



ถุงยางอนามัย ถุงอนามัยสตรีและสารหล่อลื่น

(male condom, female condom and lubricants)

อ.ดร.ภก.ตнуช ปัญญพรมผล

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

รหัสกิจกรรม: 1014-1-000-001-04-2565

วันที่รับรอง: 1 เมษายน 2565

วันที่หมดอายุ: 31 มีนาคม 2566

จำนวนหน่วยกิต: 2

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับถุงยางอนามัย ถุงอนามัยสตรีและสารหล่อลื่น
2. เพื่อให้สามารถให้คำแนะนำการใช้และการเลือกใช้ถุงยางอนามัย ถุงอนามัยสตรีและสารหล่อลื่นให้กับประชาชนทั่วไปได้

คำสำคัญ: การคุมกำเนิด ถุงยางอนามัย ถุงอนามัยสตรี สารหล่อลื่น condom

บทนำ⁽¹⁻³⁾

สุขภาวะทางเพศและการคุมกำเนิดของประชาชนเป็นสิ่งที่ได้รับตระหนักและให้ความสำคัญอย่างยิ่งจากสังคมไทยในปัจจุบัน จากแนวคิดโปรแกรมถุงยางอนามัย (comprehensive condom programming) ก่อให้เกิดยุทธศาสตร์ถุงยางอนามัยแห่งชาติ พ.ศ. 2558-2562 เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนใช้ถุงยางอนามัยหรือถุงอนามัยสตรี รวมถึงสารหล่อลื่นให้เป็นวิถีชีวิตปกติ ลดปัญหาการตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่าง ๆ และความเสี่ยงจากโรคมะเร็งที่สามารถแพร่ผ่านจากการมีเพศสัมพันธ์ อย่างไรก็ตามการดำเนินงานตามนโยบายยังไม่เต็มประสิทธิภาพสืบเนื่องจากหลายเหตุปัจจัย ในปีพ.ศ. 2561 ตลาดถุงยางอนามัยในประเทศไทยมีมูลค่า 1,423 ล้านบาท ลดลงจากปี 2560 ร้อยละ 0.6 สาเหตุเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติและพฤติกรรมเรื่องการมีเพศสัมพันธ์โดยพบว่าอายุของเยาวชนที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกลดลง มีความเชื่อว่าเรื่องเพศที่ผิดและความประมาท รวมถึงการรณรงค์จากภาครัฐลดลง สิ่งเหล่านี้อาจจะส่งผลให้ปริมาณการใช้ถุงยางอนามัยในหมู่เยาวชนลดน้อยลง ทำให้สถานการณ์การติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่และปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในยุทธศาสตร์ด้านถุงยางอนามัย (พ.ศ.2563-2573) จึงมียุทธศาสตร์เพื่อส่งเสริมการใช้ถุงยางอนามัยเป็นวิถีชีวิตประจำวันของประชาชน ส่งเสริมให้ประชาชนเข้าถึงถุงยางอนามัย รวมถึงพัฒนาระบบบริหารจัดการและควบคุมคุณภาพถุงยางอนามัย เป็นต้น โดยร้านยาเป็นหนึ่งในจุดบริการเป้าหมายที่สามารถส่งเสริม ให้ความรู้ และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ถุงยางอนามัยให้กับประชาชนเพื่อส่งเสริมการแก้ไขปัญหาดังกล่าวในระยะยาวได้

ความเป็นมาของถุงยางอนามัย⁽⁴⁾

หลักฐานเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ป้องกันในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ที่เก่าแก่ที่สุดคือในสมัยพระเจ้าไมนอสแห่งเกาะครีตราว 3000 ปีก่อนคริสตกาล โดยพระองค์เชื่อว่าในน้ำอสุจิของพระองค์มีสารพิษและแมงป่องอยู่จึงทำให้เหล่าสตรีที่มีความสัมพันธ์กับพระองค์เสียชีวิต ดังนั้นพระองค์จึงใช้กระเพาะปัสสาวะของแกะใส่ไปนอวัยวะเพศหญิงเพื่อป้องกันโรคทางเพศสัมพันธ์และการเสียชีวิตของพระมเหสี ต่อมาในช่วงค.ศ. 1000 สมัยอียิปต์โบราณ มีการใช้ปลอกสวมอวัยวะเพศที่ทำจากผ้าลินินสีต่าง ๆ เพื่อจำแนกชนชั้นของประชากรและป้องกันโรคพยาธิใบไม้ในเลือด “บิลฮาร์เซีย” ซึ่งติดเชื้อจากทางเดินปัสสาวะ ในยุคโรมันโบราณพบการระบาดของโรคซิฟิลิส ชาวโรมันจึงผลิตปลอกสวมอวัยวะเพศจากผ้าลินิน ถ้าใส่หรือกระเพาะปัสสาวะของแพะหรือแกะเพื่อป้องกันโรค สำหรับในภูมิภาคเอเชีย ช่วงก่อนคริสตศวรรษที่ 15 ประเทศจีนมีการใช้ถุงที่ทำจากผ้าไหมหล่อลื่นด้วยน้ำมันเพื่อป้องกันโรคระบาดและในประเทศญี่ปุ่นมีใช้กระดองเต่าหรือหนังเป็นวัตถุดิบ

หลักฐานการใช้ถุงยางอนามัยเกิดขึ้นในทวีปยุโรปเกิดขึ้นราวคริสต์ศตวรรษที่ 17 สมัยพระเจ้าชาร์ลที่ 1 โดยผลิตจากปลาและลำไส้ของแพะ เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อซิฟิลิสในกองทัพ ต่อมาในสมัยพระเจ้าชาร์ลที่ 2 ทรงกังวลเกี่ยวกับจำนวนบุตร จึงให้แพทย์ทำถุงเพื่อคุมกำเนิดขึ้น โดยผลิตจากลำไส้แกะ โดยคำว่า “condom” ปรากฏครั้งแรกในบันทึกของนายแพทย์ Daniel Turner และคำนี้ถูกใช้อย่างแพร่หลายมากขึ้นในปีค.ศ. 1785 เป็นต้นมา เพราะมีการบรรจุคำนี้ลงในพจนานุกรมภาษาถิ่นของลอนดอน โดยคำว่า condom มีที่มาจาก 2 ทฤษฎี ทฤษฎีแรกคือมาจากชื่อสกุลของนายแพทย์ Colonel Condom นายแพทย์ที่สร้างถุงคุมกำเนิดให้กับพระเจ้าชาร์ลที่ 2 และอีกทฤษฎีหนึ่งเชื่อว่ามาจากคำว่า “condus” ในภาษาละตินที่มีความหมายว่าภาชนะรองรับ (vessel)

