

HƯỚNG DẪN**Thuốc viên tránh thai kết hợp**

*(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-BVHV ngày 23/5/2014
của giám đốc bệnh viện Hùng Vương)*

Viên thuốc tránh thai kết hợp là BPTT tạm thời, chứa 2 loại nội tiết là estrogen và progestin. Sử dụng viên thuốc tránh thai kết hợp đòi hỏi khách hàng phải uống thuốc đều đặn. Khách hàng nhiễm HIV hay có bạn tình nhiễm HIV có thể sử dụng viên thuốc tránh thai kết hợp nhưng cần lưu ý là BPTT này không giúp ngăn ngừa NKLTQĐTD và HIV/AIDS.

1. CHỈ ĐỊNH

Phụ nữ muốn sử dụng một BPTT tạm thời có hiệu quả cao

2. CHỐNG CHỈ ĐỊNH**2.1 Chống chỉ định tuyệt đối**

- Có thai hoặc nghi ngờ có thai
- Đang cho con bú trong vòng 6 tuần sau sinh
- Lớn tuổi (≥ 35 tuổi) và hút thuốc thường xuyên ≥ 15 điếu/ngày
- Có nhiều nguy cơ bị bệnh mạch vành (lớn tuổi, hút thuốc lá, đái tháo đường và tăng huyết áp)
- Tăng huyết áp nặng (HA tâm thu ≥ 160 mmHg, HA tâm trương ≥ 100 mmHg).
- Đã hoặc đang bị bệnh lý tim mạch và đông máu như (i) bệnh lý mạch máu, hoặc (ii) thuyên tắc tĩnh mạch sâu, hoặc (iii) thuyên tắc phổi, hoặc (iv) bệnh lý đông máu, hoặc (v) bệnh thiếu máu cơ tim, hoặc (vi) bệnh lý van tim phức tạp, hoặc (vii) tai biến mạch máu não, hoặc (viii) cơ địa huyết khối di truyền
- Sắp phẫu thuật đòi hỏi nằm trên 1 tuần
- Đau nửa đầu (migrain)
- Đang bị ung thư vú
- Đái tháo đường có biến chứng (thận, thần kinh, võng mạc, mạch máu)
- Đang bị lupus ban đỏ hệ thống và có kháng thể kháng phospholipid (hoặc không làm xét nghiệm)
- Đang bị bệnh gan nặng có suy giảm chức năng gan trầm trọng như (i) viêm gan cấp đang diễn tiến, hoặc (ii) xơ gan mất bù, hoặc (iii) u gan (ngoại trừ trường hợp tăng sinh lành tính dạng nốt - benign focal nodular hyperplasia).

2.2 Chống chỉ định tương đối

- Đang cho con bú sau sinh từ 6 tuần đến 6 tháng hoặc không cho con bú trong vòng 4 tuần sau sinh
- Lớn tuổi (≥ 35 tuổi) và hút thuốc < 15 điếu/ngày
- Đã hoặc đang bị cao huyết áp trung bình (HA tâm thu 140-159 mmHg, HA tâm trương 90-99 mmHg)
- Đã hoặc đang bị tăng lipid máu hoặc tăng cholesterol do uống thuốc tránh thai
- Đã từng bị ung thư vú và không có biểu hiện tái phát trong vòng 5 năm trở lại
- Sỏi mật đang điều trị nội khoa hoặc xơ gan còn bù
- Đang sử dụng một số loại thuốc như Rifampicin/Rifabutin, thuốc kháng virus nhóm ức chế protease Ritonavir-booster (Ritonavir-booster protease inhibitor) và một số thuốc chống co giật như Phenytoin, Carbamazepin, Barbiturat, Primidon, Topiramate, Oxcarbazepin hoặc Lamotrigin

