

Fact Sheet - Khmer

# ថ្នាំគ្រាប់រួមផ្សំគ្នា

## The Combined Pill



### តើអ្វីជាថ្នាំគ្រាប់?

ថ្នាំគ្រាប់រួមផ្សំគ្នាមានអ័រម៉ូន អូស្ត្រូយ៉ែន និងប្រូស្ត្រូយ៉ែន។ វាជាទូទៅគ្រាន់តែហៅថា "ថ្នាំគ្រាប់"។ មានប្រភេទថ្នាំគ្រាប់រួមផ្សំគ្នាជាច្រើន ក៏ប៉ុន្តែថ្នាំទាំងនោះធ្វើការតាមរបៀបដូចគ្នាគឺដើម្បីការពារការមានគភ៌។



### តើថ្នាំគ្រាប់ធ្វើការយ៉ាងដូចម្តេច?

ថ្នាំគ្រាប់បញ្ឈប់អូវុយ៉ែននាវាប្រសើរពីការបញ្ចេញពងនៅក្នុងខែនីមួយៗ ហេតុនេះការមានគភ៌មិនអាច ចាប់ផ្តើមបានទេ។

### តើថ្នាំគ្រាប់ធ្វើការយ៉ាងដូចម្តេច?

វាធ្វើការបានល្អណាស់។ វាមានប្រសិទ្ធភាពច្រើនជាង 99% នៅពេលវាត្រូវបានប្រើប្រាស់បានល្អឥតខ្ចោះ។ ភាពជាគូយ៉ាង ឬ "ជីវិតពិត" ការប្រើប្រាស់វាមានប្រសិទ្ធភាពតិចជាង (91%) ជាមួយនឹងស្ត្រីរហូតដល់ប្រាំបួននាក់នៅក្នុងចំណោមស្ត្រីមួយរយនាក់ដែលកំពុងក្លាយជាមានគភ៌នៅក្នុងមួយឆ្នាំ។

### តើអ្នកណាដែលអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់បាន?

ស្ត្រីជាច្រើនអាចប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់។ វាមានប្រសិទ្ធភាពនៅក្នុងកិច្ចការពារមិនអោយមានគភ៌ ប្រសិនបើលេបវាបានត្រឹមត្រូវ ក៏ប៉ុន្តែក៏អាចងាយស្រួលឈប់ផងដែរ ប្រសិនបើអ្នកចង់មានគភ៌។

### តើនរណាដែលមិនគួរប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់?

ស្ត្រីមិនត្រូវប្រើថ្នាំគ្រាប់ទេ ប្រសិនបើពួកគេធ្លាប់មានកំណកឈាមនៅក្នុងដើងរបស់ពួកគេ មានជំងឺជាប់ស្រែឈាមខួរក្បាល ឬការគាំងបេះដូង បញ្ហាថ្លើម មានសម្ពាធឈាមខ្ពស់ មានប្រភេទឈាមមួយនៃជំងឺឈឺក្បាលប្រកាំង ឬជំងឺមហារីកដោះ។ អ្នកមិនអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់បានទេ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងបំបៅដោះហើយ ទារករបស់លោកអ្នកមានអាយុៈតិចជាង 6 ខែ។ វាជាការសំខាន់ដើម្បីនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដើម្បីអោយប្រាកដថាវាមានសុវត្ថិភាពសំរាប់អ្នកដើម្បីប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់។ ថ្នាំដទៃខ្លះទៀតអាចបញ្ឈប់ថ្នាំគ្រាប់ពីការធ្វើការអោយបានត្រឹមត្រូវហើយវេជ្ជបណ្ឌិតនឹងប្រាប់អ្នកអំពីរឿងទាំងនេះនិងរឿងដទៃទៀតដែលអ្នកត្រូវដឹងនៅមុនពេលអ្នកធ្វើសេចក្តីសំរេចចិត្តដើម្បីប្រើប្រាស់វា។

### តើមានផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំអ្វីខ្លះ?

ស្ត្រីជាច្រើនមានអារម្មណ៍ល្អនៅអំឡុងពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់ ក៏ប៉ុន្តែជារួមមានផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំនៅពេលដំបូង។ អ្នកអាចមានការហូរឈាមមិនប្រក្រតីនៅក្នុងរវាងនៃពេលមានរដូវ មានការឈឺដោះនិងមានដំណើរចងក្អាត (អារម្មណ៍ឈឺ)។ រឿងនេះជារឿយៗត្រឡប់មកធម្មតាវិញពីរខែក្រោយមក ក៏ប៉ុន្តែជួនកាលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចដូរប្រភេទថ្នាំគ្រាប់ដែលអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់។ បញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរដែលបានបណ្តាលមកពីថ្នាំគ្រាប់គឺកម្រមានទេ តែត្រូវសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដើម្បីប្រាប់អំពីបញ្ហាទាំងនោះ។

