

# Yesmom Fertility Guide: คู่มือแพทย์เรื่องเทคโนโลยี

## ช่วยการเจริญพันธุ์

ความก้าวหน้าทางการแพทย์ในด้านเทคโนโลยีในปัจจุบันเพิ่มโอกาสให้ผู้หญิงสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับภาวะเจริญพันธุ์และการมีลูกได้มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการตั้งครรภ์ให้ได้ง่ายขึ้น การเลือกเวลาในการตั้งครรภ์ สำหรับคู่รักที่ยังไม่พร้อมมีลูก หรือเรื่องของสุขภาพการเจริญพันธุ์อื่นๆ แต่เรื่องราวทั้งหมดนี้ล้วนต้องเริ่มต้นจากการปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจก่อนการตัดสินใจต่างๆ

คำแนะนำฉบับนี้ครอบคลุมคำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับเทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ เช่น การทำเด็กหลอดแก้ว และการแช่แข็งไข่ ซึ่งเราหวังว่าคำแนะนำนี้จะประโยชน์ต่อคุณ และช่วยให้การตัดสินใจเกี่ยวกับภาวะเจริญพันธุ์ของคุณง่ายขึ้น

## มองหาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การเจริญพันธุ์

เราแนะนำให้ค้นหาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การเจริญพันธุ์ (reproductive endocrinologist, RE) เพื่อปรึกษาเกี่ยวกับเทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การเจริญพันธุ์ คือ แพทย์ที่มีใบวุฒิบัตรของการเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะสาขา ซึ่งผ่านการฝึกฝนทั้งในด้านสูติศาสตร์ (เกี่ยวกับการตั้งครรภ์) และนรีวิทยา (เกี่ยวกับระบบเพศหญิง) อย่างเข้มข้นเป็นเวลาหลายปี จึงมักมีความเชี่ยวชาญในการรักษาด้วยเทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ โดยงานของแพทย์ด้านนี้มักจะเจาะจงที่การช่วยให้ผู้หญิงตั้งครรภ์และรักษาครรภ์จนถึงกำหนดคลอด

## เลือกแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การเจริญพันธุ์

การเลือกแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านนี้อาจจะเริ่มต้นจากการขอให้นรีแพทย์ที่คุณเข้าพบอยู่เป็นประจำแนะนำให้ โดยคุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมและร่างคำถามที่คุณอยากรู้ไว้ด้วย ซึ่งจะช่วยให้คุณสามารถเลือกแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การเจริญพันธุ์ที่มีความชำนาญและช่วยให้การเข้ารับรักษาของคุณเป็นไปอย่างราบรื่น

- **2 สิ่งที่คุณมองหาเมื่อเลือกแพทย์**
  - **ความเชี่ยวชาญ** คุณควรถามหาข้อมูลให้แน่ใจว่า แพทย์ที่คุณเลือกนั้นเป็นสูตินรีแพทย์ที่ผ่านการฝึกฝนด้านการรักษาภาวะเจริญพันธุ์ครบกำหนด
  - **ประสบการณ์** แพทย์ที่คุณเลือกควรมีประสบการณ์ในด้านการรักษาภาวะเจริญพันธุ์เพียงพอ โดยการมีประสบการณ์หลายปีมักจะทำให้แพทย์คนนั้นๆ มีความสามารถในการทำงานมากขึ้น
  
- **2 สิ่งที่คุณคำนึงถึงเกี่ยวกับคลินิกของแพทย์ที่คุณเลือก**
  - **ระบบการทำงาน** คุณควรตรวจสอบระบบการทำงานของคลินิกให้ดีกว่า เป็นคลินิกที่มีแพทย์ทำงานเป็นทีมหรือมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพียงคนเดียว แล้วตัดสินใจว่าคุณชอบระบบการทำงานแบบนั้นๆ หรือไม่ นอกจากนี้คุณควรตรวจสอบว่า คลินิกมีอุปกรณ์ทางการแพทย์และเทคโนโลยีที่จำเป็นครบครันหรือไม่ และให้บริการในด้านใดบ้าง
  - **ความสำเร็จ** คลินิกที่คุณกำลังดูนั้น รักษาผู้หญิงในช่วงอายุเท่าคุณสำเร็จมากี่รายแล้ว รีวิวกี่ยวกับคลินิกแห่งนี้เป็นอย่างไ เป็นอีกเรื่องที่คุณควรศึกษาก่อนจะตัดสินใจ

การหาข้อมูลเกี่ยวกับเทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ที่คุณกำลังคิดจะทำ รวมทั้งข้อมูลเกี่ยวกับแพทย์และคลินิกที่ให้บริการ และการศึกษาเกี่ยวกับข้อควรคำนึงต่างๆ จะช่วยให้การตัดสินใจของคุณเป็นเรื่องง่ายขึ้น