3. QUI TRÌNH THỰC HIỆN

3.1 Tư vấn

- Lắng nghe và tìm hiểu nhu cầu của khách hàng về viên thuốc tránh thai kết hợp. Nêu rõ hiệu quả, những thuận lợi và không thuận lợi khi sử dụng thuốc. Cần lưu ý khách hàng là biện pháp này không có tác dụng phòng NKĐSS hoặc giảm nguy cơ viêm tiểu khung có triệu chứng. Không có tác dụng phòng tránh NKLTQĐTD
- Cho khách hàng xem vỉ thuốc và hướng dẫn cách sử dụng trên vỉ thuốc. Chỉ cho khách hàng những viên thuốc nhắc (vỉ 28 viên) và báo cho khách hàng thời điểm sẽ ra kinh. Cho khách hàng biết các tác dụng phụ, như buồn nôn, ra máu ít, đau đầu, căng ngực, tăng cân và những khó khăn có thể gặp
- Nhắc khách hàng cách theo dõi trong khi sử dụng thuốc:
 - + Khách hàng có thể quay lại khám và tư vấn bất kỳ lúc nào nếu có vấn đề
 - + Trong 3 tháng đầu uống thuốc phải đến cơ sở y tế khám, đo huyết áp, cân nặng
 - + Hẹn đến khám lại hàng năm

3.2 Thăm khám đánh giá trước khi áp dụng BPTT

- Hỏi kỹ tiền sử và khám lâm sàng để phát hiện chống chỉ định (sử dụng bảng kiểm)
- Thăm khám để loại trừ có thai. Trong hoàn cảnh xét nghiệm nước tiểu để thử thai không sẵn có, có thể đánh giá là "không có thai" dựa vào những dấu hiệu lâm sàng (xem phần 3b, Dụng cụ tử cung)

3.3 Thời điểm thực hiện

3.3.1 Khách hàng hiện đang không sử dụng BPTT sẽ bắt đầu uống thuốc

- Trong vòng 5 ngày đầu tiên của chu kỳ kinh (kể cả những trường hợp sau sinh đã có kinh lại) hoặc trong vòng 7 ngày sau nạo/hút/sấy thai

- Ở bất cứ thời điểm nào nếu biết chắc là không có thai. Cần phải sử dụng thêm BPTT hỗ trợ (như tránh giao hợp hoặc sử dụng bao cao su...) trong 7 ngày kế tiếp nếu: (i) bắt đầu sau 5 ngày đầu của chu kỳ kinh, hoặc (ii) không có kinh, hoặc (iii) bắt đầu từ tuần thứ 4 sau sinh nếu không cho con bú và chưa có kinh trở lại

3.3.2 Khách hàng đang sử dụng BPTT nội tiết sẽ bắt đầu uống thuốc

- Ngay lập tức nếu đang sử dụng liên tục và đúng cách hoặc nếu biết chắc là không có thai hoặc ở thời điểm lặp lại mũi tiêm

3.3.3 Khách hàng đang sử dụng BPTT không nội tiết sẽ bắt đầu uống thuốc

- Trong vòng 5 ngày đầu tiên của chu kỳ kinh. Những khách hàng đang sử dụng DCTC có thể được lấy DCTC ở thời điểm này
- Ở bất cứ thời điểm nào nếu biết chắc là không có thai. Nếu bắt đầu uống thuốc sau có kinh hơn 5 ngày, khách hàng cần phải sử dụng thêm BPTT hỗ trợ trong 7 ngày kế tiếp. Những khách hàng đang sử dụng DCTC có thể được lấy DCTC ở chu kỳ kinh sau

3.4 Cách sử dụng

- Uống mỗi ngày 1 viên, nên vào giờ nhất định để dễ nhớ, theo chiều mũi tên trên vỉ thuốc (vỉ thuốc nên dán ngày để tránh quên)
- Khi hết vỉ thuốc, phải uống viên đầu tiên của vỉ tiếp theo vào ngày hôm sau dù đang còn kinh (với vỉ 28 viên) hoặc nghỉ 7 ngày rồi dùng tiếp vỉ sau, dù đang còn kinh (với vỉ 21 viên)

4. NHỮNG VẤN ĐỀ KHÓ KHĂN XẢY RA KHI UỐNG THUỐC VÀ CÁCH XỬ TRÍ

4.1 Quên uống thuốc

Quên uống thuốc sẽ làm tăng nguy cơ thất bại, đặc biệt nếu quên uống thuốc trong tuần lễ đầu hoặc tuần lễ thứ ba của tháng. Cách xử trí như sau:

