

现正接收新症 为你及您的家人提供複合式的医疗服务



避孕, 知多少?

在二十一世纪的今天, 男女间的房事不再是“谈性色变”的秘密了。当中家庭计划更是不可或缺的一个题目, 究竟如何选择最适合及安全的避孕方式呢?

安保诊所的执业护理师罗灼辉表示

“对于有性生活的女性来说, 惯常及正确地避孕是有效预防意外怀孕的最佳方法。”。研究显示在众多非永久性避孕方法中, 以子宫环及皮下植入避孕剂最能达到长久, 方便而高效的避孕效果; 而避孕注射, 口服避孕药, 避孕贴及避孕环, 只要定期及正确地使用, 避孕成功率亦非常高。

避孕的方式分成: 非永久性避孕法及永久性避孕法

非永久性避孕法

非永久性避孕方法主要分为 宫内避孕法, 荷尔蒙(激素)避孕法及阻隔避孕法。

宫内避孕法是由医生在子宫植入一个 T 型的避孕器, 在体内释放黄体酮达到避孕效果。荷尔蒙避孕法包括皮下植入避孕剂, 避孕贴, 口服避孕药, 避孕注射, 阴道环和事後避孕丸等。这些方法都是以释放雌激素及/或黄体酮以达到避孕效果。

宫内避孕法有良好的避孕效果, 避孕成功率达 94%—99%, 相对安全、有效、简便、经济、可逆的优点, 是一种长效避孕方法, 一般不影响性生活也不影响激素分泌, 副作用主要是有时可能会引起出血或腰腹部坠胀感。阻隔避孕法指阻止精子进入子宫内。子宫帽是其中一种。子宫帽需在行房前放入阴道内覆盖著子宫颈, 再配合杀精剂, 便能非常有效地阻隔及杀死精子达到避孕效果。

男性用避孕套是最普遍的避孕方式,也是以阻隔方法防止精子进入女性体内。安保诊所的执业护理人员罗灼辉也表示“正确使用避孕套,除避孕之外,避孕套是唯一能预防传染性病(包括爱滋病病毒)的避孕方式”。避孕成功率高达93%—95%,具有不干扰妇女生理及防止性传播疾病的优点。但有些人感到阴茎不能直接接触阴道壁而不能尽兴,还有的男子害怕避孕套破裂而影响性生活的质量。

也有女性用避孕套,其作用类同,但可以於行房前8小时内放入阴道。

再者,坊间有不同类型的杀精剂。大部份都是於行房前一小时内放入,及於行房後6-8小时留在体内以达最佳效果。杀精剂亦可配合其他避孕方法使用。其成功率为95%。但杀精子剂可引起龟头、阴道的烧灼感或阴道分泌物增多。如药膜放入阴道後超过半小时性交,或性交後半小时未射精,需要再放入1片,以保證避孕效果。

永久性避孕法

永久性避孕法是为不再打算生育人士而设,避孕成功率几乎是100%,女性输卵管结紮术或男性输精管结紮术均不干扰性激素的产生和分泌,不会对性慾和性生活产生不良影响。但有些人手术後发生了性能力的减退或障碍。其中一部分是心理性的,一部分是由於出现手术合併症。

女性结紮手术是将输卵管紮起,让卵子不能和精子结合。手术需要在医院内进行。手术後即时生效。另一种输卵管绝育手术是通过子宫腔导入节育器於两边输卵管中,令输卵管自行形成结疤组织,从而永久封锁了输卵管。由於结疤组织形成需时,有时需要手术後叁个月,及在医生以测试确认後才能产生避孕效用。

男性结紮手术,又称输精管切除手术,是令到精子不能从精囊经输精管射出体外。做完手术後需作精子数量测试覆核,以确实精液内再没有精子,有可能要在手术後12週才能算正式确认避孕效用。

执业护理人员罗灼辉表示,“安全的避孕方式是非常重要的。是家庭计画中的主要环节。”罗先生也分享,在他的经验中,也有大学生或未打算有家庭的男女朋友因为没有选择正确避孕方式而导致意外怀孕的情况,然而很难在学业,事业及家庭生活中找到平衡点。安保诊所的社工曾莹表示“家庭

HF Connecting Health
Nurse Practitioner-Led Clinic

计划其实应该是一个经由双方面同意, 有时候甚至, 需要双方面家庭的配合及支持。” 这方面来说, 安保诊所的社工曾莹强调, “家庭计画的过程, 选择一个像安保诊所一般有跨领域的医疗团队的诊所以确保专业团队之间的密切沟通是非常重要的。”

资料提供:

由安省卫生及长期护理厅资助的安保诊所 (HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic), 采用複合式医疗服务模式, 集合多个专业医护人员组成团队, 提供一般诊治、精神健康及预防长期慢性疾病等服务。查询详情可致电 416-479-7600 或浏览 hfchnplc.ca 中文网页。

若有其他相关问题, 请咨询您的基本医疗保健人员(例如:全科医生或执业护理师)