พบการใช้ถุงที่ทำจากลำไส้เล็กหรือกระเพาะปัสสาวะของสัตว์จนถึงช่วงสงครามโลกครั้งที่ 1 โดยทหารเยอรมันใช้เพื่อป้องกันโรคซิฟิลิสและหนองใน จากนั้นความนิยมของถุงที่ทำมาจากลำไส้สัตว์เริ่มลดน้อยลง ในช่วงปีค.ศ. 1920 ถุงยางอนามัยที่ทำมาจากยางธรรมชาติได้เกิดขึ้นและได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เพราะมีความยืดหยุ่นที่ดีและสามารถผลิตมาก จึงถูกนำไปใช้ในกองทัพอเมริกันและยุโรปในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 และภายหลังการอุบัติของเชื้อเอชไอวีในช่วงปีค.ศ. 1980 ถุงยางอนามัยจึงถูกใช้เป็นอุปกรณ์ที่สำคัญในการป้องกันโรคและคุมกำเนิดของประชากรโลกจนถึงปัจจุบัน โดยได้มีการพัฒนารูปแบบ สี กลิ่น และเติมสารต่าง ๆ ให้เป็นทางเลือกให้เหมาะสมกับการใช้งานในแต่ละคน

ถุงยางอนามัยในประเทศไทยและการป้องกันโรค

ในช่วงต้น ประเทศไทยใช้ถุงยางอนามัยเพื่อการวางแผนครอบครัว แต่เมื่อเกิดการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ในไทยในปี พ.ศ. 2527 เป็นต้นมา จึงเกิดโครงการถุงยางอนามัย 100% ขึ้น เพื่อควบคุมการแพร่ระบาดของโรค ดังแสดงในตารางที่ 1⁽⁵⁾

ความหมายของถุงยางอนามัยตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขคือ “ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากน้ำยางธรรมชาติ น้ำยางสังเคราะห์ หรือวัสดุอื่น ใช้สวมอวัยวะเพศชายระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อใช้คุมกำเนิดและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์” โดยกำหนดให้ถุงยางอนามัยเป็นเครื่องมือแพทย์ที่ต้องได้รับอนุญาตในการผลิตหรือนำเข้า มีมาตรฐานและข้อกำหนดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ การบรรจุ เครื่องหมายและฉลากให้เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข⁽⁶⁾

ตารางที่ 1 ประสิทธิภาพของถุงยางอนามัยในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์⁽⁷⁾

โรคทางเพศสัมพันธ์	ประสิทธิภาพการป้องกันโรค
เอดส์	มากกว่าร้อยละ 90
ไวรัสตับอักเสบบี	มากกว่าร้อยละ 90
พยาธิในช่องคลอด	มากกว่าร้อยละ 90
หนองในแท้	มากกว่าร้อยละ 90
หนองในเทียม	ร้อยละ 50-90
ซิฟิลิส	ร้อยละ 50-90
เริม	ร้อยละ 10-50
แผลริมอ่อน	ร้อยละ 10-50
หูดหงอนไก่	ไม่สามารถป้องกันได้ หรือน้อยกว่าร้อยละ 10

เมื่อใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง พบว่ามีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูงถึง 98% หมายถึงครอบครัวที่มีการใช้ถุงยางเป็นประจำใน 1 ปี พบสตรีที่ตั้งครรภ์เพียง 2 คนใน 100 คน ในขณะที่ผู้ที่ใช้ถุงยางอนามัยสม่ำเสมอแต่ไม่ถูกต้องในบางครั้งจะพบการตั้งครรภ์เพิ่มขึ้นถึง 18 คนใน 100 คน⁽⁸⁾

วัสดุที่ใช้ในการผลิตถุงยางอนามัย⁽⁹⁻¹⁰⁾

น้ำยางธรรมชาติ (Latex) เป็นวัสดุที่นิยมใช้ทำถุงยางอนามัย เนื่องจากมีความกระชับ ยืดหยุ่นดี ราคาถูก สามารถใช้ร่วมกับสารหล่อลื่นชนิดน้ำหรือซิลิโคนได้ แต่ห้ามใช้ร่วมกับสารหล่อลื่นที่เป็นสูตรน้ำมัน อย่างไรก็ตามมีคนจำนวนหนึ่งที่แพ้ น้ำยางธรรมชาติ อาจเกิดการระคายเคือง ผื่นแดงและผิวหนังบวมพองได้ จึงต้องหลีกเลี่ยงไปใช้ถุงยางอนามัยที่ผลิตจากวัสดุอื่นแทน

หนังแกะ (Lambskin) ทำมาจากลำไส้เล็กของแกะ ซึ่งใช้มาตั้งแต่สมัยโบราณ ถือเป็นวัสดุที่เก่าแก่ที่สุด โดยในปัจจุบันมีการนำกลับมาใช้อีกครั้ง ถุงยางอนามัยที่ผลิตจากหนังแกะมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ได้ แต่ไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือเชื้อเอชไอวีได้เนื่องจากถุงยางจากหนังแกะนี้จะมีรูพรุนขนาดเล็กที่เชื้อแบคทีเรียหรือไวรัสผ่านได้ จุดเด่นของถุงยางประเภทนี้คือให้ความรู้สึกธรรมชาติเหมือนไม่ได้ใส่ นำส่งความอุ่นของร่างกายได้ดี สามารถใช้กับสารหล่อลื่นได้ทุกประเภททั้งสูตรน้ำ ซิลิโคนและน้ำมัน แต่มีราคาค่อนข้างสูง มีความยืดหยุ่นน้อยกว่าน้ำยางธรรมชาติและอาจจะมีการฉีกขาดไม่พึงประสงค์

โพลีไอโซพรีน (Polyisoprene) เป็นยางสังเคราะห์ที่มีความยืดหยุ่นและทนทานเหมือนน้ำยางธรรมชาติ มีราคาต่ำกว่าหนังแกะและสูงกว่าน้ำยางธรรมชาติ สามารถใช้กับสารหล่อลื่นสูตรน้ำและซิลิโคนเช่นเดียวกับน้ำยางธรรมชาติ

โพลียูรีเทน (Polyurethane) เป็นพลาสติกสังเคราะห์ลักษณะบางใส ใช้ทำทั้งถุงยางอนามัยและถุงอนามัยสตรี จุดเด่นของวัสดุนี้คือส่งผ่านความรู้สึกและความร้อนได้ดี และบางกว่าน้ำยางธรรมชาติ แต่มีราคาที่สูงกว่า รวมถึงความแข็งแรงและความยืดหยุ่นน้อยกว่า อาจส่งผลถึงความกระชับของถุงยางอนามัยที่ไม่ดีเท่าถุงยางอนามัยจากน้ำยางธรรมชาติ สามารถใช้กับสารหล่อลื่นสูตรน้ำและซิลิโคนได้

