



CONSIGLIO
REGIONALE
DEL PIEMONTE

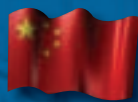


Consulta Femminile
Regionale
del Piemonte



SOROPTIMIST
INTERNATIONAL
Club di Torino

避孕



编写单位
都灵大学妇产医学系

鸣谢
皮埃蒙特大区卫生局
感谢其在发行与宣传方面的合作

避孕方法可分为激素方法、机械方法、障碍方法和自然方法。
避孕方法的选择应与妇科医生协商进行。



激素避孕方法

在需要确保避孕成功率时，使用激素类避孕药是最可靠和实用的避孕方法。

它包括二类药物：

雌激素和孕激素混合药物(口服药、阴道环、胶布)，和单一孕激素药物(“三个月长效针剂”、小剂量口服药、“事后口服药”)。

口服药

➔ 如果不忘记按时服药、并避免与其它几种药物同时服用，口服药的避孕效果可以说是**绝对可靠的**(超过99%)，也正因为如此它是激素类避孕药中最流行的。

它的功能主要是阻止排卵。另外，它还能使子宫颈粘液变得能阻止精子通过、能阻止子宫内膜的变化使胚胎无法着床。

要根据种类的不同以

21-28天为期连续服用。

大多数此类药品都要求一段停药期，一般在一盒药吃完和下一盒药开始之前，在这一阶段有经血流出。



有些新药取消了停药期，改为服用颜色不同的不含激素的“安慰药”。这样只要一盒接一盒地连续吃药就行了，在服用颜色不同的安慰药期间会出现月经。

其效果取决于服药是否按时：如果忘记的时间超过12个小时，会使该方法不再保险，必须考虑同时使用其它方法。

若忘记了怎么办

➤ 若没超过12个小时: 立即服下忘记的药, 下次的药按原定时间服用.

➤ 若超过了12个小时或忘记了不止一片:

- 在第一个星期内:

- 若已有性关系发生, 服用”事后口服药”
- 若还没有性关系发生, 要尽早服下最后一次忘服的药片, 即使这意味着可能要同时服下2片. 以后的药按正常规律服用. 另外, 在后续7天以内应使用障碍避孕方法.

- 在第二个星期内:

- 要尽早服下最后一次忘服的药片, 即使这意味着可能要同时服下2片. 以后的药按正常规律服用. 另外, 在后续7天以内应使用障碍避孕方法.

- 在第三个星期内:

- 要尽早服下最后一次忘服的药片, 即使这意味着可能要同时服下2片. 以后的药按正常规律服用. 另外, 在后续7天以内应使用障碍避孕方法. 若有停药期, 不要执行停药, 而是立即开始服用新的一盒; 若是无停药期的药, 不要服用不同颜色的安慰药. 在这些情况下可能会有不规则流血.

此外, 口服药还会对服药妇女产生**避孕之外的其它作用**, 如消除痛经、降低卵巢囊肿及恶性肿瘤的发病可能性.

应该指出,

口服避孕药会使血栓形成的可能性略有增加(极少数情况导致脑血栓), 但每年每万名服药妇女中仅有几例.

象其它药品一样, 购买口服避孕药**需要医生处方**,

每次医生都要根据具体情况决定是否**需要验血或周期性的妇科检查**.

一般来讲, 目前市面上的**新药**可连续服用,

不要求每隔一段时间必须停顿一段时间. 事实上, 如果无故停药, 身体器官反而承受多余的负担以适应新的荷尔蒙水平.

➔ 阴道环

这是一种新的避孕用具。
是一个透明而柔软的环，
用与人体兼容的非过敏材料制成，
每天释放很低剂量的荷尔蒙。



每月一次由当事妇女自己直接塞入阴道。

该方法简便易行，放、取都很容易，能自然适应所有妇女的阴道，
在剧烈运动时也不会脱落，对性生活无任何影响。

阴道环具有下述优点：

- **每月只放一次**，大大降低了遗忘误事的可能性。
- 有一个特殊的释放系统，能**持续稳定地释放**低剂量的雌激素和孕激素。
它所释放的**雌激素剂量比任何其他混合激素避孕药物都低**。
该特性使其由此而引起的副作用进一步降低，
与低剂量的口服避孕药相比，阴道流出物明显减少。
- 不通过肝脏和肠胃吸收，**即使发生呕吐和腹泻，也不会影响药效**。