### តើអ្នកលេបថ្នាំគ្រាប់យ៉ាងដូចម្តេច?

ថ្នាំគ្រាប់មកជាប្រអប់សំរាប់ 28 ថ្ងៃ និងអាស្រ័យទៅលើប្រភេទថ្នាំគ្រាប់។ វាមានរវាងពីពីរគ្រាប់និងប្រាំពីរគ្រាប់ដែលគ្មានអ័រម៉ូន (ថ្នាំគ្រាប់ស្តុរ)។ អ្នកនឹងមានការហូរឈាមតាមទ្វារមាសជារឿយៗនៅក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃនៅពេលដែលអ្នកលេបថ្នាំស្តុរ។ ប្រភេទថ្នាំគ្រាប់ខ្លះអាចមាននៅលើ PBS ចំណែកឯខ្លះទៀតមិនមានទេ។ សូមនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកស្តីពីចំណាយនៃប្រភេទថ្នាំគ្រាប់ ផ្សេងៗ ប្រសិនបើនេះជាបញ្ហាសំរាប់អ្នក។

### តើមានអ្វីកើតឡើងប្រសិនបើអ្នកខកខានមិនបានលេបថ្នាំគ្រាប់?

ប្រសិនបើអ្នកលេបថ្នាំគ្រាប់យឺតជាង 24 ម៉ោង សូមលេបវាអោយបានលឿននៅពេលដែលអ្នកនៅចងចាំ ហើយបន្ទាប់មកត្រូវលេបថ្នាំគ្រាប់បន្ទាប់តាមពេលធម្មតា។ អ្នកនឹងនៅតែត្រូវបានការពារប្រឆាំងទល់នឹងការមានគភ៌។ ប្រសិនបើលោកអ្នកលេបថ្នាំគ្រាប់យឺតច្រើនជាង 24 ម៉ោង អ្នកត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យ រួមភេទឬមិនត្រូវរួមភេទរហូតដល់បានប្រាំពីរថ្ងៃនៃថ្នាំគ្រាប់អ័រម៉ូន។ អ្នកអាចត្រូវការថ្នាំគ្រាប់មិនអោយមានកូនជាបន្ទាន់។ វាជាគំនិតល្អដើម្បីនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬឱសថការី/ឱសថការីនីអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើប្រសិនបើអ្នកលេបយឺតច្រើនជាង 24 ម៉ោង ឬអ្នកអាចទូរស័ព្ទដើម្បីនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាយិកាតាមខ្សែទូរស័ព្ទនិយាយរបស់យើង (1300 658 886)។

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | ខ្សែទូរស័ព្ទនិយាយ 1300 658 886 | ហាងលក់សៀវភៅ

សេវាកម្ម និង ព័ត៌មាន | ការអប់រំ & ការបណ្តុះបណ្តាល | ការស្រាវជ្រាវ | ការអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ  
ផែនការគ្រួសារ NSW គឺជាអង្គការមិនរកប្រាក់ប្រយោជន៍ដែលត្រូវបានផ្តល់មូលនិធិដោយក្រសួងសុខាភិបាល នៃរដ្ឋ NSW

ព័ត៌មាននៅក្នុងក្រដាសអង្កេតនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនសំរាប់គោលបំណងអប់រំតែប៉ុណ្ណោះ។ FPNNSW បានប្រកាន់យកនូវលក្ខខណ្ឌប្រយោជន៍ដើម្បីធានាថាព័ត៌មានគឺមានភាពត្រឹមត្រូវនិងមានសម័យនៅពេលវេលានៃការបោះពុម្ពផ្សាយ។ បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានការព្រួយបារម្ភអំពីការបន្តពូជផ្ទាល់ខ្លួន ឬ បញ្ហាសុខភាពរួមភេទ ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តដើម្បីអោយស្វែងរកឯប្រធាននិងជំនួយគាំទ្រពីអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ ឬ ទូរស័ព្ទសេវាកម្មផ្តល់ជូនផែនការគ្រួសារ។  
ព័ត៌មានលើកំណែប្រែ: ឧសភា 2013/FPNNSW 05/13



**តើខ្ញុំទទួលបានថ្នាំគ្រាប់បានយ៉ាងដូចម្តេច?**

អ្នកត្រូវទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្លីនិកផែនការគ្រួសារដើម្បីបានក្រដាសសំរាប់ថ្នាំគ្រាប់។ វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងសួរអ្នកអំពីសុខភាពរបស់អ្នកហើយនឹងប្រាប់អ្នកតើត្រូវលេបថ្នាំគ្រាប់យ៉ាងដូចម្តេច។ បន្ទាប់មកអ្នកអាចទិញថ្នាំគ្រាប់របស់អ្នកពីឱសថដ្ឋាន ឬពីគ្លីនិកផែនការគ្រួសារ។ អ្នកត្រូវមានការត្រួតពិនិត្យរៀងរាល់ 12 ខែម្តង។