ไนไตรล์ (Nitrile) เป็นยางสังเคราะห์ ใช้ในถุงอนามัยสตรีแทนสารโพลียูรีเทน เนื่องจากสามารถนำส่งความร้อนได้ดีและมีราคาถูก รวมถึงสามารถใช้ร่วมกับสารหล่อลื่นทั้งสูตรน้ำ ซิลิโคน และน้ำมัน

ปัจจัยพิจารณาการเลือกใช้ถุงยางอนามัย⁽¹¹⁾

1. ขนาด

เป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกถุงยางอนามัย เพราะขนาดถุงยางอนามัยที่เหมาะสมจะส่งผลถึงประสิทธิภาพของถุงยางอนามัย เนื่องจากถุงยางอนามัยที่เล็กเกินไปจะทำให้คับ แน่น ไม่สบายตัว ทำให้เกิดการฉีกขาดในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ได้ แต่ถ้าขนาดใหญ่เกินไปอาจจะทำให้หลุดในระหว่างที่มีเพศสัมพันธ์ เพิ่มความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ขนาดของถุงยางอนามัยที่เห็นในท้องตลาดของประเทศไทยอยู่ระหว่าง 49-56 มิลลิเมตร โดยวัดจากความกว้างของถุงยางอนามัยที่วางบนพื้นระนาบ ซึ่งการเลือกขนาดถุงยางอนามัย ให้ผู้ใช้วัดเส้นรอบวง (หน่วยมิลลิเมตร) ที่บริเวณส่วนที่หนาที่สุดของอวัยวะเพศชายขณะแข็งตัวเต็มที่ นำเส้นรอบวงมาหารสองจะเป็นค่าประมาณของความกว้างของถุงยางอนามัยที่จะใช้หรือสามารถดาวน์โหลดสายวัดจากสื่อออนไลน์ทั่วไปได้เช่นกัน จากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุข พบว่าชายไทยจะมีการใช้ถุงยางขนาด 49, 52, 54 และ 56 คิดเป็นร้อยละ 25, 50, 12 และ 5 ตามลำดับ (11)

2. ความหนา

เป็นปัจจัยที่ส่งผลในด้านความรู้สึกขณะมีเพศสัมพันธ์ โดยความหนาของถุงยางอนามัยในท้องตลาดทั่วโลกจะอยู่ระหว่าง 0.01-0.09 มิลลิเมตร ความหนาปกติของถุงยางอนามัยโดยทั่วไปอยู่ในช่วง 0.05-0.07 มิลลิเมตร และสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มความรู้สึกให้คล้ายกับการไม่สวมถุงยางอนามัย สามารถใช้แบบบางพิเศษซึ่งจะมีความหนาเพียง 0.01-0.02 มิลลิเมตร

3. รูปร่างและพื้นผิวสัมผัส

รูปร่างของถุงยางอนามัยมีผลต่อความกระชับ โดยทั่วไปจะเป็นแบบผนังขนาน สำหรับแบบผนังไม่ขนาน โดยจะมีส่วนเว้าหรือโป่งขึ้นที่ส่วนปลายของถุงยางอนามัยผลิตเพื่อเพิ่มความกระชับกับอวัยวะเพศชายมากขึ้น นอกจากนี้ส่วนปลายสุดของถุงยางอนามัยบางรุ่นจะมีกระเปาะเพื่อรองรับน้ำอสุจิ

ผิวสัมผัสของถุงยางอนามัยสามารถแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ผิวเรียบ และผิวขรุขระ ถุงยางอนามัยแบบผิวขรุขระผลิตเพื่อเพิ่มความรู้สึกให้แก่เพศหญิงหรือทั้งสองฝ่ายในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งถุงยางอนามัยแบบผิวขรุขระจะมีหลายรูปแบบเช่น แบบปุ่ม แบบขีด แบบเกลียวหรือแบบผสม อย่างไรก็ตามมีรายงานพบว่าถุงยางอนามัยแบบผิวขรุขระสามารถเกิดการระคายเคืองในเพศหญิงบางคนได้

4. สารฆ่าเชื้ออสุจิ

สาร nonoxynol เป็นสารฆ่าเชื้ออสุจิ ทำหน้าที่ขัดขวางการเคลื่อนที่ของอสุจิไปยังเซลล์ไข่ โดยมีการใช้สาร nonoxynol-9 เคลือบบนผิวนอกของถุงยางอนามัย⁽¹⁰⁾ แต่จากรายงานขององค์การอนามัยโลกปีค.ศ. 2001 รายงานว่าไม่มีหลักฐานว่าการใช้ถุงยางอนามัยที่เคลือบด้วยสาร nonoxynol-9 จะสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ดีกว่าถุงยางอนามัยที่ไม่มีสารฆ่าเชื้ออสุจิ นอกจากนี้ยังพบว่าสารฆ่าเชื้ออสุจิดังกล่าวมีคุณสมบัติเป็นสารลดแรงตึงผิว จึงอาจทำให้ผนังช่องคลอดและผนังอวัยวะเพศชายเกิดการระคายเคืองหรือรอยถลอกได้ในผู้ใช้ถุงยางอนามัยที่เคลือบด้วยสารนี้ตั้งแต่วันที่ 2 ครั้งขึ้นไป ส่งผลให้เพิ่มโอกาสในการติด

เชื้อเอชไอวีและเชื้อโรคอื่น ๆ ได้ นอกจากนี้สารฆ่าเชื้ออสุจิส่งผลทำให้ถุงยางอนามัยมีอายุที่สั้นลง แต่อย่างไรก็ตามการใช้ถุงยางอนามัยที่เคลือบสารฆ่าเชื้ออสุจิก็น่าจะสามารถลดความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีได้มากกว่าการไม่ใช้ถุงยางอนามัย⁽¹²⁻¹⁴⁾

5. สารชะลอการหลัง

สารชะลอการหลังที่นิยมใช้เป็นกลุ่มของยาชา ใช้เคลือบที่ถุงยางอนามัยเพื่อแก้ปัญหาสำหรับเพศชายที่มีความไวต่อความรู้สึกมากและเกิดภาวะหลังเร็ว โดยสารที่นิยมใช้ได้แก่ เบนโซเคนและลิโดเคน เป็นต้น

