Fact Sheet - Khmer

រង្វង់កងទ្វារមាស (Nuvaring®)

The Vaginal Ring (Nuvaring®)

តើអ្វីជារង្វង់កងទ្វារមាស?

រង្វង់កងទ្វារមាសហៅថា NuvaRing®។ វាជារង្វង់កងប្លាស្ទិចទន់មួយមានប្រវែងប្រហែលប្រាំសង់ទីម៉ែត្រកន្លះ។ វាមានអរម៉ូន oestrogen និង progestogen ដែលស្រដៀងទៅនឹងថ្នាំគ្រាប់រួមផ្សំមិនអោយមានកូនដែរ។ វាត្រូវបានដាក់នៅក្នុងទ្វារមាស ហើយអរម៉ូនត្រូវបានស្រូបចូលទៅក្នុង រាងកាយដើម្បីបញ្ឈប់អ្នកពីការមានគត៌។ ស្ត្រីជា ច្រើនមិនមានអារម្មណ៍អ្វីទេពីរង្វង់កងទ្វារមាស នៅពេលដែលវាដាក់នៅកន្លែងនោះ។

តើវាដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច?

រង្វង់កងទ្វារមាសស្ថិតនៅក្នុងទ្វារមាសសំរាប់ពេលបីសប្តាហ៍។ បន្ទាប់មកអ្នកយកវាចេញសំរាប់ ពេលមួយសប្តាហ៍។ អ្នកនឹងមានរដូវស្រាល- ដូច ឈាម ហើយក្រោយពីប្រាំពីរថ្ងៃ អ្នកដាក់រង្វង់កងថ្មីទៅក្នុងទ្វារមាសរបស់អ្នក។ អរម៉ូននញ្ឈប់អូវ៉ែរបស់ស្ត្រីពីការបញ្ចេញពងក្នុងខែនិមួយៗ ហេតុនេះការមានគត៌មិនអាចចាប់ផ្តើមបានទេ។

តើវាដំណើរការបានល្អយ៉ាងដូចម្តេច?

ជាមួយនឹងការប្រើប្រាស់បានល្អឥតខ្ចោះ រង្វង់កងទ្វារមាសមានប្រសិទ្ធិភាពច្រើនជាង 99%។ នេះមានន័យថាប្រសិនបើស្ត្រី 100 នាក់ប្រើវាបានត្រឹមត្រូវសំរាប់រយៈពេលមួយឆ្នាំ នោះស្ត្រីតិចជាងមួយ នាក់នឹងក្លាយជាមានគត៌។ តួយ៉ាង ឬ (ការប្រើប្រាស់ពិតប្រាកដក្នុងជីវិត) វាមានប្រសិទ្ធិភាពតិច ជាងរហូតដល់ស្ត្រីប្រាំបួននាក់នៅរាល់ស្ត្រីមួយនាក់នឹងក្លាយជាមានគត៌នៅក្នុងមួយឆ្នាំ។ អ្នកត្រូវ ចងចាំដើម្បីយកវាចេញនិងរង្វង់កងថ្មីម្តងទៀតនៅពេលវេលាត្រឹមត្រូវ។

តើនរណាដែលអាចប្រើប្រាស់រង្វង់កងទ្វារមាស?

ត្រីជាច្រើនអាចប្រើប្រាស់រង្វង់កងទ្វារមាសបាន។ វាល្អ ប្រសិនបើអ្នកមានការលំបាក់ដើម្បីចងចាំ ដើម្បីលេបថ្នាំជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយវាជាជំរើសជំនួសអោយការបន្សាំ ឬ IUD។

តើនរណាដែលមិនគួរប្រើប្រាស់រង្វង់កងទ្វារមាស?

