

# 避孕藥

如果你過性生活但不希望懷孕，就需要採取避孕措施。避孕也稱為節育或計劃生育。

卵巢每月排卵。男性射精時，釋放的精液中含有數百萬個精子。在這些精子中，只需要一個精子就可以讓卵子受精並開始妊娠。採用避孕措施可降低性生活導致懷孕的風險。

## 什麼是避孕藥？

避孕藥含有荷爾蒙，這些荷爾蒙通過以下方式來幫助避孕：

- 阻止卵巢排卵
- 使子宮頸（子宮入口）的粘液變得黏稠，使精子難以進入子宮使卵子受精。

避孕藥必須每天吞服。為了獲得最佳效果，最好在每天同一時間服用。

口服避孕藥有兩種主要類型：

- 複方口服避孕藥(COC)，這種避孕藥含有兩種荷爾蒙。藥盒有兩種藥片：活性藥片和非活性（糖）藥片
- 單純黃體酮避孕藥(迷你避孕藥或POP)。藥盒只有活性藥片。

## 複方口服避孕藥(COC)

如果你服用 POP，請記住：

- 每天在同一時間或者儘可能接近的時間服用每個藥片。
- 如果你在月經來後最遲第五天（含）開始服藥，就可以立即起到避孕效果。

- 如果你在月經週期的其它任何一天開始服藥，那麼在服完第一盒中的七顆活性藥片之前，不會起到避孕效果。

如果你忘記服藥，則在記起時儘快服一片。在次日通常服藥的時間服下一片藥。繼續照常服藥，但在接下來的七天中使用另一種避孕方法(如避孕套)。

但如果這七天正好碰上應該服用七片非活性(糖)藥片，請開始服用下一盒中的荷爾蒙藥片。如果你不確定哪些藥片是非活性藥片，請詢問醫生或本地藥劑師。如果你在服用糖藥片之後的最初七天未服用任何一片活性藥片，你就可能需要服用緊急避孕藥。你還可以致電 Women's Health Information Centre 或 Family Planning Victoria。

有些類型的避孕藥從服用的第一天開始就開始發揮效力。請向醫護人員或本地藥劑師詢問你服用的是哪一種類型。

## COC 的效果如何？

如果每天在同一時間服用 COC，在服用這種避孕藥的 100 名婦女中，只有不到一名婦女會懷孕。如果你服藥時間不規律，患有嚴重痢疾和嘔吐或者服用影響避孕藥吸收的其它藥物，你懷孕的可能性就更大。

如果你遲了 24 小時以上才服藥，你就可能會懷孕。

## 服用 COC 有什麼優點？

- 月經正常，血量較少。
- 痤瘡情況通常會改善。
- 月經疼痛或不適更輕，甚至沒有。

### 服用 COC 有什麼缺點？

- 乳房觸痛、噁心(想吐)以及週期中間出血，主要在服用這種避孕藥的最初幾個月出現。
- 這種避孕藥可能會引起有些婦女出現一些體重增加、情緒變化或失去性欲（對性生活失去興趣）。
- 罕見的健康問題。
- COC 不會防止你患上性傳播感染 (STI)。

### 有什麼健康風險？

這種避孕藥引起嚴重健康問題的情況非常罕見。吸烟會增加有害影響的風險。這種避孕藥不適合患有以下病症的婦女：

- 某些類型的偏頭痛
- 血栓病史
- 肝臟問題
- 異常陰道出血。

### 單純黃體酮避孕藥(POP)

如果你服用 POP，請記住：

- 你必須每日服用，不可中斷(即使來月經時)，而且每天在同一時間服用。POP 藥盒中沒有非活性(糖)藥片。
- 如果你在月經來後的最初五天開始服藥，藥片就會立即發揮作用。如果你在其它任何時間開始，那麼在你連續服藥三天之前，不會起到避孕效果。
- 如果你遲了三個小時以上才服用 POP，你就必須使用其它避孕方法(如避孕套)，直到你已經連續服用三天為止。如果你錯過服用一個藥片，之後在沒有採取防範措施下發生性行為，而且不想懷孕，你就應該立即服用緊急避孕藥。

### 服用 POP 有什麼優點？

- 不可以服用雌激素荷爾蒙的婦女可以服用這種避孕藥。
- 哺乳時可以安全使用。
- 可以減輕月經疼痛和不適。

### 服用 POP 有什麼缺點？

- 你必須記得每天在同一時間服藥。
- 它可能引起一些副作用，包括出血不正常、情緒變化、頭痛和痤瘡。

### POP 的效果如何？

如果每天在同一時間服用 POP，在服用這種避孕藥的 100 名婦女中，只有不到一名婦女會懷孕。如果你在月經週期（經期）的第一天開始服藥，藥片就會立即發揮作用。如果你在月經週期的其它任何一天開始服藥，那麼從第一次服用 POP 開始的五天中，你需要使用另一種避孕方法（如避孕套）。

如果你患有嘔吐或嚴重痢疾，你的身體可能就沒有吸收 POP。如果你感到擔心，請尋求醫囑。

### 你是否知道？

- 你有權使用避孕方法並且控制自己的生殖力。
- 你可以選擇採用臨時並可逆轉的避孕方法。
- 有一些避孕方法無需伴侶參與。
- 一些機構可提供相對低廉的一些避孕方法。
- 採用避孕措施的大多數女性很少出現副作用問題。

## 避孕套始終都是一種很好的避孕方法

不論選擇什麼避孕方法，使用避孕套是防範性傳播疾病(STI)的唯一方法。

Chlamydia(衣原體)是澳洲最常見的 STI 之一。未經治療，Chlamydia 可導致不育症。每次性交時使用避孕套，是預防 HIV/AIDS 及其它 STI 的最佳防範措施。

其它避孕方法不能防範性傳播感染。

### 男用避孕套

男用避孕套是指套在勃起（堅硬）陰莖上的精細橡膠套或合成材料安全套。它可集起精子，阻止精子進入陰道和子宮（胎兒生長的地方）。

每次性交時都必須使用新的避孕套，並且留意正確套上和取下。避孕套僅可一次性使用，可在藥房（藥店）購買。

## 何處瞭解詳情

- 當地醫生(GP)
- 當地藥劑師
- 護士專線(Nurse on Call) – 1300 60 60 24
- **Family Planning Victoria**  
電話：03 9257 0100 或 1800 013 952  
(免費電話)  
網站：[www.fpv.org.au](http://www.fpv.org.au)
- **Women's健康資訊中心**  
(僅限維多利亞州)  
Royal Women's Hospital  
電話：(03) 8345 3045 或 1800 442 007 (鄉村致電者)  
電郵：[whic@thewomens.org.au](mailto:whic@thewomens.org.au)
- **Women's藥物資訊服務**  
電話：(03) 8345 3190  
電郵：  
[drug.information@thewomens.org.au](mailto:drug.information@thewomens.org.au)

## 相關資料說明書

- 避孕－你的選擇
- 長效可逆避孕方法(LARC)
- 緊急避孕