6. สารหล่อลื่น

สารหล่อลื่นนิยมใช้เคลือบบนถุงยางอนามัย เพื่อช่วยให้อายุของถุงยางอนามัยนานขึ้น ช่วยต่อการแกะออกจากบรรจุภัณฑ์และช่วยลดการระคายเคืองช่องคลอดในระหว่างใช้ได้ สารหล่อลื่นที่นิยมใช้มากมักจะเป็นสารหล่อลื่นในกลุ่มซิลิโคน เช่น โพลีไดเมทิลไซโลเซน เป็นต้น เนื่องจากเป็นสารที่ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่ละลายน้ำจึงหล่อลื่นได้ยาวนานและไม่มีปฏิกิริยากับสารอินทรีย์อื่น นอกจากนี้ยังมีถุงยางอนามัยบางรุ่นที่ใช้สารหล่อลื่นที่สามารถละลายน้ำได้ เช่น โพลีเอทิลีนกลีเซอล หรือกลีเซอรินด้วยเช่นกัน โดยปริมาณสารหล่อลื่นที่ใส่ประมาณ 150-300 มิลลิกรัมต่อถุงยางอนามัย 1 ชิ้น⁽¹⁴⁾ นอกจากนี้พบการใช้สารหล่อลื่นพิเศษบางประเภทอาจจะทำให้ถุ่นในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ซึ่งจะช่วยเพิ่มอารมณ์ความรู้สึกของคูรักรได้มากยิ่งขึ้น⁽¹⁵⁾

7. กลิ่นและสี

การแต่งกลิ่นและสีให้กับถุงยางอนามัยเพื่อช่วยกระตุ้นความรู้สึกและอารมณ์ทางเพศ ช่วยดับกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ของอวัยวะเพศชายและหญิง และสามารถใช้ในการมีเพศสัมพันธ์ทางปากได้ โดยกลิ่นที่นิยมมาก ได้แก่ กลิ่นสตอร์วเบอร์รี่ กลัวย วานิลลา และช็อกโกแลต เป็นต้น สำหรับการแต่งสี ถุงยางอนามัยนิยมใช้สีธรรมชาติหรือแต่งสีชมพู แต่ในต่างประเทศอาจจะพบถุงยางอนามัยที่แต่งสีพิเศษตามเทศกาล เช่น แต่งสีส้ม-ดำสำหรับเทศกาลฮาโลวีน, สีเขียว-แดงสำหรับเทศกาลคริสต์มาส หรือชมพู-แดงในช่วงวันวาเลนไทน์ เป็นต้น นอกจากนี้ถุงยางอนามัยบางรุ่นอาจจะมีกลิ่นหอมหรือแต่งสีในที่มีติดด้วยเช่นกัน⁽¹⁴⁾

ข้อดีและข้อเสียของถุงยางอนามัย^(11,15)

ข้อดี

1. เป็นอุปกรณ์สำหรับช่วยป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
2. ไม่พบผลข้างเคียงที่อันตรายจากการใช้ถุงยางอนามัย
3. มีขนาด สีสัน รูปแบบพื้นผิวให้เหมาะสมกับผู้ใช้
4. สะดวกในการใช้และหาซื้อได้ทั่วไป

ข้อเสีย

1. จำเป็นต้องใช้ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ อาจจะทำให้ความไม่ยินยอมของทั้งสองฝ่าย
2. อาจจะทำให้หลุดหรือฉีกขาดในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ได้

3. คนที่แพ้น้ำยารักษาโรค ไม่สามารถใช้ถุงยางอนามัยที่ผลิตจากน้ำยารักษาโรคได้

วิธีการใช้ถุงยางอนามัย⁽¹⁶⁾

1. ตรวจสอบวันหมดอายุของถุงยางอนามัย และควรมีถุงยางอนามัยสำรอง เพื่อป้องกันกรณีถุงยางอนามัยรั่วหรือฉีกขาด
2. แกะถุงยางอนามัยจากบรรจุภัณฑ์อย่างระมัดระวัง เพื่อป้องกันความเสียหายต่อถุงยางอนามัยและห้ามคลี่ถุงยางอนามัยออกก่อนนำไปใช้
3. สวมใส่ถุงยางอนามัยในขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่
4. นำด้านที่เป็นกระเปาะไว้ด้านนอก บีบปลายถุงยางอนามัยเพื่อไล่อากาศออก
5. สวมถุงยางอนามัยแล้วรูดลงมาจนถึงโคนอวัยวะเพศ
6. ตรวจสอบถุงยางอนามัยว่าไม่มีรอยรั่วหรือฉีกขาดก่อนการมีเพศสัมพันธ์
7. ภายหลังมีเพศสัมพันธ์แล้ว ควรถอนอวัยวะเพศขณะแข็งตัวโดยจับรอบอวัยวะเพศชายในบริเวณขอบของถุงยางอนามัย
8. ถอดถุงยางอนามัยอย่างระมัดระวัง โดยเริ่มจากบริเวณส่วนโคนอวัยวะเพศก่อน แล้วรูดน้ำอสุจิไปอยู่ที่ปลายถุง มัดปาดถุง ห่อด้วยกระดาษ และควรทิ้งในถังขยะสำหรับขยะติดเชื้อจะเหมาะสมที่สุด
9. ถ้าเกิดการฉีกขาดในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ ควรเปลี่ยนถุงยางอนามัยทันที แต่ถ้าไม่มั่นใจหรือเพิ่งทราบในภายหลังการมีเพศสัมพันธ์แล้วว่าถุงยางอนามัยชำรุด ควรให้ฝ่ายหญิงรับประทานยาคุมฉุกเฉินภายใน 72 ชั่วโมงเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์
10. ทำความสะอาดอวัยวะเพศด้วยสบู่อ่อน ๆ อย่างนุ่มนวล โดยเฉพาะในฝ่ายหญิงไม่ควรสวนล้างอวัยวะเพศ เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อและนำไปสู่การอักเสบของโพรงมดลูกได้

คำแนะนำเกี่ยวกับถุงยางอนามัย⁽¹⁵⁾

1. ไม่ควรใช้ถุงยางอนามัย 2 ชั้น เนื่องจากการเสียดสี จะทำให้ถุงยางอนามัยฉีกขาดและผู้ใช้ติดเชื้อโรคได้ง่ายขึ้น
2. ใส่ถุงยางแล้วลดความรู้สึกทางเพศ อาจจะมีความเป็นไปได้สำหรับคนที่ไม่คุ้นเคย แต่สามารถแก้ไขได้เพราะถุงยางอนามัยมีหลายประเภท สามารถเลือกใช้แบบที่เหมาะสมกับสภาวะของผู้ใช้ เช่นแบบบางพิเศษที่สามารถให้ความรู้สึกอย่างเต็มที่ หรือแบบที่ให้ความรู้สึกอ่อนเพื่อสามารถกระตุ้นความรู้สึกได้ดียิ่งขึ้น ยกเว้นผู้ที่ประสบปัญหาหลังเร็วสามารถเลือกใช้ถุงยางอนามัยที่ผสมยาชา เพื่อยืดระยะเวลาในการมีเพศสัมพันธ์ได้
3. ควรเลือกถุงยางอนามัยให้ถูกต้องตามขนาดที่เหมาะสมและควรใช้สารหล่อลื่นที่เหมาะสมกับวัสดุที่ใช้ผลิตถุงยางนั้น ๆ
4. การมีเพศสัมพันธ์ทางช่องปาก ควรเลือกใช้ถุงยางอนามัยแบบต่างกลิ่น เนื่องจากไม่มีสารหล่อลื่นและสามารถเลือกกลิ่นได้ตามรสนิยม

5. การมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก สามารถเลือกใช้ถุงยางอนามัยแบบใดก็ได้ เพราะไม่มีหลักฐานทางวิชาการที่บ่งชี้ว่าถุงยางอนามัยแบบใดดีกว่ากัน แต่สิ่งที่สำคัญคือต้องใช้สารหล่อลื่นปริมาณมากเพื่อลดความเสี่ยงของการฉีกขาดของถุงยางอนามัย
6. น้ำอสุจิไม่สามารถซึมผ่านถุงยางอนามัยได้
7. ควรใช้ถุงยางอนามัยตลอดระยะเวลาที่มีเพศสัมพันธ์ เนื่องจากในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ ร่างกายจะมีการหลั่งสารคัดหลั่งและอสุจิตลอดเวลา
8. เมื่อต้องการมีเพศสัมพันธ์เป็นครั้งที่ 2 ต้องเปลี่ยนถุงยางอนามัยอันใหม่ ห้ามใช้ซ้ำ
9. ถุงยางอนามัยใช้ได้เพียงครั้งเดียว ไม่สามารถล้างน้ำใหม่แล้วใช้ซ้ำได้ เพราะจะเกิดการฉีกขาด หลุดหรือหลวมได้
10. ไม่ควรเก็บถุงยางอนามัยไว้ในกระเป๋าสตางค์ เนื่องจากการเสียดสี อากาศร้อน และแรงกดทับจะทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมคุณภาพ ควรจะพกแค่เฉพาะวันที่ต้องการใช้เท่านั้น สำหรับเวลาที่ไม่ได้ใช้ควรเก็บในที่เย็น แห้งและพ้นจากแสงแดด

ถุงอนามัยสตรี (Female condom)

ถุงอนามัยสตรีเกิดขึ้นในช่วงกลางคริสต์ทศวรรษ 1980 โดยนายแพทย์ชาวเดนมาร์กชื่อ Lasse Hessel โดยลักษณะของถุงอนามัยสตรีจะเป็นถุงใส เนื้อนุ่มแต่มีความเหนียวและแข็งแรง ถุงอนามัยสตรีมีความยาวใกล้เคียงกับถุงยางอนามัยของผู้ชาย แต่มีแหวนยืดหยุ่นที่ปลายทั้งสองด้าน โดยด้านหนึ่งเป็นด้านปิด สำหรับด้านเปิดจะเป็นด้านที่ใหญ่กว่าเล็กน้อย จะอยู่นอกอวัยวะเพศหญิง ถุงอนามัยสตรีมีอายุการเก็บรักษา 5 ปี^(17,18)

สำหรับประเทศไทยให้ความสนใจกับถุงอนามัยสตรีมากขึ้นในปัจจุบัน โดยในแผนปฏิบัติการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563 - 2565) ตามยุทธศาสตร์ด้านถุงยางอนามัย (พ.ศ. 2563 - 2573) ภายใต้ยุทธศาสตร์แห่งชาติว่าด้วยการยุติปัญหาเอดส์ พ.ศ. 2560 - 2573 มีการผลักดันให้มีการพัฒนาเทคโนโลยีการผลิตถุงอนามัยสตรีให้ง่ายและตรงตามความต้องการของผู้หญิงในราคาที่ถูกลง และสนับสนุนการใช้ถุงอนามัยสตรีเป็นทางเลือกให้ผู้หญิงมากขึ้น รวมถึงแสวงหาการสนับสนุนถุงอนามัยสตรีจากองค์กรระหว่างประเทศมากขึ้น⁽³⁾

ประเภทของถุงอนามัยสตรี

1. ถุงอนามัยสตรี FC1®

เป็นถุงอนามัยสตรีรุ่นแรก ผลิตจากพลาสติกสังเคราะห์คือโพลียูรีเทนหล่อลื่นด้วยสารหล่อลื่นประเภทซิลิโคนโดยบริษัท Female Health Company ของสหรัฐอเมริกา และปีค.ศ. 1992 เริ่มออกจำหน่ายในทวีปยุโรป เช่น สหราชอาณาจักร, สวิสเซอร์แลนด์, ฝรั่งเศส, อิตาลี และออสเตรเลีย เป็นต้น ต่อมาองค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริการับรองและขายในสหรัฐอเมริกาในปี ค.ศ. 1994⁽¹⁹⁾

2. ถุงอนามัยสตรี FC2®

ถุงอนามัยสตรีรุ่นที่ 2 เป็นการพัฒนามาจาก FC1® โดยบริษัท Female Health Company เช่นเดียวกัน แต่เปลี่ยนวัสดุเป็นยางสังเคราะห์ไนไตรล์แทนโพลียูรีเทน ในปี ค.ศ. 2003 เริ่มจัดจำหน่ายในทวีปยุโรปในปี ค.ศ. 2005 และปี ค.ศ. 2009 ผ่านการรับรองจากองค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกา⁽¹⁹⁾ ปัจจุบันส่งออกไปมากกว่า 130 ประเทศทั่วโลก⁽²⁰⁾ ซึ่งถุงอนามัยสตรี FC2® มีประสิทธิภาพสูงเช่นเดียวกับ FC1® แต่มีราคาที่ถูกลง นอกจากนี้มีการเพิ่มขนาดวงแหวนด้านปลายเปิดให้มีขนาดใหญ่คลุมอวัยวะเพศหญิงและฐานของอวัยวะเพศชายเพื่อป้องกันการสัมผัสกันของอวัยวะเพศ ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อให้ดียิ่งขึ้น และยางสังเคราะห์มีความเหนียวนุ่มจึงทำให้ไม่เกิดเสียงรบกวนในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์⁽²¹⁾

จากงานวิจัยในสตรีที่ใช้ถุงอนามัยสตรีในแอฟริกาใต้เปรียบเทียบกันระหว่าง FC1® และ FC2® พบว่าอัตราการฉีกขาดของ FC1® และ FC2® อยู่ในอัตราที่ต่ำ เพียง 0.73% และ 0.85% ตามลำดับ การหลุดเข้าไปในช่องคลอดบางส่วนหรือทั้งหมดของ FC1® พบ 3.14% และ FC2® พบ 2.98% สำหรับการหลุดออกจากอวัยวะเพศหญิงของถุงอนามัยสตรีทั้งสองรุ่นอยู่ในระดับที่ต่ำกว่า 0.37% และความล้มเหลวด้านคลินิกของ FC1® อยู่ที่ 5.24% และ FC2® อยู่ที่ 4.3% แสดงให้เห็นว่าถุงอนามัยสตรีทั้ง 2 รุ่นมีประสิทธิภาพที่ดี⁽²²⁾

