



The Royal Women's Hospital Information for Women

3. 避孕法：口服避孕药

2004年4月

3. CONTRACEPTION: THE PILL

为什么要采取避孕措施？

如果您不希望意外怀孕，或希望避免感染性途径传播的疾病，采取避孕措施将十分必要。

妇女的卵巢每月都会排出一个卵子。男子射精时，精液中含有数百万个精子。其中的一个精子即可使卵子受精，使妇女怀孕。如果夫妻性交（阴茎插入阴道）而没有采取任何预防措施，怀孕的风险会很高。性交时，采取避孕措施，就可以避免意外怀孕。

安全套总是一种好办法

在澳大利亚，每年都会新增20,000多例性病感染者。其中最常见的是衣原体感染，如不及时治疗，衣原体感染可导致不孕症。安全套是预防感染的理想保护措施。如果每次性交时都使用安全套及水基润滑剂，感染爱滋病和其他许多性传播疾病（STLs）的几率会大大降低。

口服避孕药

口服避孕药可分为两大类。一类是含两种性激素的复合避孕药，可阻止卵巢每月排卵。另一类是只含孕激素的避孕药（小剂量口服避孕药），这类避孕药只含一种性激素，它可以使子宫入口处产生粘液，从而使精子无法通过，卵子无法受精。

与复合避孕药相比，只含孕激素的避孕药效果要稍差一些。

复合避孕药

复合避孕药的效果如何？

如果服用得当的话，复合避孕药的避孕率可达98%左右。如果服用不规律、腹泻、呕吐、服用了某些抗生素或其他药物的话，避孕效果会减弱。性激素类避孕药需连续服用7天，才会起到避孕保护作用。避孕药不会造成不孕症。

益处

- 经期规律，月经量减少
- 粉刺有所改善
- 月经前的不良反应及情绪起伏等症状（期前综合症）将有所改善或完全消失。

弊端

- 在服用避孕药最初的几个月中，通常会出现乳房触痛，作呕（恶心）及突破性出血等不良反应。
- 服用避孕药后，有些妇女可能会出现体重增加，情绪起伏或性欲减弱等症状。
- 不常见的健康问题。

健康风险

因服用避孕药而导致严重健康问题的情况十分罕见。但吸烟会增加有害作用的风险程度。具有下列症状的妇女不宜服用避孕药：

- 集束性偏头痛患者
- 有血栓病史者
- 肝病患者
- 阴道不正常性出血者。

只含孕激素的口服避孕药或小剂量口服避孕药

只含孕激素的口服避孕药或小剂量口服避孕药只含雌激素。

孕激素使子宫颈粘液变浓。这些粘液的作用如同塞子一样，可阻止精子进入子宫与游向输卵管，因此无法使卵子受精。这种避孕药的避孕率可达95%。

对大多数妇女来说，小剂量避孕药不会引起经期不规则。

小剂量口服避孕药必须每日服用，不能间断。刚开始服用只含孕激素避孕药（POP）的48小时内，建议采取双重避孕措施（如使用安全套）。重要的是，每次服用只含孕激素的避孕药时，不得晚于3个小时。

这种避孕药适合哺乳期的妇女，婴儿断奶后，仍可以继续服用。

服药时

切记：

- 每日一片
- 每日应在同一时间或尽可能在同一时间服药
- 如果漏服，记起时应立即服用，下次应按以往正常时间服药。

如出现下列情况，可能会导致怀孕：

- 服药延误12小时以上
- 没有采取其他避孕措施，便停止服药。

在下列情况下起不到避孕作用：

- 服用第一盒雌激素避孕药期间，尚未连续服用7天
- 出现呕吐或腹泻
- 服用了其他影响避孕药吸收的药物，如抗生素
- 漏服避孕药或服药延误12小时以上。

这类情况下，应继续服药，并同时采取其他避孕措施（如使用安全套），直至连续服用7天雌激素避孕药。

但是，如果您在7天之内用完了一盒避孕药，而未达到连续7天服药的要求，转而开始服用下一盒性激素避孕药。在这种情况下，如果您无法确定服药的有效性，请与您的医生联系，或致电选择诊所（Choices Clinic）、紧急服务部或妇女健康中心（电话号码列在本事实清单的最后）。

紧急避孕药（以前称作是翌晨避孕药）

紧急避孕药为非处方药，可从药店直接购买。

如果未采取避孕措施而意外同房，或同房时安全套破裂，如果您不打算怀孕，可以服用紧急避孕药。服用紧急避孕药越早，药效越好。无防护的性生活后，必须在三天（72小时）之内服用紧急避孕药。总之，服药越早，药效越好。

如何服用紧急避孕药？

最常用的紧急避孕措施一般是服用两粒避孕药，中间间隔12小时。这种避孕措施可防止85%的意外怀孕。

另外，还有一些其他紧急避孕措施，需服用多种复合避孕药片，这里就不再推荐了，因为这些方法效果较差且副作用较多。性生活后，所有的紧急避孕措施都是越早采取，效果越好。

请注意，紧急避孕药不宜作为长期避孕措施。其效果不如普通的口服避孕药。

可能会出现副作用

副作用很少见，但有些妇女会出现乳房触痛或头痛等不良反应。

如何获取更多资讯

皇家妇女医院（RWH）妇女健康资讯中心

电话：(03) 9344 2007

1800 442 007（免费电话）

电邮：which@rwh.org.au

网址：<http://wellwomens.rwh.org.au>

皇家妇女医院（RWH）的其他重要事实清单

皇家妇女医院（RWH）在互联网上有一系列多语种事实清单。<http://wellwomens.rwh.org.au>

另外，皇家妇女医院备有其他避孕法事实清单印刷品。您可以向自己的护理人员索要：

1. 可选择的避孕法
2. 安全套和子宫帽
4. *Depo Provera*——一种注射避孕药
5. *Implanon*——一种皮下埋植避孕药
6. IUD（宫内避孕器）

该册子的部分资料来自（澳大利亚）计划生育协会（FPA Health）的避孕事实清单手册

未经（澳大利亚）计划生育协会（FPA Health）和皇家妇女医院的许可，不得出于商业目的进行复制。