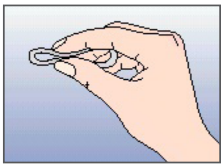
ស្ត្រីទាំងឡាយមិនត្រូវប្រើប្រាស់រង្វង់កងទ្វារមាស ទេ ប្រសិនបើពួកគេមានការកកឈាមនៅនឹជើង របស់ពួកគេ មានជំងឺដាច់សសៃឈាមខួរក្បាល ឬមានជំងឺគាំងបេះដូង មានបញ្ហាថ្លើម មានសម្ពាធឈាមខ្ពស់ ឬមានជំងឺឈឺក្បាល ឬមានជំងឺមហារីកដោះ។ អ្នកមិនអាចប្រើប្រាស់រង្វង់កងទ្វារមាសបានទេ ប្រសិនបើកំពុងបំបោះដោះនិង ទារករបស់អ្នកមានអាយុ:តិចជាង 6 ខែ។

តើមានផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំឬទេ?

ស្ត្រីជាច្រើនមានអារម្មណ៍ល្អនៅអំឡុងពេលប្រើប្រាស់រង្វង់កងទ្វារមាស ក៏ប៉ុន្តែជារួមវាមានផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំនៅលើកដំបូង។ អ្នកអាចមាន ការឈឺដោះ ការឈឺក្បាល ឬវិលមុខ (មាន អារម្មណ៍ឈឺ)។ រឿងនេះជាធម្មតាធូរស្រាលមកវិញក្រោយពីមួយខែទៅពីរខែ។ បញ្ហាសុខភាព ធ្ងន់ធ្ងរបណ្តាលមកពីរង្វង់កងទ្វារមាសគឺកម្រមាន ក៏ប៉ុន្តែត្រូវសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដើម្បីប្រាប់អ្នក អំពីបញ្ហាទាំងនោះ។

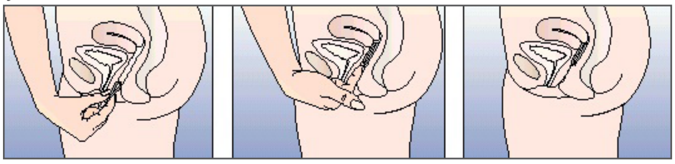
តើរង្វង់កងទ្វារមាសត្រូវបានដាក់បញ្ចូលយ៉ាងដូចម្តេច?

(រូបទី 1)



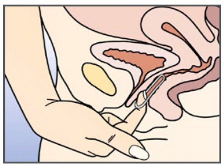
ច្របាច់រង្វង់កងរវាងមេដៃនិងកូនដៃរបស់អ្នក (រូបទី 1)។ បញ្ចូលវាទៅក្នុងទ្វារមាសរបស់អ្នកដោយ ថ្នមៗ (រូបទី 2)។ មិនមានទីតាំងត្រូវទេ– ប្រសិនបើមានអារម្មណ៍មិនស្រួល សូមទាញរំអិលវាថែមទៀតចូលទៅក្នុងទ្វារមាសរបស់អ្នក។ សាច់ដុំទ្វារមាសរបស់អ្នកនឹងរក្សាវានៅក្នុងកន្លែងនោះ សូម្បី តែក្នុងអំឡុងពេលហាត់ប្រាណនិងការរួមភេទ។

(រូបទី 2)



តើវាត្រូវបានយកចេញយ៉ាងដូចម្តេច?

(រូបទី 3)



ដើម្បីយករង្វង់កងចេញ គ្រាន់តែដាក់ម្រាមដៃ របស់អ្នកចូលទៅក្នុងទ្វារមាសរបស់អ្នក រុកម្រាមដៃជុំវិញរង្វង់កង និងទាញវាចេញ (រូបទី 3)។

រូបទី 1-3 ត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការយល់ព្រមរបស់ MSD Oss B.V.ដែលជាសាខារបស់ក្រុមហ៊ុន Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, New Jersey, USA. រក្សាគ្រប់បែបយ៉ាង។
NuvaRing® គឺជាផ្លាកសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មរបស់ MSD Oss B.V។

ពត៌មាននៅក្នុងក្រដាសអង្គហេតុនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនសំរាប់គោលបំណងអប់រំតែប៉ុណ្ណោះ។ FNPNSW បានប្រកាន់យកនូវរាល់ការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីធានាថាពត៌មានគឺមានភាពត្រឹមត្រូវនិងទាន់សម័យនៅឯពេលវេលានៃការបោះពុម្ពផ្សាយ។ បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានការព្រួយបារម្ភអំពីការបន្តពូជផ្ទាល់ខ្លួន ឬ បញ្ហាសុខភាពរួមភេទ ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តដើម្បីអោយស្វែងរកដំបូន្មាននិងជំនួយគាំទ្រពីអ្នកផ្តល់ការថែរក្សាសុខភាពរបស់ពួកគេ ឬទស្សនាគ្លីនិចផែនការគ្រួសារ។
ពិនិត្យសើរើឡើងវិញ: មិថុនា 2014/FPNSW 06/14

តើមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើខ្ញុំភ្លេចប្រើប្រាស់វា?