3. ถุงอนามัยสตรีอื่น ๆ^(19,20)

นอกจากบริษัท Female Health Company ยังพบการผลิตถุงอนามัยสตรีจากประเทศอินเดียและจีนเช่นกัน เช่น ถุงอนามัยสตรี Cupid™ ของบริษัท Cupid Ltd. ประเทศอินเดีย ซึ่งผลิตจากน้ำยางธรรมชาติ, ถุงอนามัยสตรี O'lavie™ และ Phoenurse® โดยบริษัท Shanghai Medical Apparatus company และ Tianjin Condombao Medical Polyurethane Tech. Co. Ltd ประเทศจีน ตามลำดับ ซึ่งทั้งสองยี่ห้อผลิตมาจากโพลียูรีเทน

ในด้านประสิทธิภาพของถุงอนามัยสตรี พบว่ามีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดประมาณ 95% แต่ถ้าใช้ไม่ถูกวิธี ประสิทธิภาพจะลดลงเหลือเพียง 79%⁽⁸⁾ และถุงอนามัยสตรีสามารถลดการติดเชื้อเอชไอวีได้สูงกว่า 95% รวมถึงสามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เช่น โรคซิฟิลิสและหนองในได้⁽¹⁷⁾

ข้อดีและข้อเสียของถุงอนามัยสตรี⁽²³⁾

ข้อดี

1. ป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
2. ฝ่ายหญิงสามารถใช้ถุงอนามัยสตรีได้ ถ้าฝ่ายชายไม่ยอมใช้ถุงยางอนามัย
3. สามารถใช้ได้กับผู้ที่แพ้ยางธรรมชาติ
4. สามารถใส่ไว้ในอวัยวะเพศหญิงได้นานถึง 8 ชั่วโมงก่อนมีเพศสัมพันธ์ และไม่จำเป็นต้องถอดทันทีภายหลังเพศสัมพันธ์

ข้อเสีย

1. ถุงอนามัยสตรีอาจจะหลุดได้ในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์

2. บางคู่อาจจะเกิดการระคายเคืองได้
3. ฝ่ายชายอาจจะเสียความรู้สึกทางเพศได้ เนื่องจากความเทอะทะของถุงอนามัยสตรี
4. อาจเกิดเสียงในขณะมีเพศสัมพันธ์ได้ จึงควรใช้สารหล่อลื่นเพื่อช่วยลดปัญหาดังกล่าว
5. ราคาแพง และยังไม่มีการใช้อย่างแพร่หลาย
6. มีขนาดเดียว

วิธีการใช้ถุงอนามัยสตรี^(15,23)

1. ตรวจสอบวันหมดอายุของถุงอนามัยสตรี
2. แกะถุงยางอนามัยอย่างระมัดระวังเพื่อป้องกันความเสียหาย ไม่ควรใช้ปากแกะหรือใช้เล็บจิกบริเวณที่มีถุงอนามัยสตรีอยู่
3. ถอดแหวนหรือตัดเล็บ เพื่อป้องกันการฉีกของถุงอนามัยสตรีในขณะใส่
4. ทาสารหล่อลื่นที่ถุงอนามัยสตรี บีบส่วนปลายปิดหรือบริเวณที่วงแหวนหนาให้เล็กลงแล้วสอดเข้าไปในอวัยวะเพศหญิงในท่านอน หรือท่าสควอช หรือทำยืน ยกขาข้างหนึ่งวางบนเก้าอี้ก็ได้ โดยเลือกท่าที่สะดวกที่สุด
5. ใช้นิ้วมือสอดเข้าไปภายในถุงอนามัยสตรี ดันไปถึงบริเวณปากมดลูก
6. ตรวจสอบถุงยางอนามัยว่าไม่เกิดการพับงอ
7. สังเกตว่าวงแหวนด้านปลายเปิดของถุงอนามัยสตรีจะอยู่ด้านนอกคลุมบริเวณปากอวัยวะเพศ
8. การถอดถุงอนามัยสตรี โดยจับวงแหวนด้านปลายเปิด บิดเป็นเกลียวเพื่อให้สุญญากาศภายในถุง นำออกอย่างเบามือ ห่อด้วยกระดาษแล้วทิ้งลงในถังขยะสำหรับขยะติดเชื้อ
9. เปลี่ยนถุงอนามัยสตรีอันใหม่ เมื่อต้องการมีเพศสัมพันธ์ซ้ำ ไม่ควรนำมาล้างแล้วใช้ซ้ำ
10. ในกรณีเมื่อฝ่ายชายเสร็จกิจ แต่วงแหวนด้านปลายเปิดเข้าไปภายในช่องคลอด ไม่ได้คลุมที่ด้านนอกอวัยวะเพศหญิง ฝ่ายหญิงควรรับประทานยาคุมฉุกเฉินภายใน 72 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์

คำแนะนำเกี่ยวกับถุงอนามัยสตรี^(21,23)

1. ห้ามใช้ถุงยางอนามัยที่หมดอายุแล้ว
2. สามารถใช้ถุงอนามัยสตรีในช่วงมีประจำเดือนได้
3. ถ้าพบการฉีกขาดระหว่างมีเพศสัมพันธ์ ควรหยุดกิจกรรม ทำความสะอาดอวัยวะเพศและเปลี่ยนถุงอนามัยสตรีอันใหม่
4. ไม่แนะนำให้ใช้ถุงอนามัยสตรีร่วมกับถุงยางอนามัยของผู้ชายเพราะเสี่ยงกับการเสียดสีและฉีกขาดได้

5. สามารถใช้ถุงอนามัยกับการคุมกำเนิดวิธีอื่นได้ เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด ห่วงอนามัยได้ แต่ห้ามใช้ร่วมกับฝาครอบปากมดลูก (diaphragm) และ วงแหวนคุมกำเนิด (inner ring) เนื่องจากอุปกรณ์อยู่ในตำแหน่งเดียวกันกับถุงอนามัย

6. การมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก สามารถใช้ถุงอนามัยได้ โดยใช้สารหล่อลื่นปริมาณมากเพื่อช่วยในการนำถุงอนามัยเข้าไปในทางทวารหนัก

ถุงยางยูนิเซ็กซ์ (unisex condom)

วันที่ 28 ตุลาคม 2564 สำนักข่าวรอยเตอร์สรายงานเกี่ยวกับถุงยางยูนิเซ็กซ์ที่เกิดขึ้นครั้งแรกในโลก ผลิตโดยทีมิววิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์ของนายแพทย์ John Tang Ing Chinh ประเทศมาเลเซีย ภายใต้ชื่อ Wondaleaf Unisex Condom จัดจำหน่ายเฉพาะในประเทศมาเลเซีย โดยถุงยางยูนิเซ็กซ์ 1 ก่อง บรรจุถุงยางจำนวน 2 ชิ้นพร้อมสารหล่อลื่นสูตรน้ำ 2 ของ ราคา 14.99 ริงกิตมาเลเซีย⁽²⁴⁾