4.1.1 Quên uống viên thuốc có nội tiết (từ tuần 1 đến tuần 3)

- Nếu quên 1 hoặc 2 viên (đối với loại thuốc có nồng độ estrogen 30-35 mcg) hoặc quên 1 viên (đối với loại thuốc có nồng độ estrogen \leq 20 mcg) hoặc bắt đầu vỉ thuốc chậm từ 1-2 ngày: khách hàng cần uống một viên ngay khi nhớ ra và tiếp tục uống mỗi ngày một viên như thường lệ
- Nếu quên từ 3 viên trở lên (đối với loại thuốc có nồng độ estrogen 30-35 mcg) hoặc quên từ 2 viên trở lên (đối với loại thuốc có nồng độ estrogen \leq 20 mcg) hoặc bắt đầu vỉ thuốc chậm từ 3 ngày trở lên, khách hàng cần uống ngay một viên thuốc ngay khi nhớ ra và tiếp tục uống thuốc như thường lệ. Khách hàng cần thêm BPTT hỗ trợ trong 7 ngày kế tiếp
 - + Nếu xảy ra ở tuần lễ thứ nhất (bắt đầu vỉ thuốc) và có giao hợp không bảo vệ trong vòng 5 ngày vừa qua, khách hàng cần sử dụng thêm BPTT khẩn cấp
 - + Nếu xảy ra ở tuần lễ thứ ba, khách hàng cần uống tiếp những viên thuốc có nội tiết, bỏ các viên thuốc nhắc và tiếp tục ngay vào vỉ thuốc mới

4.1.2 Quên uống viên thuốc nhắc (từ viên thứ 22 đến viên thứ 28)

- Bỏ viên thuốc quên, uống tiếp viên thuốc kế

4.2 Nôn trong vòng 2 giờ sau uống thuốc

- Uống lại một viên thuốc khác

4.3 Nôn nhiều và tiêu chảy sau uống thuốc

- Nếu xảy ra trong vòng 24 giờ, khách hàng cần tiếp tục uống thuốc theo đúng lịch
- Nếu xảy ra liên tục từ 2 ngày trở lên, khách hàng sẽ thực hiện giống như trường hợp quên uống thuốc

4.4 Rối loạn kinh nguyệt

4.4.1 Kinh nguyệt không đều

- Trấn an khách hàng rằng nhiều phụ nữ sử dụng thuốc tránh thai cũng có tình trạng kinh nguyệt không đều, tình trạng này sẽ giảm và hết sau vài tháng sử dụng thuốc
- Hỏi khách hàng các nguyên nhân có thể gây ra tình trạng này, bao gồm: (i) quên thuốc, (ii) uống thuốc vào những thời điểm khác nhau mỗi ngày, (iii) nôn hoặc tiêu chảy, hoặc (iv) bắt đầu uống thuốc chống co giật hoặc Rifampicin
- Xử trí tình trạng rối loạn kinh nguyệt:
 - + Yêu cầu khách hàng uống thuốc mỗi ngày và vào thời điểm tương tự nhau
 - + Hướng dẫn cách xử trí khi quên thuốc (kể cả khi bị nôn hoặc tiêu chảy)
 - + Kê đơn: Ibuprofen 800 mg (hoặc các thuốc kháng viêm không steroid khác), uống sau khi ăn, 3 lần/ngày trong 5 ngày (bắt đầu khi có rối loạn kinh nguyệt)
 - + Đề nghị khách hàng uống loại thuốc tránh thai khác ít nhất trong 3 tháng nếu khách hàng đã uống thuốc ngừa thai nhiều tháng và tình trạng rối loạn kinh nguyệt không hết sau khi uống thuốc kháng viêm

4.4.2 Mất kinh

- Trấn an khách hàng rằng nhiều phụ nữ sử dụng thuốc tránh thai cũng bị mất kinh
- Hỏi khách hàng xem có uống thuốc đều mỗi ngày không? Nếu có uống đều thì khuyên khách hàng tiếp tục uống thuốc; nếu không chắc chắn uống thuốc đều thì nên thử thai
- Hỏi xem khách hàng có bỏ không uống 7 viên thuốc nhắc (vì 28 viên) hoặc không chờ 7 ngày sau khi uống xong vỉ thuốc (vì 21 viên) không? Nếu có thì giải thích nguyên nhân không có kinh và khuyên khách hàng tiếp tục uống
- Hỏi xem khách hàng có quên uống thuốc hoặc bắt đầu uống vỉ thuốc mới trễ không? Nếu có thì xử trí như phần “Quên thuốc”

