

## Các đặc tính của một phương pháp tránh thai

### Tư vấn lựa chọn một phương pháp tránh thai

Âu Nhật Luân

#### Mục tiêu bài giảng

Sau khi học xong, sinh viên có khả năng:

1. Phân tích được tính hiệu quả của một phương pháp tránh thai
2. Phân tích được tính an toàn của một phương pháp tránh thai
3. Phân tích được khía cạnh kinh tế của một phương pháp tránh thai
4. Phân tích được tính phù hợp của một phương pháp tránh thai cụ thể với hoàn cảnh cá nhân, gia đình và xã hội
5. Mô tả được các giai đoạn của tiến trình tư vấn lựa chọn một phương pháp tránh thai

Tránh thai được định nghĩa là hành động có chủ ý dùng các biện pháp nhân tạo hay các kỹ thuật để ngăn ngừa mang thai hậu quả của giao hợp.

Có nhiều phương pháp tránh thai, hoạt động dựa trên những nguyên lý và cơ chế khác nhau.

Mỗi phương pháp được đặc trưng bằng:

1. Tính hiệu quả
2. Tính an toàn
3. Tính kinh tế
4. Khả năng chấp nhận của người dùng cụ thể

Hiệu quả của một phương pháp tránh thai được tính bằng chỉ số Pearl.

Chỉ số Pearl được định nghĩa là số thai kỳ quan sát thấy trên 100 năm phụ nữ<sup>1</sup>.

Năm 1933, Raymond Pearl đề nghị một phương pháp để mô tả tính hiệu quả của một phương pháp tránh thai: Chỉ số Pearl (Pearl Index) (PI).

Dù đã hơn 80 năm qua, nhưng chỉ số Pearl PI hiện vẫn được dùng rộng rãi do rất đơn giản.

Đơn vị của PI là số thai kỳ thấy được trong 100 năm phụ nữ (Hundred Woman Years) (HWY).

Có hai cách tính Chỉ số Pearl:

- Chỉ số Pearl = [ Số thai kỳ quan sát thấy: Tổng số chu kỳ thực tế đã quan sát ] × 1200
- Chỉ số Pearl = [ Số thai kỳ quan sát thấy: Tổng số chu kỳ thực tế đã quan sát ] × 1300

PI thể hiện tính hiệu quả của một phương pháp tránh thai trong trường hợp sử dụng hoàn hảo.

Trong trường hợp sử dụng không hoàn hảo, thường thì người ta không dùng PI.

Đôi khi, người ta dùng PI để so sánh hiệu quả của 2 phương pháp tránh thai khác nhau với nhau.

Tính hiệu quả của phương pháp lệ thuộc vào bản thân của phương pháp, đồng thời cũng bị thay đổi theo tình trạng thể chất của người dùng cụ thể.

<sup>1</sup> Lưu ý: 100 năm, mỗi năm có 13 chu kỳ 28 ngày



**Hình 1:** Hiệu quả của các phương pháp tránh thai

Tính hiệu quả của một phương pháp tránh thai được thể hiện qua chỉ số Pearl. Các phương pháp tránh thai có chỉ số Pearl thấp nhất là các phương pháp có hiệu quả cao nhất.

Trong số các phương pháp tránh thai tạm thời, que cấy phóng thích chậm progesteron, dụng cụ tử cung phóng thích chậm progesteron và dụng cụ tử cung chứa đồng là các phương pháp hiệu quả nhất.

Thuốc tiêm phóng thích chậm progesteron, viên estrogen-progesteron phối hợp, vòng đặt âm đạo phóng thích chậm estrogen-progesteron cũng có hiệu quả tránh thai khá cao.

Nguồn: wikipedia.org

Tính an toàn của một phương pháp tránh thai được WHO xếp theo các mức độ giới hạn việc dùng, từ loại 1 đến 4.