ถุงยางยูนิเซ็กซ์ผลิตจากโพลียูรีเทน มีความหนา 0.03 มิลลิเมตร มีขนาดเดียว ความพิเศษของถุงยางนี้คือมีขอบด้านบนเป็นกาว 1 ด้าน ซึ่งสามารถพลิกเพื่อติดกับบริเวณหัวหน้าวอวอยะเพศชายหรือหญิงก็ได้ โดยทางบริษัทอธิบายว่าการมีแถบกาวจะทำให้ไม่เกิดการเลื่อนหลุดในระหว่างมีเพศสัมพันธ์ เพื่อเพิ่มการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และการติดคลุมรอบ ๆ หัวหน้าจะทำให้เพิ่มการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้ แต่ข้อแนะนำที่เพิ่มเติมสำหรับการใช้ถุงยางยูนิเซ็กซ์คือ การลอกถุงยางออกจะไม่ทำให้เจ็บปวดสำหรับผู้ที่กำลังจัดขบวนหัวหน้าแล้ว แต่สำหรับผู้ที่ไม่ได้กำจัดขบวน ควรลอกออกอย่างช้า ๆ⁽²⁵⁾

สารหล่อลื่นหรือเจลหล่อลื่น⁽²⁶⁻²⁸⁾

สารหล่อลื่นมีความจำเป็นในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะในผู้ที่มีการหลั่งสารหล่อลื่นออกมาน้อย ซึ่งจะก่อให้เกิดความเจ็บปวดในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์หรือการระคายเคืองของเนื้อเยื่ออวัยวะเพศหญิงได้ สารหล่อลื่นแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. สารหล่อลื่นสูตรน้ำ (water based lubricants)

เป็นสารหล่อลื่นที่นิยมใช้อย่างกว้างขวางมากที่สุด สามารถหาซื้อได้ง่าย มีจุดเด่นคือเข้ากันได้กับผิวหนังและไม่มีผลกระทบต่อเนื้อเยื่อบริเวณช่องคลอด ล้างออกง่าย สามารถใช้กับถุงยางอนามัยและเซ็กซ์ทอยได้ทุกประเภทโดยไม่ทำให้เสื่อมสภาพ

สารหล่อลื่นสูตรน้ำที่มีกลีเซอรินเป็นส่วนประกอบ จะมีรสชาติหวานเล็กน้อย ราคาถูก หาได้ง่าย ไม่เป็นมัน แต่ข้อเสียคือแห้งไว ต้องเติมบ่อยๆ และมักจะทำให้รู้สึกเหนียวติดได้ ยิ่งไปกว่านั้นการใช้กลีเซอรินกับอวัยวะเพศหญิงจะทำให้มีความเสี่ยงในการติดเชื้อได้ง่าย จึงมีคำแนะนำไม่ควรใช้กับอวัยวะเพศหญิง สามารถใช้หล่อลื่นในการมีเพศสัมพันธ์ทางปากหรือทวารหนักได้

สารหล่อลื่นสูตรน้ำที่ไม่มีกลีเซอรินในส่วนประกอบเพื่อลดปัญหาการติดเชื้อยีสต์ในช่องคลอด โดยอาจจะใช้สารอื่น เช่น โพรพิลีน โกลคอล ซึ่งเป็นสารที่ไม่เป็นมัน ลดการระคายเคืองในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ได้ แต่พบว่าสารดังกล่าวอาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองเนื้อเยื่อได้ โดยมีการศึกษาพบว่าพบอัตราเสี่ยงในการแพ้เชื้อเอชไอวีได้เพิ่มมากขึ้นและมีรสขม นอกจากนี้

โดยทั่วไปสารหล่อลื่นสูตรน้ำอาจจะมีส่วนประกอบของสารกันเสียกลุ่มพาราเบน ซึ่งบางคนมีอาการแพ้สารดังกล่าว อาจจะทำให้เกิดการแพ้ คันและบวมได้ จึงอาจจะเลือกให้สารหล่อลื่นสูตรน้ำที่ปราศจากพาราเบนจะช่วยลดปัญหาดังกล่าวได้

นอกจากนี้อาจจะมีการเติมสารอื่น ๆ เช่น เติมน้ำมันให้ความอุ่นร้อน เช่น แคปไซซิน เพื่อเพิ่มการไหลเวียนเลือดและกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ หรือเติมสารบำรุงและให้ความชุ่มชื้น เช่น อโลเวร่า หรือ กรดไฮยาลูรอนิก หรือมีการแต่งกลิ่น-สี เป็นต้น

2. สารหล่อลื่นสูตรซิลิโคน (silicone based lubricants)

สารหล่อลื่นประเภทนี้ราคาสูงกว่าสารหล่อลื่นสูตรน้ำ เป็นสารหล่อลื่นที่ยังไม่แพร่หลายในประเทศไทยมากนัก แต่มีแนวโน้มว่าจะเป็นที่นิยมเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากเป็นสารหล่อลื่นที่ปรับไปตามอุณหภูมิร่างกาย สามารถหล่อลื่นได้นานกว่าสารหล่อลื่นสูตรน้ำ ไม่ระเหย จึงไม่ต้องเติมระหว่างทำกิจกรรม ยิ่งไปกว่านั้นยังให้ความรู้สึกนุ่มนวลและมีรายงานการแพ้ที่น้อย โดยสารสำคัญที่ใช้เช่น ไซโคลเมธิโคน หรือ ไดเมธิโคนอล เป็นต้น ซึ่งข้อจำกัดของสารหล่อลื่นประเภทนี้คือล้างออกยาก รสชาติไม่ดี และไม่สามารถใช้กับถุงยางอนามัยหรือเซ็กซ์ทอยที่มีส่วนประกอบของซิลิโคนได้ ส่วนใหญ่มักจะเหมาะกับคู่อุปกรณ์ที่แต่งงานหรือทราบผลเลือดซึ่งกันและกันที่ไม่ใช้ถุงยางอนามัยระหว่างการมีเพศสัมพันธ์

3. สารหล่อลื่นสูตรน้ำมัน (oil based lubricants) สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

สารหล่อลื่นสูตรน้ำมันปิโตรเลียม เช่นวาสลีน น้ำมันมินเนรัล เป็นต้น สารหล่อลื่นกลุ่มนี้มีราคาถูกและหาซื้อได้ง่าย แต่ไม่เหมาะกับการมีเพศสัมพันธ์ เนื่องจากทำให้เกิดการระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้ถุงยางอนามัยหรือเซ็กซ์ทอยเสียหาย ล้างยากและทิ้งคราบที่ผ้า สารหล่อลื่นสูตรนี้จึงเหมาะกับการมีเพศสัมพันธ์ภายนอกหรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองของเพศชาย

