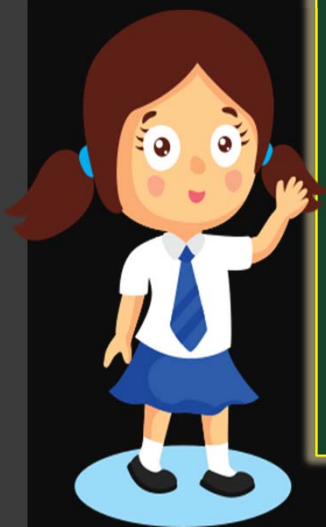
# ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

- ชนิดฮอร์โมนเดี่ยว : โปรเจสโตเจนปริมาณสูง เช่น Postinor, Madonna R กินครั้งแรก 1 เม็ดทันทีที่ได้ยา แต่ไม่เกิน 72 ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์และอีก 12 ชั่วโมงต่อมาให้กินซ้ำอีก 1 เม็ด
- ชนิดฮอร์โมนรวม : เอสโตรเจน และโปรเจสโตเจน เช่น Eugynon R norgestrel กินครั้งแรก 2 เม็ดทันทีที่ได้ยา แต่ไม่เกิน 72 ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์ และ 12 ชั่วโมงต่อมาให้กินซ้ำ 2 เม็ด
- แบบฮอร์โมนขนาดต่ำ (low dose) เช่น Nordette R, Microgest R, Microgynon R, Microlenyn R และ Rigevidon R กินครั้งแรก 4 เม็ดทันทีที่ได้ยา ภายใน 72 ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์ อีก 12 ชั่วโมงต่อมาให้กินซ้ำอีก 4 เม็ด



# ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

- ถ้ากินยาไปแล้วภายใน 2 ชั่วโมง อาเจียน กินยาเพิ่มอีก 1 ชุดทันที
- ไม่เลื่อนเวลาการกินยา เพราะจะทำให้ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดลดลง
- กินยาพร้อมอาหารหรือนมก่อนนอน ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือกินยาแก้คลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วยได้
- ถ้าประจำเดือนมาช้ากว่ากำหนด 1 สัปดาห์ ต้องตรวจการตั้งครรภ์



# ห่วงคุมกำเนิดฉุกเฉิน

- ภายหลังมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์
- ใช้เป็นวิธีเสริม ถ้าใช้วิธีคุมกำเนิดไม่ถูกต้อง หรือไม่สม่ำเสมอ หรือบังเอิญวิธีคุมกำเนิดที่กำลังใช้อยู่เกิดผิดพลาดหรือล้มเหลว เช่น ถุงยางอนามัยยฉีกขาด หรือเลื่อนหลุด ห่วงอนามัยหลุด





# ห่วงคุมกำเนิดฉุกเฉิน

- ใช้ได้ภายใน 5 วัน หลังจากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์
- ห้ามใช้ในกรณี
  - ถูกข่มขืน เสี่ยงต่อการติดเชื้อ
  - ตามเงื่อนไขการห้ามใช้ห่วงอนามัย



# การให้ภูมิคุ้มกัน

○ ภูมิคุ้มกันในเด็ก

○ ภูมิคุ้มกันในผู้ใหญ่

ศึกษาได้จากคู่มือและตารางการให้วัคซีนของ  
กระทรวงสาธารณสุข



# การให้ภูมิคุ้มกัน

- อาจมีอาการไข้ เจ็บ ปวด บวม แดง ร้อน ในบริเวณที่ฉีด สามารถรับประทานยาแก้ปวด ลดไข้ เช็ดตัวลดไข้ และ ประคบเย็นบริเวณที่ปวดได้
- อาจพบผื่นขึ้นในเด็ก แต่จะหายไปเองภายใน 3 วัน ถ้ามีอาการแพ้รุนแรง เช่น ลมพิษ แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก ต้องไปพบแพทย์
- โดยทั่วไป ภูมิคุ้มกันจะสร้างขึ้นถึงระดับป้องกันโรคได้ หลังจากฉีด 15 วัน
- ถ้าเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น เป็นหวัด หรือไอ สามารถฉีดวัคซีนได้ แต่ถ้ากำลังมีไข้สูง ควรเลื่อนการฉีดออกไป