Mỗi phương pháp tránh thai đều có thể có tác động ngoài tránh thai. Phương pháp có thể làm thay đổi tình trạng sức khỏe của người dùng theo chiều hướng xấu đi hoặc có thể gây hại cho người dùng. Vì thế, khi quyết định dùng một phương pháp tránh thai, phải cân nhắc giữa hiệu quả tránh thai và những bất lợi mà phương pháp này có thể gây ra cho người dùng cụ thể.

Hầu hết các hướng dẫn tránh thai hiện đại đều không còn dùng các từ “chỉ định” và “chống chỉ định” khi nói về các phương pháp tránh thai.

Một cách hiển nhiên, “chỉ định” dùng một phương pháp tránh thai là để tránh thai. Nói đến “chỉ định” là không cần thiết.

Khi đã có ý định tránh thai thì chỉ còn lại vấn đề lựa chọn. Khi lựa chọn, cần cân nhắc giữa lợi ích và khả năng gây hại cho người dùng cụ thể của phương pháp. Vì thế, các khuyến cáo thường nói đến các điều kiện mà trong đó việc dùng bị giới hạn (các điều kiện giới hạn việc dùng phương pháp).

Theo Tổ chức Y tế Thế giới, các điều kiện giới hạn việc dùng một phương pháp tránh thai nào đó được chia ra 4 loại (categories):

1. Loại 1: có thể dùng mà không có vấn đề phải lo ngại
2. Loại 2: có thể dùng, bởi lợi ích tránh thai là vượt trội so với các nguy cơ lý thuyết có thể có
3. Loại 3: một cách tổng quát, sự tồn tại của nguy cơ về mặt lý thuyết là lớn hơn lợi ích tránh thai của phương pháp
4. Loại 4: nguy cơ khi dùng trong điều kiện đó là rõ ràng, không nên dùng phương pháp này cho người dùng cụ thể đó

Nói một cách khác, có thể xem loại 4 gần giống như một “chống chỉ định”, xem loại 3 gần giống như một “chống chỉ định tương đối”. Tuy nhiên, ý nghĩa của các thuật ngữ “chống chỉ định” và “chống chỉ định tương đối” hoàn toàn bị thay đổi khi thay chúng bằng thuật ngữ “điều kiện dùng bị giới hạn loại 4” và “điều kiện dùng bị giới hạn loại 3”.

Tính kinh tế của một phương pháp tránh thai được xét trên 2 mặt: đối với cá nhân và tổng chi phí cho cộng đồng.

Tính kinh tế của một phương pháp không đồng nghĩa với thành giá của phương pháp.

Thành giá của một đơn vị của phương tiện tránh thai có thể thấp, nhưng cần phải xét đến những khoản chi phí mà cộng đồng phải gánh chịu để theo dõi, xử lý các vấn đề phát sinh. Ví dụ cụ thể như khi nói đến tính kinh tế của dụng cụ tử cung tránh thai chứa đồng (Cu-IUD), phải xét đến giá thành của một đơn vị dụng cụ tử cung (thường rất thấp), nhưng phải kể đến cả chi phí khám định kỳ để theo dõi và xử lý như thất bại tránh thai, chi phí vận hành phòng khám trong 10 năm sau đó để theo dõi dụng cụ tử cung, chi phí cho phẫu thuật lấy dụng cụ tử cung di trú lạc chỗ ...

Chỉ có người dùng quyết định chọn cho mình phương thức tránh thai phù hợp với hoàn cảnh cá nhân, gia đình, xã hội.

Nếu chỉ dựa trên tính hiệu quả, tính an toàn và tính kinh tế thì một người dùng sẽ có nhiều lựa chọn, nhất là trong trường hợp người dùng không có bất cứ một vấn đề nào đặc biệt gây giới hạn việc dùng phương pháp tránh thai ở loại 3 và loại 4.

Khi đó, người dùng sẽ phải chọn một trong các phương pháp tránh thai có giới hạn việc dùng ở loại 1 (và có thể là loại 2) căn cứ trên tính phù hợp của phương pháp cho người dùng cụ thể đó.