**វិធីសាស្ត្រដទៃទៀតនៃការមិនអោយមានកូន**

មានវិធីសាស្ត្រជាច្រើនផ្សេងទៀតនៃការមិនអោយមានកូន។ សូមមើលក្រដាសអង្គហេតុ FPNSW ។

**សំរាប់ព័ត៌មានថែមទៀត**

- ទាក់ទងផែនការគ្រួសារ NSW តាមខ្សែទូរស័ព្ទនិយាយលេខ 1300 658 886 ឬ មើល [www.fpnsw.org.au/talkline](http://www.fpnsw.org.au/talkline)
- NRS (សំរាប់អ្នកថ្លង់) 133 677
- ឬទស្សនាគ្លីនិកផែនការគ្រួសារដែលជិតបំផុតរបស់អ្នក

**[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | ខ្សែទូរស័ព្ទនិយាយ 1300 658 886 | ហាងលក់សៀវភៅ**

សេវាគ្លីនិក & ព័ត៌មាន | ការអប់រំ & ការបណ្តុះបណ្តាល | ការស្រាវជ្រាវ | ការអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ  
ផែនការគ្រួសារ NSW គឺជាអង្គការមិនរកប្រាក់ប្រយោជន៍ដែលត្រូវបានផ្តល់មូលនិធិដោយក្រសួងសុខាភិបាល នៃរដ្ឋ NSW

ព័ត៌មាននៅក្នុងក្រដាសអង្គហេតុនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនសំរាប់គោលបំណងអប់រំតែប៉ុណ្ណោះ។ FPNSW បានប្រកាន់យកនូវគោលការណ៍ប្រយោជន៍ដើម្បីធានាថាព័ត៌មានគឺមានភាពត្រឹមត្រូវនិងទាន់សម័យនៅពេលវេលានៃការបោះពុម្ពផ្សាយ។ បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានការព្រួយបារម្ភអំពីការបន្តពូជផ្ទាល់ខ្លួន ឬ បញ្ហាសុខភាពរួមគ្នា ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តដើម្បីអោយស្វែងរកដំបូន្មាននិងជំនួយគាំទ្រពីអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ ឬទស្សនាគ្លីនិកផែនការគ្រួសារ។  
ពិនិត្យស៊េរីរឿងរិះរក: ឧសភា 2013/FPNSW 05/13



## Fact Sheet - English

# THE COMBINED PILL



### What Is The Pill?

The combined Pill contains two hormones, oestrogen and progesterone. It is usually just called 'The Pill'. There are many types of combined Pills but they all work the same way to prevent pregnancy.



### How Does The Pill Work?

The Pill stops a woman's ovaries from releasing an egg each month, so a pregnancy cannot begin.

### Who Can Use The Pill?

Most women can use the Pill. It is effective at preventing pregnancy if taken correctly, but can also be easily stopped if you wish to become pregnant.

### Who Should Not Use The Pill?

Women should not use the Pill 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 Pill if you are breastfeeding and your baby is less than six months old. It is very important to talk with your doctor to make sure it is safe for you to use the Pill. Some other medications can stop the Pill 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 Pill, but it is common to have some side effects at first. You may have irregular bleeding in between periods, sore breasts and nausea (feeling sick). This usually settles down after a couple of months but sometimes your doctor may change the type of pill you are using. Serious health problems caused by the Pill are rare, but ask your doctor to tell you about them.

### How Do You Take The Pill?

The Pill comes in a 28 day pack and depending on the type of pill, it will have between two and seven pills that have no hormones (sugar pills). You will usually have vaginal bleeding during the days when you take the sugar pills.

Some types of pill are available on the PBS while others are not. Talk to your doctor about the cost of different pill types if this is an issue for you.

### What If You Miss A Pill?

If you are less than 24 hours late taking a pill, take it as soon as you remember, and then take the next pill at the usual time. You will still be protected against pregnancy. If you are more than 24 hours late taking a pill you should use condoms or not have sex until you have had seven days of hormone pills. You may need the emergency contraceptive pill. It is a good idea to talk with your doctor or pharmacist about what to do if you are more than 24 hours late or you can ring to speak with a nurse on our Talkline (1300 658 886).

### How Can You Get The Pill?

You need to go to a doctor or Family Planning Clinic to get a script for the Pill. The doctor will ask you questions about your health and will tell you how to take the Pill. You can then buy your pills from a pharmacy or a Family Planning Clinic. You should have a check-up every 12 months.

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

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. FPNPNSW 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

## Other Methods of Contraception

There are many other methods of contraception available. See FPNSW factsheets.

## For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to [www.fpnsw.org.au/talkline](http://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.*

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

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

Family Planning QLD 07 3250 0240 | Family Planning TAS 03 6273 9117 | Family Planning VIC 03 9257 0121

Family Planning WA 08 9227 6177 | Family Planning Welfare Association of NT 08 8948 0144

Sexual Health and Family Planning ACT 02 6247 3077 | SHine SA 08 8300 5300