ប្រសិនបើអ្នកយឺតជាង 24 ម៉ោងនៅក្នុងការដាក់បញ្ចូលរង្វង់កងទ្វារមាសក្រោយមួយសប្តាហ៍ សូម ដាក់បញ្ចូលវាអោយបានលឿននៅពេលដែលអ្នក នឹកឃើញនិងប្រើប្រាស់ទំរង់នៃការមិនអោយមានកូនដទៃទៀត (ដូចជា ស្រោមអនាម័យរួមភេទ) សំរាប់រយៈពេលប្រាំពីរថ្ងៃ។ ក្នុងករណីនេះ ប្រសិនបើ អ្នកបានរួមភេទដែលមិនបានការពារនៅក្នុងអំឡុងសប្តាហ៍ដែលគ្មានរង្វង់កង អ្នកអាចប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការមានគត៌ និងត្រូវគិតពិចារណាលើថ្នាំគ្រាប់មិនអោយមានកូនក្នុងគ្រាអាសន្ន (ECP) ដែលអាចរកបានពីឱសថដ្ឋានដោយគ្មានត្រូវការវេជ្ជបញ្ជា។

អ្នកត្រូវទុករង្វង់កងទ្វារមាសនៅក្នុងទ្វារមាសអស់ពេល 3 សប្តាហ៍។ ប្រសិនបើវាត្រូវបានយកចេញ ក្រៅនៅក្នុងអំឡុងពេលនេះហើយត្រូវយកចេញ ក្រៅពីទ្វារមាសតិចជាង 24 ម៉ោង អ្នកត្រូវសំអាតវាជាមួយនឹងទឹកនិងដាក់វាទៅវិញអោយបានលឿនដែលអាចធ្វើទៅបាន។ អ្នកនឹងនៅតែត្រូវបានការពារសំរាប់ការមិនអោយមានកូន។

ប្រសិនបើរង្វង់កងទ្វារមាសត្រូវបានយកចេញពីទ្វារមាសច្រើនជាង 24ម៉ោង អ្នកត្រូវសំអាត វាជាមួយនឹងទឹកនិងដាក់វាទៅវិញអោយបានលឿននៅពេលអ្នកនឹកឃើញ។ អ្នកត្រូវប្រើប្រាស់ទំរង់នៃការមិនអោយមានកូនដទៃទៀត (ដូចជា ស្រោមអនាម័យរួមភេទ) សំរាប់រយៈពេលប្រាំពីរថ្ងៃ។

ប្រសិនបើរង្វង់កងត្រូវបានយកចេញពីទ្វារមាស ច្រើនជាង 24ម៉ោងនៅក្នុងអំឡុងសប្តាហ៍ទីបី អ្នក ត្រូវដាក់ចូលរង្វង់កងថ្មីភ្លាម–នេះនឹងចាប់ផ្តើម នៅបីសប្តាហ៍បន្ទាប់នៃការប្រើប្រាស់។ អ្នកអាចមិនមានរដូវជាធម្មតា-ដូជាហូរឈាម ក៏ប៉ុន្តែអ្នកអាចមានស្នាមខ្លះៗ។

តើខ្ញុំអាចទទួលបានរង្វង់កងទ្វារមាសនៅកន្លែងណា?