Người dùng cụ thể là người dùng với tất cả những đặc điểm tâm lý, đặc điểm sinh lý, đặt trong mối quan hệ tổng

hòa của lối sống, quan hệ gia đình, kế hoạch sinh con, quan hệ xã hội, quan hệ nghề nghiệp... Trong cùng một điều kiện thể chất, một phương pháp có thể phù hợp với một người dùng cụ thể này mà không phù hợp với một người dùng cụ thể khác.

Tiến trình tư vấn lựa chọn một biện pháp tránh thai diễn ra theo trình tự:

1. An toàn
2. Hiệu quả
3. Phù hợp

Khi tư vấn lựa chọn một phương pháp tránh thai, người tư vấn nên thực hiện theo qui trình sau:

1. Sàng lọc về tính an toàn: Hỏi chi tiết về các yếu tố giới hạn sử dụng của phương pháp: Có hay không một nguy cơ huyết khối? Có hay không một nguy cơ mạch máu? Có hay không một nguy cơ nhiễm trùng? Có hay không một giới hạn sử dụng đặc biệt như bệnh lý lệ thuộc steroid, đang dùng thuốc thúc đẩy hoạt động men gan, xuất huyết từ cung bất thường, thống kinh nghiêm trọng... Nếu có vấn đề giới hạn việc dùng phương pháp, cần phải xem nó có bị xếp vào loại 3 hay 4 không. Nếu việc dùng có rơi vào giới hạn ở loại 3 hay 4, không nên đưa phương pháp này vào danh sách (menu) đề nghị người dùng lựa chọn. Người tư vấn cũng nên tìm hiểu đặc điểm lối sống, mối quan hệ cá nhân, gia đình và xã hội, để có một ý niệm về tính phù hợp.
2. Thiết lập một danh sách theo thứ tự ưu tiên: Sau khi hỏi xong các câu hỏi sàng lọc và khám để xác nhận các yếu tố bất thường, cần thiết lập một danh sách các phương pháp tránh thai có thể được dùng theo thứ tự ưu tiên. Trong danh sách này, ưu tiên được dành cho các phương pháp có giới hạn việc dùng ở loại 1, theo thứ tự hiệu quả giảm dần, kể đến là các phương pháp có giới hạn việc dùng ở loại 2, cũng theo thứ tự hiệu quả giảm dần. Các phương pháp được đề nghị buộc phải kèm theo các tư vấn một cách trung thực và đầy đủ về nguyên lý dùng và các tác dụng ngoại ý của phương pháp. Danh sách này có thể kèm theo các bình luận chi tiết về tính phù hợp, dựa trên các đặc điểm của người dùng.
3. Lựa chọn của người dùng: Người dùng sẽ thực hiện việc chọn lựa phương pháp phù hợp với các đặc điểm cá nhân, gia đình và xã hội của mình, từ danh sách được người tư vấn đề nghị.
4. Chỉ định dùng một phương tiện cụ thể: Sau khi người dùng đã lựa chọn xong phương pháp, người cung cấp dịch vụ tránh thai sẽ thực hiện việc chọn lựa phương tiện tránh thai cụ thể, thực sự phù hợp cho người dùng: loại thương phẩm có hàm lượng nào? loại thương phẩm nào hiện có một cách ổn định trên thị trường? kích cỡ dụng cụ tử cung?...

#### TÀI LIỆU ĐỌC THÊM

1. Obstetrics and gynecology 7<sup>th</sup> edition. Tác giả Beckmann. Hợp tác xuất bản với ACOG. Nhà xuất bản Wolters Kluwer Health 2014.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO CHÍNH

2. WHO: Medical eligibility criteria for contraceptive use. 5<sup>th</sup> Ed, 2015.  
[http://www.who.int/reproductivehealth/publications/family\\_planning/MEC-5/en/](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/family_planning/MEC-5/en/)