## ก่อนพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การเจริญพันธุ์

ก่อนที่คุณจะเข้าพบแพทย์ เราอยากให้คุณคำนึงถึงเรื่องต่อไปนี้

- **ราคาการรักษา** เนื่องจากว่าการรักษาด้วยเทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์มักจะมีขั้นตอนมากมาย ดังนั้นคลินิกแต่ละแห่งจึงมักมีแพคเกจและโปรโมชั่นที่แตกต่างกันไป บางที่อาจจะคิดค่าบริการรวมทั้งหมด ในขณะที่บางที่อาจจะคิดค่าบริการแยกเป็นขั้นตอน ดังนั้นคุณจึงควรสอบถามให้ชัดเจน นอกจากนี้ยังอาจจะต้องศึกษาด้วยว่า ประกันสุขภาพที่คุณมีครอบคลุมการรักษานี้หรือไม่
- **ระยะเวลาการรักษา** ปกติแล้วการแช่แข็งไข่มักใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์ ส่วนการทำเด็กหลอดแก้วจะใช้เวลาประมาณ 4-6 สัปดาห์ แต่เราแนะนำให้คุณสอบถามเพื่อความแน่นอนก่อนเข้ารับการรักษาอีกทีค่ะ
- **เวลาเปิด-ปิดของคลินิก** คุณอาจจะต้องเข้าคลินิกวันเว้นวันในช่วงการรักษา ดังนั้นตรวจสอบเวลาของคลินิกและเวลาที่คุณสะดวกให้ดี

- **ขั้นตอนก่อนการรักษา** ก่อนการรักษาจริงๆ แพทย์จะให้คุณไปตรวจอะไรหลายอย่างเพื่อประเมินความสามารถของรังไข่และการทำงานของมดลูก เพื่อเลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสมกับคุณ ดังนั้นการตรวจล่วงหน้า แล้วนำผลตรวจไปให้แพทย์ได้ในครั้งแรก จะทำให้การรักษารวดเร็วขึ้น

## นัดหมายแรกกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การเจริญพันธุ์

ในการพบแพทย์ครั้งแรก แพทย์จะซักประวัติเกี่ยวกับสุขภาพของคุณอย่างละเอียด และอาจจะวางแผนการวินิจฉัยและขั้นตอนการรักษาให้คุณ ซึ่งอาจจะใช้เวลาประมาณ 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง โดยคุณควรเตรียมสิ่งดังต่อไปนี้ไปในวันแรกที่พบแพทย์ด้วย

- **บันทึกเวชระเบียน** เตรียมบันทึกเวชระเบียนหรือประวัติการเจ็บป่วย การตรวจ และการรักษาต่างๆ ให้พร้อม
- **สมุดโน้ต** คุณจะได้รับข้อมูลจำเป็นมากมายจากแพทย์ในการเข้าพบครั้งแรก ดังนั้นการเตรียมสมุดโน้ตไปจดรายละเอียดจะช่วยคลายความกังวลให้คุณได้
- **คำถาม** คุณควรเขียนคำถามที่คุณอยากรู้ไว้ให้พร้อม และนำคำถามเหล่านี้ไปถามแพทย์ในครั้งแรกที่พบ โดยไม่ต้องกังวลว่าจะมีข้อตกหล่น
- **กำลังใจ** การตัดสินใจเข้ารับการรักษาวิธีนี้อาจจะเป็นเรื่องหนักสำหรับคุณ ดังนั้นกำลังใจจึงจำเป็น เราแนะนำให้คุณไปคลินิกกับคู่รักของคุณหรือเพื่อน เพื่อลดความกังวลและเพิ่มความมั่นใจ

## คำถามที่ควรถามในครั้งแรกที่พบแพทย์

หลังจากแพทย์ตรวจสอบประวัติการเจ็บป่วยของคุณแล้ว คุณจะมีโอกาสถามคำถามที่คุณสงสัย นอกเหนือจากคำถามส่วนตัวที่คุณมีแล้ว คำถามต่อไปนี้เป็นคำถามที่ควรถาม

- **“ฉันควรตรวจอะไรเพิ่มไหมคะหมอ เพื่อช่วยให้การวินิจฉัยง่ายขึ้น”**

แพทย์จะใช้ผลตรวจฮอร์โมนและอื่นๆ ในการประเมินสุขภาพรังไข่และไข่ แต่อาจจะมีการตรวจเพิ่มเติมอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ได้อีก

- **“จากการประเมินของหมอ มีตัวเลือกการรักษาแบบไหนบ้างคะ ที่เหมาะสมกับฉัน”**

เทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์มีหลายวิธี ซึ่งออกมาเพื่อแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน นอกจากการแช่แข็งไข่และการทำเด็กหลอดแก้วแล้ว ยังมีวิธีอื่นๆ เช่น การฉีดน้ำเชื้ออสุจิเข้าโพรงมดลูก (IUI) และการบริจาคตัวอ่อนเป็นต้น ซึ่งแพทย์จะบอกได้ว่าวิธีไหนเหมาะสมกับคุณบ้าง