สารหล่อลื่นสูตรน้ำมันธรรมชาติ เช่นน้ำมันมะกอก น้ำมันอาโวคาโด น้ำมันมะพร้าว เป็นต้น เป็นสารหล่อลื่นที่มีความปลอดภัยสูง รับประทานได้ หาง่ายและราคาถูก จึงสามารถใช้นวดตัวหรือใช้ระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ได้ เนื่องจากร่างกายสามารถกำจัดน้ำมันเหล่านี้ได้ แต่ข้อเสียคือสามารถทำให้ถุงยางอนามัยหรือเซ็กซ์ทอยเสียหายได้เช่นกันและเป็นคราบติดผ้าได้ ล้างออกได้ยาก

สรุป

เกสัชกรเป็นหนึ่งในสาขาวิชาชีพที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้รับบริการโดยตรง ทั้งในโรงพยาบาล ร้านยา และหน่วยงานอื่น ๆ ซึ่งในปัจจุบัน ความรู้เรื่องเพศศึกษาในสังคมไทยเปิดกว้างมากยิ่งขึ้น มีการส่งเสริมและให้ความรู้อย่างต่อเนื่อง แต่อัตราความสม่ำเสมอในการป้องกันตนเองด้วยถุงยางอนามัยของคนไทย โดยเฉพาะในวัยรุ่นยังอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำ อาจเกิดจากความไวเนื้อเชื้อใจกันส่งผลให้การตั้งครรถไม่พึงประสงค์และการระบาดของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ยังเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เกสัชกรมีบทบาทสำคัญที่สามารถช่วยส่งเสริมเกี่ยวกับการป้องกันการตั้งครรถและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงการให้คำแนะนำในการใช้และการเลือกใช้ถุงยางอนามัย ถุงอนามัยสตรีและสารหล่อลื่นให้เหมาะสมกับบุคคล เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องและสร้างทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยให้กับประชาชนได้

เอกสารอ้างอิง

1. กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. รายงานประจำปี พ.ศ. 2562 กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์. 2562
2. บริษัท ไทยนิปปอนรับเบอร์อินดัสตรี จำกัด. รายงานประจำปี 2561. 2561
3. กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. แผนปฏิบัติการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563-2565) ตามยุทธศาสตร์ด้านถุงยางอนามัย (พ.ศ. 2563-2573) ภายใต้ยุทธศาสตร์แห่งชาติว่าด้วยการยุติปัญหาเอดส์ พ.ศ. 2560-2573. 2563
4. Khan F, Mukhtar S, Dickinson IK, Sriprasad S. The story of the condom. Indian J Urol. 2013;29(1):12-15
5. กองโรคเอดส์ กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข. โครงการถุงยางอนามัย 100% มาตรการป้องกันโรคเอดส์ในประเทศไทย. 2538
6. ราชกิจจานุเบกษา. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ถุงยางอนามัย พ.ศ. ๒๕๕๖. 2556
7. Panupong. ป้องกัน ปลอดภัย ห่างไกลโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์. [cited 2021 October 05]. Available from: <https://healthythai.online/categories/healthful/news/1677>
8. Nazario B. Condoms. [cited 2021 October 06]. Available from: <https://www.webmd.com/sex/birth-control/birth-control-condoms>
9. Hatcher RA, Trussell J, Nelson AL, Cates W, Stewart FH, Kowal D. Contraceptive Technology. 19th ed. New York: Ardent Media; 2009
10. Types of condoms. [cited 2021 October 06]. Available from: <https://goaskalice.columbia.edu/answered-questions/types-condoms>
11. MedThai. ถุงยางอนามัย. [cited 2021 October 06]. Available from: <https://medthai.com/ถุงยางอนามัย>
12. World Health Organization. WHO/CONRAD Technical Consultation on nonoxynol-9; 2001 Oct 9-10; Geneva, Switzerland. Geneva: World Health Organization.; 2003
13. Rees AM. Consumer Health USA volume 2. Arizona: Oryz Press; 1997
14. Blackledge RD. Forensic Analysis on the Cutting Edge: New Methods for Trace Evidence Analysis. New Jersey: John Wiley & Sons; 2007
15. The sexual health charity FPA. Your guide to male and female condoms. England: FPA; 2014
16. UNAIDS. The male condom UNAIDS Technical update. Geneva: UNAIDS Information Centre; 2000

17. UNAIDS. The female condom and AIDS UNAIDS point of view. Geneva: UNAIDS Information Centre; 1997
18. PATH, UNFPA. Female Condom: A Powerful Tool for Protection. Seattle: UNFPA, PATH; 2006
19. WHO/UNFPA. Female Condom: Generic Specification, Prequalification and Guideline for Procurement 2012. Geneva: WHO Press; 2012
20. The Female Health Company. All about the FC2 female condom. [cited 2021 October 06]. Available from: https://fc2femalecondom.com/wp-content/uploads/2017/03/All-About-the-FC2-Handout_English-web.pdf
21. Female condoms. [cited 2021 October 06]. Available from: https://www.rhsupplies.org/fileadmin/uploads/rhsc/Working_Groups/New_Underused_RH_Technologies_Caucus/Documents/Technical_Briefs/rhsc-brief-female-condom_A4.pdf
22. Beksinska M, Smit J, Mabude Z, Vijayakumar G, Joanis C. Performance of the Reality polyurethane female condom and a synthetic latex prototype: a randomized crossover trial among South African women. *Contraception*. 2006 Apr;73(4):386-93
23. DerSarkissian CB. Female condoms. [cited 2021 October 06]. Available from: <https://www.webmd.com/sex/birth-control/what-are-female-condoms>
24. Ebrahim H. Malaysian gynaecologist creates 'world's first unisex condom'. [cited 2021 October 29]. Available from: <https://www.reuters.com/business/healthcare-pharmaceuticals/malaysian-gynaecologist-creates-worlds-first-unisex-condom-2021-10-28/>
25. Wondaleaf Unisex Condom. [cited 2021 October 29]. Available from: <https://www.wondaleaf.com/wondaleaf-unisex-condom/>
26. Moon A. *Girl Sex 101*. USA: Lunatic Ink; 2014
27. Amherd C. *7 Steps to Pain-Free Sex: A Complete Self-Help Guide to Overcome Vaginismus, Dyspareunia, Vulvodynia & Other Penetration Disorders*. 3rd ed. Munich: P6 Beckenbodenzentrum; 2013
28. Price J. *Naked at Our Age: Talking Out Loud About Senior Sex*. New York: Seal Press; 2011