អ្នកត្រូវទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីទទួលបានក្រដាសសំរាប់រង្វង់កងទ្វារមាស។ បន្ទាប់មកអ្នកអាចយកក្រដាសនោះដើម្បីទិញរង្វង់កងទ្វារមាស របស់អ្នកពីឱសថដ្ឋាន។

សំរាប់ពត៌មានថែមទៀត

- *ទាក់ទងផែនការគ្រួសារ NSW តាមខ្សែទូរស័ព្ទនិយាយលេខ 1300 658 886 ឬ មើល www.fpnsw.org.au/talkline*
- *NRS (សំរាប់អ្នកថ្លង់) 133 677*
- *ឬទស្សនាគ្លីនិចផែនការគ្រួសារដែលជិតបំផុតរបស់អ្នក*

ពត៌មាននៅក្នុងក្រដាសអង្គហេតុនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនសំរាប់គោលបំណងអប់រំតែប៉ុណ្ណោះ។ FNPNSW បានប្រកាន់យកនូវរាល់ការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីធានាថាពត៌មានគឺមានភាពត្រឹមត្រូវនិងទាន់សម័យនៅឯពេលវេលានៃការបោះពុម្ពផ្សាយ។ បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានការព្រួយបារម្ភអំពីការបន្តពូជផ្ទាល់ខ្លួន ឬ បញ្ហាសុខភាពរួមភេទ ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តដើម្បីអោយស្វែងរកដំបូន្មាននិងជំនួយគាំទ្រពីអ្នកផ្តល់ការថែរក្សាសុខភាពរបស់ពួកគេ ឬទស្សនាគ្លីនិចផែនការគ្រួសារ។
ពិនិត្យសើរើឡើងវិញ: មិថុនា 2014/FPNSW 06/14

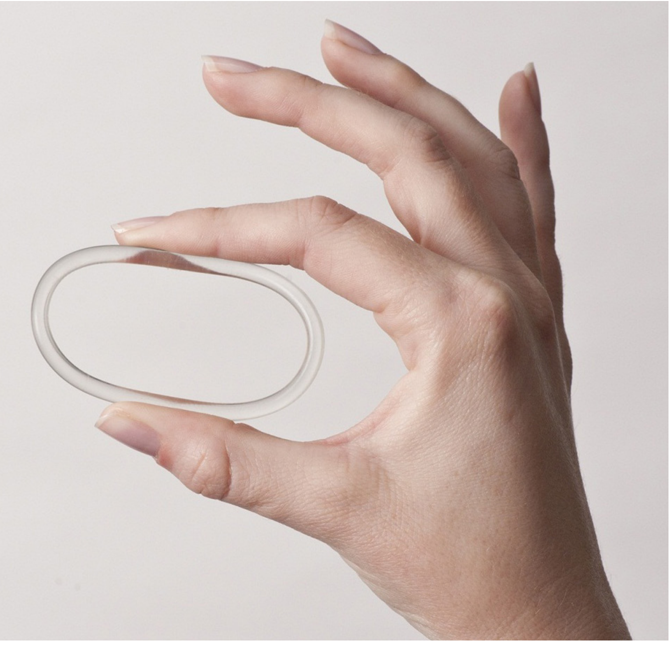
family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

Fact Sheet - English

THE VAGINAL RING (NUVARING®)

What Is The Vaginal Ring?

The vaginal ring is called a NuvaRing®. It is a soft plastic ring about five and a half centimetres across. It contains the hormones oestrogen and a progestogen, similar to the combined contraceptive Pill. It is placed in your vagina and the hormones are absorbed into the body to stop you getting pregnant. Most women cannot feel the vaginal ring once it is in place.



How Does It Work?

The vaginal ring stays in the vagina for three weeks. Then you take it out, for a week. You will have a light period-like bleed, and after seven days you put a new ring in your vagina. The hormones stop a woman's ovaries from releasing an egg each month, so a pregnancy cannot begin.

How Well Does It Work?

With perfect use the vaginal ring is more than 99% effective. This means that if 100 women use it correctly for one year, less than one will become pregnant. With typical or 'real life' use it is less effective with up to nine women in every hundred becoming pregnant in a year. You need to remember to take it out and put a new one in again at the right time.

Who Can Use The Vaginal Ring?

Most women can use the vaginal ring. It is good if you find it hard to remember to take a pill every day, and is an alternative to the implant or an IUD.

Who Should Not Use The Vaginal Ring?