- **“ควรจะมีไข่จำนวนแค่ไหนสำหรับการแช่แข็งไข่”**

โอกาสสำเร็จในการตั้งครรภ์ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับจำนวนไข่ที่แข็งแรงด้วย ดังนั้นหากคุณสามารถเก็บไข่ได้มาก โอกาสตั้งครรภ์เมื่อพร้อมในอนาคตก็จะมากขึ้นไปด้วย หากคุณอายุน้อยกว่า 35 ปี คุณมักจะต้องเก็บไข่ให้ได้ 10-20 ฟองสำหรับแช่แข็ง ซึ่งจะช่วยให้คุณมีโอกาสตั้งครรภ์สำเร็จถึงร้อยละ 80 อย่างไรก็ตาม หากคุณอายุ 38-40 ปี โอกาสนี้จะลดลงเหลือร้อยละ 35 ดังนั้นคุณจึงควรถามแพทย์ให้แน่นอน

- **“ไข่ที่เก็บไปแล้วมีการแช่แข็งอย่างไร มีความปลอดภัยแค่ไหน และมีขั้นตอนอะไรบ้างเมื่อต้องการใช้คะ”**

กระบวนการแช่แข็งไข่เป็นการเก็บรักษาไข่ในไนโตรเจนเหลวที่อุณหภูมิ -196 องศาเซลเซียส ดังนั้นจึงควรสอบถามให้มั่นใจว่าคลินิกที่คุณเลือกมีเทคโนโลยีที่เหมาะสมในการจัดเก็บไข่ให้อยู่ในคุณภาพดีได้เสมอ นอกจากนี้ยังควรถามเกี่ยวกับขั้นตอนการเคลื่อนย้ายไข่ เมื่อต้องการตั้งครรภ์ด้วย

- **“การรักษาด้วยเทคโนโลยีเหล่านี้มีความเสี่ยงอะไรไหมคะ”**

ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานยืนยันว่า การรักษาด้วยเทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ โดยเฉพาะการทำเด็กหลอดแก้ว ส่งผลกระทบต่ออะไรในระยะยาว เพียงแต่ว่าการรักษาแบบนี้มีค่าใช้จ่ายสูง และกระบวนการตั้งแต่เริ่มทำงานสำเร็จอาจส่งผลให้เหนื่อยกายและใจได้

## **กระบวนการแช่แข็งไข่และการทำเด็กหลอดแก้ว**

หลังจากพูดคุยกับแพทย์แล้ว คุณจะต้องทำอัลตราซาวด์ แล้วแพทย์จะตัดสินใจว่า กระบวนการแช่แข็งไข่และ/หรือการทำเด็กหลอดแก้วของคุณจะเป็นอย่างไร โดยกระบวนการที่ว่านี้ไม่มีกฏตายตัว แต่จะออกแบบขึ้นจากความต้องการส่วนตัวของคุณและการตัดสินใจของแพทย์ เมื่อทราบกระบวนการแล้ว คุณจะได้รับยาต่างๆ เพื่อกระตุ้นการเจริญเติบโตของไข่ในรังไข่

- เตรียมรับมือกับผลข้างเคียงเล็กน้อย เช่น คลื่นไส้ ตามัว ท้องอืด ปวดหัว หรือรู้สึกอ่อนล้า ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ระหว่างกระบวนการนี้



- ไม่ต้องตกใจ ภาวะรังไข่ถูกกระตุ้นมากเกินไป (Ovarian Hyperstimulation Syndrome; OHSS) เป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งหากเกิดขึ้น แพทย์จะอนุญาตให้คุณพักจนกว่าร่างกายจะพร้อม จึงจะกลับเข้าสู่กระบวนการอีกครั้ง
- เตรียมตรวจวินิจฉัยเพื่อหาข้อบกพร่องทางพันธุกรรม หรือความผิดปกติทางโครโมโซมในตัวอ่อน โดยการตรวจวินิจฉัยนี้จะช่วยให้แพทย์สามารถเลือกเฉพาะตัวอ่อนที่แข็งแรงสำหรับแช่แข็งหรือทำเด็กหลอดแก้ว เพื่อให้มั่นใจว่าทารกที่เกิดมาจะมีสุขภาพแข็งแรง และไม่มีปัญหาทางพันธุกรรม

คุณไม่ได้เผชิญกระบวนการทั้งหมดนี้ตัวคนเดียว นอกจากคู่อุปการะ ญาติพี่น้อง และเพื่อนๆ ของคุณที่คอยให้กำลังใจแล้ว ทีมแพทย์และผู้เชี่ยวชาญที่ทำการรักษาคุณจะคอยให้คำแนะนำและความช่วยเหลืออยู่เสมอ