4.4.3 Ra máu hoặc quá nhiều (từ gắp đôi bình thường trở lên) hoặc kéo dài (từ 8 ngày trở lên)

Khám toàn diện để tìm nguyên nhân. Trong quá trình khám bệnh khách hàng vẫn có thể tiếp tục sử dụng thuốc tránh thai

4.5 Khác

4.5.1. Nhức đầu

- Có thể kê đơn một trong các loại thuốc giảm đau như aspirin, ibuprofen hoặc paracetamol...
- Khám toàn diện nếu tình trạng nhức đầu không giảm hoặc trầm trọng hơn
- Khuyến khách hàng sử dụng BPTT khác hoặc chuyển sang loại thuốc tránh thai không có estrogen nếu khách hàng bắt đầu bị nhức nửa đầu (migrain) hoặc tình trạng nhức nửa đầu trở nên trầm trọng hơn.

4.5.2. Buồn nôn hoặc chóng mặt

Khuyến khách hàng uống thuốc trước khi ngủ hoặc uống thuốc trong khi ăn

4.5.3. Căng ngực

- Khuyến khách hàng thử chườm ngực bằng khăn lạnh hoặc ấm
- Có thể kê đơn một trong các loại thuốc giảm đau như Aspirin, Ibuprofen hoặc Paracetamol...

4.5.4. Mụn

Đề nghị khách hàng uống loại thuốc tránh thai khác ít nhất trong 3 tháng nếu khách hàng đã uống thuốc ngừa thai nhiều tháng và tình trạng mụn vẫn không giảm hoặc gia tăng

4.5.5. Khách hàng bắt đầu sử dụng các thuốc ngừa co giật hoặc Rifampicin (các thuốc này có thể làm giảm tác dụng của thuốc ngừa thai)

- Nếu khách hàng sử dụng thuốc ngừa co giật hoặc rifampicin kéo dài: cần chuyển sang BPTT khác
- Nếu khách hàng sử dụng thuốc ngừa co giật hoặc Rifampicin trong thời gian ngắn: có thể tiếp tục sử dụng thuốc tránh thai kèm với các BPTT hỗ trợ

4.5.6. Khách hàng phải nằm bất động một thời gian (từ vài tuần trở lên)

- Nhắc khách hàng báo cho bác sĩ phẫu thuật (nếu phải phẫu thuật) là mình đang uống thuốc tránh thai
- Yêu cầu khách hàng ngưng thuốc tránh thai và sử dụng các biện pháp tránh thai hỗ trợ khác trong thời gian này
- Bắt đầu sử dụng lại thuốc tránh thai 2 tuần sau khi khách hàng đi lại được

4.5.7. Xuất hiện các dấu hiệu của bệnh lý nội khoa (như bệnh tim, gan, tăng huyết áp hoặc tắc mạch...)

- Yêu cầu khách hàng ngưng thuốc tránh thai và sử dụng các BPTT hỗ trợ khác trong thời gian chẩn đoán bệnh

4.5.8. Nghi ngờ có thai

- Xác định tình trạng thai
- Yêu cầu khách hàng ngừng thuốc tránh thai nếu chắc chắn có thai. Không có bằng chứng về nguy cơ lên thai khi sử dụng thuốc tránh thai trong lúc mang thai

5. ĐỐI VỚI KHÁCH HÀNG HIV(+)

- Khách hàng HIV(+) hoặc AIDS hoặc đang điều trị thuốc kháng virus có thể sử dụng viên thuốc tránh thai kết hợp
- Yêu cầu khách hàng sử dụng bao cao su kèm theo khi sử dụng viên thuốc tránh thai kết hợp. Khi sử dụng đúng cách, thường xuyên, bao cao su giúp ngăn ngừa lây nhiễm HIV và các NKLTQĐTĐ

6. TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hướng dẫn quốc gia về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản 2009, 276 – 280.

GIÁM ĐỐC

Nguyễn Văn Trương