➔ 胶布

使雌激素和孕激素，即口服避孕药和阴道环的有效成份，通过皮肤让身体吸收。



和阴道环一样，避孕胶布也具有不通过肝脏和肠胃吸收的优点，即使发生呕吐和腹泻，也不会影响药效。

一块胶布的使用寿命为一个星期(每星期一块,连续用三块即三个星期,然后一个星期不用,为月经期),减少了忘记服药误事的机会。

➔ 三个月长效避孕针剂醋酸甲孕酮(MAP)

每三个月注射一次,作用于孕激素,具有很高的避孕成功率,消除了其它药可能忘记服药的风险。

其副作用很少,但对月经周期有一定干扰,多数情况下会带来不规则的少量阴道流血。另外,若使用时间超过一年,因药物对雌激素分泌的抑制作用,可能会导致骨质疏松。

因此此药只能短期使用。

➔ 小剂量口服避孕药



这是一种只含孕激素(无雌激素)的口服药, 可不间断连续服用。

副作用很少, 在喂奶期间也可放心服用。不会造成骨骼矿物质流失, 但会导致非经期阴道流血, 最重要的是只有在每天同一时间服药的前提下, 才可保证药效。

➔ 事后口服避孕药

属于紧急避孕药, 不应也不能作为正常避孕药使用, 通常用作“意外”或“不保险情况”发生之后的补救措施。

第一片药应该在性关系发生后尽早服用, 最晚不能超过72个小时, 第二片药应与第一片间隔12个小时。

在性关系后服药越早, 避孕成功的可能性越大。

根据世界卫生组织的最新研究结果, 事后口服避孕药的有效率为95%。

该药必须只在没有其它方法可用的情况下使用。

强烈建议在后续的性行为中使用其他避孕方法, 直到来月经为止。

如果月经不来或有异常现象, 必须进行怀孕测试。

机械和障碍避孕方法

包括宫内节育器(IUD, 俗称“环”)、避孕套和阴道隔膜。

➔ 宫内节育器 IUD

主体结构由**塑料**制成, 有几种不同的形状, 上面缠绕着**铜丝或金丝**, 作用于子宫内膜使之变得不适合胚胎着床。其释放的金属离子还能弱化阴道内精子的生命力和活跃程度。

这是一种有效的避孕方法, 适用于那些痛经不太厉害、经血量不特别多, 和那些已生育过孩子、不经常发生生殖器官感染的女人。

还有一种**环, 不带金属丝, 而有一个小容器**, 不断释放很小剂量的**孕激素**。其避孕效果与传统宫内节育器相当, 但因为孕激素有减少经血量的功能, 特别适用于那些经血量比较多的女人。但有时会使经血减少至闭经。