## ราคาการแช่แข็งไข่และทำเด็กหลอดแก้วในประเทศไทย

ราคาในการเข้ารับการรักษาด้วยเทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นตัวคลินิกที่ให้การรักษาเองว่า ใช้เครื่องมือชนิดไหน ให้บริการอะไรบ้าง หรือจะเป็นสภาวะอนามัยเจริญพันธุ์ของคุณเมื่อเข้ารับรักษา โดยบางคนอาจจะมีระดับฮอร์โมนที่ทำให้รังไข่ตอบสนองดีต่อยากระตุ้น และสามารถเก็บไข่ที่สมบูรณ์ได้มากพอตั้งแต่รอบแรก ในขณะที่บางคนอาจจะต้องกระตุ้นและเก็บไข่หลายรอบ ค่าใช้จ่ายโดยรวมสำหรับการทำเด็กหลอดแก้วอยู่ที่ประมาณ 100,000-300,000 บาท สำหรับคลินิกที่แบ่งค่าใช้จ่ายออกตามขั้นตอนการรักษา จะมีค่าใช้จ่ายสำหรับแต่ละขั้นตอนประมาณนี้

- ค่าบริการในการให้คำปรึกษาครั้งแรก ประมาณ 300-500 บาท
- ค่าบริการตรวจวิเคราะห์และตรวจฮอร์โมนต่างๆ ประมาณ 500-1,500 บาท ต่อการตรวจหนึ่งชนิด
- ค่ายาฉีดกระตุ้นและยาอื่นๆ ราคาประมาณ 2,000-55,000 บาท แล้วแต่ชนิด
- ค่าบริการการเก็บรักษาไข่ ประมาณ 5,000-7,000 บาทต่อปี
- ค่าบริการการเก็บไข่และเลี้ยงตัวอ่อน ประมาณ 40,000-70,000 บาท
- ค่าบริการการตรวจพันธุกรรมในตัวอ่อน ประมาณ 80,000-120,000 บาท
- ค่าบริการการย้ายตัวอ่อนเข้าโพรงมดลูก ประมาณ 15,000-30,000 บาท

คุณอาจจะต้องเก็บไข่มากกว่า 1 รอบจนกว่าจะครบจำนวนที่ต้องการ ซึ่งค่าใช้จ่ายมักแบ่งออกเป็นรอบ ดังนั้นหากคุณต้องเก็บไข่มากกว่า 1 รอบ ก็อาจจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่ม ค่าใช้จ่ายด้านบนจึงเป็นเพียงค่าใช้จ่ายคร่าวๆ เท่านั้น

## สุดท้ายนี้...

หากคุณและคู่รักกำลังวางแผนจะแช่แข็งไข่หรือทำเด็กหลอดแก้ว หาข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาที่คุณกำลังศึกษา และคลินิกที่คุณกำลังตัดสินใจเข้ารับบริการให้ดี เพราะการรักษาด้วยเทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ต้องการทั้งกำลังกายและกำลังใจ ดังนั้นการมีข้อมูลแน่นและการเตรียมตัวให้พร้อมจึงเป็นสิ่งสำคัญ

### แหล่งที่มา

1. The Miracle of IVF [Internet]. 2010 Sep 1. Available from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3255419/>
2. Who Are The Best Fertility Doctors In India? [Internet]. 2017 Jan 28. Available from <https://www.quora.com/Who-are-the-best-fertility-doctors-in-India>
3. Ex-Miss India Diana Hayden pregnant second time with eggs she froze three years ago [Internet]. 2017 Nov 18 Available from <https://timesofindia.indiatimes.com/city/mumbai/ex-miss-india-diana-hayden-pregnant-second-time-with-eggs-she-froze-three-years-ago/articleshow/61696345.cms>
4. What Is The Cost Of Ivf Treatment In Your Fertility Centre? [Internet]. 2018 Dec 11. Available from <https://www.quora.com/What-is-the-cost-of-IVF-treatment-in-your-fertility-centre>
5. Social Egg Freezing: Risk, Benefits And Other Considerations [Internet]. 2015 Jun 16. Available from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4467930/>
6. Age Is The Key Factor For Egg Freezing Success [Internet]. 2018 Dec 20. Available from <https://www.hfea.gov.uk/about-us/news-and-press-releases/2018-news-and-press-releases/press-release-age-is-the-key-factor-for-egg-freezing-success-says-new-hfea-report-as-overall-treatment-numbers-remain-low/>
7. The Dawn Of A New Ice Age: Social Egg Freezing [Internet]. 2018 June. Available from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29480938>
8. Long-term Safety Of Assisted Reproduction Treatments In Women With Infertility And Their Children [Internet]. 2013 Feb. Available from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK327768/>