



The Royal Women's Hospital Information for Women

6. Ngừa thai – Vòng Xoắn (IUD)

Tháng Tư 2004

Why use contraception?

Tại sao phải ngừa thai?

Ngừa thai là điều cần thiết nếu muốn tránh thụ thai ngoài ý muốn và bệnh hoa liễu.

Hàng tháng, buồng trứng rụng một trứng. Khi đàn ông xuất tinh, trong tinh dịch có hàng triệu tinh trùng. Chỉ cần một trong những tinh trùng này là đủ để trứng thụ tinh và phụ nữ có thai. Nếu giao hợp (dương vật vào âm đạo) và không có biện pháp ngừa thai, thì phụ nữ rất dễ có thai. Nhờ phương pháp ngừa thai, quý vị có thể giao hợp và tránh không bị thụ thai ngoài ý muốn.

A condom is always a good idea

Bao cao su lúc nào cũng là thượng sách

Ở Úc, hàng năm có hơn 20.000 ca bệnh hoa liễu mới. Một trong những bệnh thường gặp nhất là nhiễm khuẩn chlamydia, nếu không trị liệu bệnh này có thể làm cho quý vị bị tiệt sản. Bao cao su là cách phòng bệnh tốt nhất. Nếu dùng bao cao su và chất bôi trơn tan trong nước mỗi lần giao hợp, quý vị sẽ ít bị rủi ro lây bệnh HIV/AIDS và nhiều bệnh hoa liễu khác (STIs).

Intra Uterine Device (IUD)

Vòng Xoắn (IUD)

IUD (Vòng Xoắn) là gì?

IUD là dụng cụ ngừa thai cỡ nhỏ, đặt trong tử cung. Vòng xoắn (IUD) có hai loại:

- **Vòng xoắn đồng** là dụng cụ nhỏ bằng nhựa có quần giấy đồng quanh cuống.
- **Vòng xoắn Progesterone (Mirena)** là dụng cụ nhỏ hình chữ T có ống nhỏ chứa progesterone bố trí quanh cuống.

Cách hoạt động của vòng xoắn (IUD)

Dù IUD được dùng để ngừa thai đã hơn 30 năm, nhưng cho đến nay người ta vẫn chưa hiểu rõ IUD hoạt động như thế nào. IUD ảnh hưởng đến sự di động và sự sống còn của tinh trùng trong tử cung (dạ con), do đó tinh trùng không thể vào đến trứng để thụ tinh. Ngoài ra IUD còn làm thay đổi lớp màng lót tử cung (nội mạc tử cung) bất lợi cho việc thụ thai và ngăn chặn trứng – nếu thụ tinh – phát triển.

Vòng xoắn hiệu nghiệm như thế nào?

IUD hiệu nghiệm từ 95 đến 99%, tức là tương đồng với thuốc viên ngừa thai (The Pill) (xin xem tài liệu về ngừa thai Số 3 *Thuốc Viên Ngừa Thai*).

Advantages and Disadvantages of IUD**Điểm lợi và hại của IUD****Điểm lợi**

Cả IUD cố định lẫn IUD Mirena đều có những lợi điểm sau đây:

- ngừa thai hiệu nghiệm dài hạn (ít nhất 5 năm)
- dễ giữ gìn, quý vị không thể quên giống như uống thuốc ngừa thai
- rẻ hơn cách ngừa thai khác (ban đầu thì đắt nhưng rẻ hơn về lâu dài).
- nếu muốn, quý vị có thể thụ thai được ngay sau khi tháo IUD ra.

IUD Progestogen (Mirena) có thêm lợi điểm làm giảm ra máu kinh, đặc biệt có lợi cho phụ nữ bình thường ra máu kinh nhiều hoặc nhiều ngày hoặc đối với phụ nữ bị ra máu kinh nhiều hoặc nhiều ngày hơn khi dùng IUD cố định.

Bất lợi

Cả IUD cố định lẫn IUD Mirena đều có những điểm bất lợi sau đây:

- dù hiếm ra xảy ra, khi IUD bị mất công dụng và phụ nữ bị thụ thai thì phải tháo IUD ra càng sớm càng tốt, vì thai phụ chưa tháo IUD ra dễ bị xảy thai
- IUD có thể tự tuột ra khỏi tử cung, thông thường trong kỳ kinh nguyệt. Có khi phụ nữ không biết IUD đã bị tuột ra, do đó quý vị phải luôn kiểm xem sợi giây còn ở nguyên vị trí hay không
- trong ba tuần lễ sau khi đặt vòng xoắn (IUD), phụ nữ hơi dễ bị nhiễm trùng
- vì nhiễm trùng khung chậu có thể dẫn đến tình trạng tiết sản, điều quan trọng đối với phụ nữ dùng IUD là phải đặc biệt cẩn thận phòng bệnh hoa liễu
- IUD có thể đâm thủng vách tử cung. Trường hợp này hiếm và có thể xảy ra khi đặt vòng xoắn (IUD)
- ngoài ra còn có rủi ro bị thụ thai lạc chỗ (trứng thụ tinh bám vào vòi trứng) khi IUD bị mất công dụng (trường hợp rất hiếm đối với IUD cố định và lại càng hiếm hơn đối với IUD Progestogen)

Ngoài ra IUD progestogen có thể gây ra những phản ứng phụ dưới đây:

- rất có thể ra máu hoặc kinh nguyệt không đều trong từ ba đến năm tháng đầu. Nhưng cuối cùng, khi dùng IUD progestogen, rất có thể quý vị sẽ rất ít khi có kinh nguyệt
- có thể làm cho dễ bị những tình trạng như âm đạo bị khô hơn một chút, nóng bưng, nhức đầu, buồn nôn và nổi mụn.