Women should not use the vaginal ring if they have had a blood clot in their leg, a stroke or heart attack, liver problems, high blood pressure, certain types of migraine, or breast cancer. You may not be able to use the vaginal ring if you are breastfeeding and your baby is less than 6 months old. It is very important to talk with your doctor to make sure it is safe for you to use the vaginal ring. Some other medications can stop the vaginal ring from working properly and the doctor will tell you about these and other things you need to know before you decide to use it.

Are There Any Side Effects?

Most women feel well while using the vaginal ring, but it is common to have some side effects at first. You may have sore breasts, headaches or nausea (feeling sick). This usually settles down after one to two months. Serious health problems caused by the vaginal ring are rare, but ask your doctor to tell you about them.

How Is The Vaginal Ring Inserted?

Squeeze the ring between your thumb and index finger (figure 1). Gently insert it into your vagina (figure 2). There is no correct position – if it feels uncomfortable, slide it further into your vagina. Your vaginal muscles will keep it in place, even during exercise and sex.

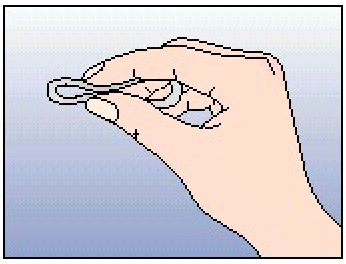


Figure 1

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FNPNSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic.

Reviewed May 2014/FPNSW 05/14

family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

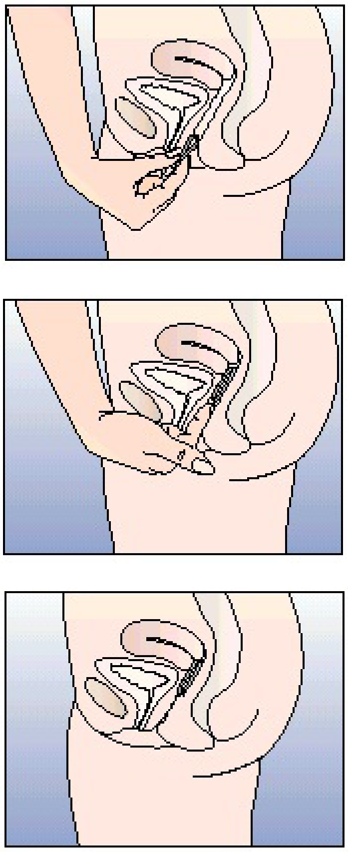


Figure 2

How Is It Taken Out?

To remove the ring simply put your finger into your vagina, hook it around the ring and pull it out (figure 3).

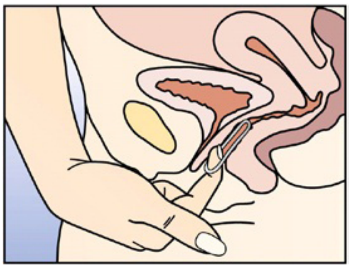


Figure 3

Figures 1-3 reproduced with permission of MSD Oss B.V., a subsidiary of Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, New Jersey, USA. All rights reserved. NuvaRing® is a registered trademark of MSD Oss B.V.

What If I Forget To Use It?

If you are more than 24 hours late inserting the vaginal ring after the week without it, insert it as soon as you remember and use another form of contraception (such as condoms) for seven days. In this case, if you have had unprotected sex during the ring free week you may be at risk of pregnancy and should consider the Emergency Contraceptive Pill (ECP), available from a pharmacy without needing a prescription.

You should leave the vaginal ring in the vagina for 3 weeks. If it is taken out during this time and has been out of the vagina for less than 24 hours you should rinse it with water and put it back in as soon as possible. You will still be covered for contraception.

If the vaginal ring has been out of the vagina more than 24 hours you should rinse it with water and put the ring back in as soon as you remember. You should use another form of contraception (such as condoms) for seven days.

If the ring has been out of the vagina for more than 24 hours during the third week, you should put in a new ring immediately – this will start the next three weeks of use. You may not get your usual period-like bleed, but you may get some spotting.

Where Can I Get The Vaginal Ring?

You need to see a doctor to get a script for the vaginal ring. You can then take the script and buy your vaginal rings from a pharmacy.

For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: June 2014 | FPNSW 06/14

The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.