上环一般在**月经干净后的最初几天**, 以保证在未怀孕状态下进行。

根据环的种类不同, 使用时间从**2年到5年不等**。

建议上环后**定期检查**。

➔ 避孕套



这是唯一的一种男用障碍式避孕用具。

一般用橡胶(或其他非过敏材料)制成, 必须在阴茎勃起时戴上, 以保证能很好地覆盖整个阴茎并能收集精液。

此方法的避孕成功率取决于使用方法是否正确。

必须特别指出的是, 使用避孕套是目前**唯一能避免性病传染**的方式。

➔ 阴道隔膜



阴道隔膜是一个由橡胶制成的半球, 边缘内镶有环形金属弹簧, 用来将其固定于耻骨联合上缘和阴道后穹窿之间。

应与杀精子药膏一起使用。

必须在性关系之前放入阴道, 之后6到8小时取出。

因最近意大利禁止销售所有品种的杀精子药膏, 使该方法不再可靠, 用的人越来越少。

自然避孕方法

这类避孕方法包括中断性交、通过计算和观察阴道分泌情况确定排卵日期并避免在此期间发生性关系。

最常用的有：

➔ 中断性交

这是一种**完全由男方控制**的避孕方法，由他在射精之前中断性交。此方法的最大缺陷是无法控制射精前精液的溢出，以及有可能过晚从阴道中抽出阴茎。

➔ Ogino-Knaus 方法

避免在排卵日前三天到后一天内发生性关系。
排卵日大概处于月经开始之日起第10到第18天之间，在计算中还必须考虑到一年中各月经周期的长短。

Ogino-Knaus 方法的前提条件是**月经周期准确**，疾病、服用的药物、心理压力等都会对其产生影响。

易受孕期的计算

易受孕期首日 = 最短月经周期天数 - 18

易受孕期末日 = 最长月经周期天数 - 11

举例

月经周期 26 - 30 天

$26 - 18 =$ 第 8 天

$30 - 11 =$ 第 19 天

易受孕期 \longrightarrow 从第 8 天到第 19 天

➔ Billings 或宫颈粘液避孕方法

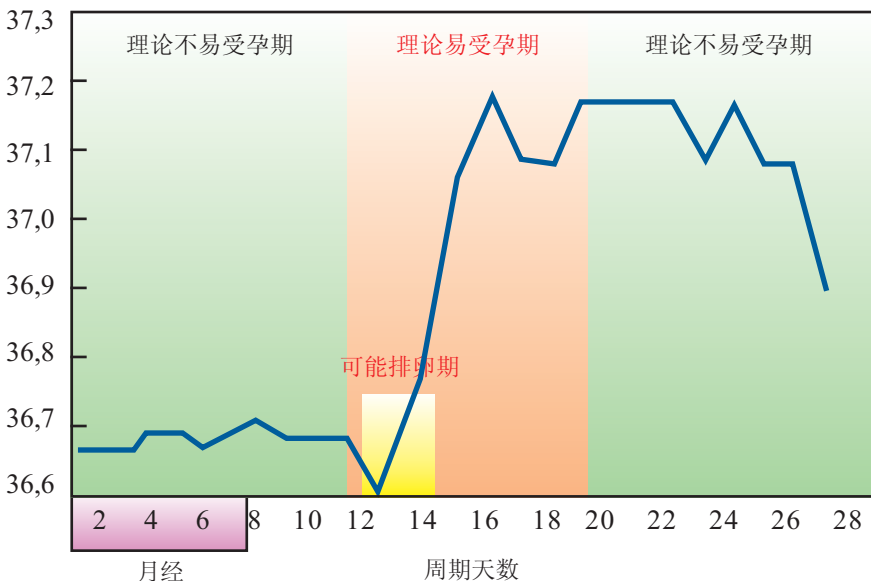
该方法的基础是观察**宫颈粘液**(由位于子宫下部的宫颈腺分泌)的变化, 宫颈粘液在**排卵期**会变得更**透明、拉丝**.
在出现此特征时及后续的四天内, 应避免性关系.

很多常见的阴道炎症都会造成宫颈粘液的变化, 使该避孕方法的可靠性受到影响.

➔ 基础体温测量避孕方法

在正常情况下,
女性体温在月经周期的开始阶段在 36.5 到 36.7°C 间变化,
在排卵时进一步下降到”最低温度”, 然后在 24 小时内,
有一个 0.2 到 0.3°C 的跃升,
至 36.9 到 37.2°C 并一直保持到下次月经开始.
体温的跃变表示排卵已经发生.

基础体温变化图例



体温的测量应该在每天早晨起床前以相同的方式进行。很多因素会引起体温的变化,如排卵、炎症、甲亢等。所以该方法用作避孕不是很可靠;很多希望怀孕的人用此法计算易受孕期。

➤ 计算机系统, 算法 + 化学药品

目前市面上可以买到的”Persona(人)”就是这样一种产品,在几种自然避孕法中是效果最好的,前提条件是月经周期比较准确。

由计算机根据月经周期天数及几种荷尔蒙的水平自动计算易受孕期,荷尔蒙水平测试是将试棒浸入早晨的尿液中进行。



”Persona(人)”的生产商声明其有效率为96%。

Pearl 指数

避孕方法的有效率可用 Pearl 指数来表达：

这是一个通过数学计算得到的数值，

表示 100 名正确使用某一避孕方法的妇女在一年中可能怀孕的次数。

一种好的避孕方法的 Pearl 指数值应小于或等于 1。

几种避孕方法的 Pearl 指数值

避孕方法	Pearl 指数值
三个月一次 MAP 针剂	0.4
混合激素口服药、阴道环、胶布	0.5-0.8
小剂量口服药	0.8-2
避孕环	0.5-2.4
事后口服药	2-8
男用避孕套	14
Billings 或宫颈粘液避孕方法	1-14
基础体温测量避孕方法	14
Ogino-Knaus 或日历方法	39