IUD cố định có thể làm cho kinh nguyệt nặng hơn và đau đớn hơn

Ai có thể dùng IUD?

- phụ nữ có con rồi
- phụ nữ ít bị rủi ro lây bệnh hoa liễu
- phụ nữ không thể hoặc không muốn uống thuốc ngừa thai (The Pill).

Ai không nên dùng IUD?

- phụ nữ có nguy cơ bị lây bệnh hoa liễu (STIs) dài hạn thì không nên đặt vòng xoắn (IUD)
- phụ nữ bị ra máu âm đạo mà không biết nguyên do
- phụ nữ bị bệnh viêm khung chậu.

Having an IUD Fitted**Đặt vòng xoắn (IUD)****Chuẩn bị**

Trước khi đặt vòng xoắn (IUD), quý vị nên:

- đi làm xét nghiệm phết mỏng tế bào cổ tử cung (Pap smear) và xét nghiệm quét tế bào cổ tử cung (swab) để xác nhận là quý vị không bị nhiễm trùng khung chậu gì cả
- chắc chắn là không đang có thai (do đó nên đi đặt vòng xoắn (IUD) ngay sau khi dứt kinh hoặc dùng cách ngừa thai đáng tin cậy cho đến lúc đi đặt vòng xoắn).

Cách đặt vòng xoắn (IUD)

Quý vị sẽ nằm theo tư thế giống như làm xét nghiệm phết mỏng tế bào cổ tử cung (Pap smear). Chuyên viên y tế sẽ đặt mỏ vịt vào âm đạo và dùng thuốc diệt trùng lau sạch cổ tử cung, sau đó đo chiều dài tử cung và đặt vòng xoắn vào trong tử cung qua cổ tử cung, cuối cùng cắt sợi giây chừa đủ dài tới âm đạo. Quý vị và người bạn tình sẽ không để ý thấy sợi giây này, nhưng nếu quý vị luồn tay sâu vào âm đạo thì sẽ chạm được sợi giây.

Quý vị sẽ nán lại Phòng Khám Bệnh (Clinic) chừng 15 phút để bảo đảm quý vị không cảm thấy khó chịu hoặc đau đớn không cần thiết.

Điều quan trọng là quý vị đừng giao hợp hoặc dùng băng vệ sinh loại nhét (tampon) trong 48 tiếng sau khi đặt vòng xoắn để tránh bị nhiễm trùng.

What If I Feel That Something Is Wrong?**Nếu cảm thấy có gì bất ổn thì phải làm gì?**

Liên lạc với bác sĩ khi:

- cảm thấy sợi giây dường như ngắn bớt hoặc dài hơn bình thường vì IUD có thể đã xô dịch. Điều quan trọng là quý vị kiểm lại chiều dài của sợi giây sau khi mỗi kỳ kinh
- bị đau phần bụng dưới không thuyên giảm, đặc biệt khi đi kèm với sốt
- ra chất dịch hoặc ra máu khác lạ hoặc bị đau khi giao hợp
- quý vị hoặc người bạn đời có quan hệ tình dục với người khác, khả dĩ khiến cho quý vị dễ bị lây bệnh hoa liễu
- sau khi đặt vòng xoắn được sáu tuần lễ, rồi sau đó cứ 12 tháng một lần.

Where to get more information**Tìm thêm thông tin ở đâu****Trung Tâm Thông Tin Y Tế Phụ Nữ (Women's Health Information Centre - RWH)**

(03) 8345 3045

1800 442 007 (số điện thoại miễn phí) email: whic@thewomens.org.au

<http://www.thewomens.org.au>

The Choices Clinic (Khu Khám Bệnh Ý Nguyễn) tại Bệnh Viện Phụ Nữ

Dịch vụ cố vấn, khám bệnh và trị liệu bình dân phục vụ mọi nhu cầu về ngừa thai và hoa liễu.

Giờ làm việc: Thứ Hai, Thứ Ba, Thứ Năm, 8 giờ 30 sáng đến 11 giờ 30 sáng.

Điện thoại: (03) 8345 2000

Other RWH fact sheets you may find useful

Những tài liệu khác của Bệnh Viện Phụ Nữ (RWH) mà quý vị nên đọc

Bệnh Viện Phụ Nữ (RWH) có đăng nhiều tài liệu bằng các ngôn ngữ trên Internet tại

<http://www.thewomens.org.au>

Ngoài ra quý vị có thể hỏi xin người chăm sóc quý vị tại Bệnh Viện Phụ Nữ những tờ tài liệu sau đây:

- Số 1 *Ngừa thai Ý muốn của quý vị*
- Số 2 *Bao cao su & Màng chắn*
- Số 3 *Thuốc viên ngừa thai*
- Số 4 *Depo Provera – thuốc chích ngừa thai*
- Số 5 *Implanon – Thuốc ngừa thai ghép dưới da*