

現正接收新症 為你及您的家人提供複合式的醫療服務



避孕, 知多少?

在二十一世紀的今天, 男女間的房事不再是“談性色變”的秘密了。當中家庭計劃更是不可或缺的一個題目, 究竟如何選擇最適合及安全的避孕方式呢?

安保診所的執業護理師羅灼輝表示
“對於有性生活的女性來說, 慣常及正確地避孕是有效預防意外懷孕的最佳方法。”

研究顯示在眾多非永久性避孕方法中, 以子宮環及皮下植入避孕劑最能達到長久, 方便而高效的避孕效果; 而避孕注射, 口服避孕藥, 避孕貼及避孕環, 只要定期及正確地使用, 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為 宮內避孕法, 荷爾蒙(激素)避孕法及阻隔避孕法。

宮內避孕法是由醫生在子宮植入一個 T 型的避孕器, 在體內釋放黃體酮達到避孕效果。荷爾蒙避孕法包括皮下植入避孕劑, 避孕貼, 口服避孕藥, 避孕注射, 陰道環和事後避孕丸等。這些方法都是以釋放雌激素及/或黃體酮以達到避孕效果。

宮內避孕法有良好的避孕效果, 避孕成功率达 94%—99%, 相對安全、有效、簡便、經濟、可逆的優點, 是一種長效避孕方法, 一般不影響性生活也不影響激素分泌, 副作用主要是有時可能會引起出血或腰腹部墜脹感。阻隔避孕法指阻止精子進入子宮內。子宮帽是其中一種。子宮帽需在行房前放入陰道內覆蓋著子宮頸, 再配合殺精劑, 便能非常有效地阻隔及殺死精子達到避孕效果。

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進入女性體內。安泰診所的執業護理師羅灼輝也表示“正確使用避孕套，除避孕之外，避孕套是唯一能預防傳染性病(包括愛滋病毒)的避孕方式”。避孕成功率高達 93%—95%，具有不干擾婦女生理及防止性傳播疾病的優點。但有些人感到陰莖不能直接接觸陰道壁而不能盡興，還有的男子害怕避孕套破裂而影響性生活的質量。

也有女性用避孕套，其作用類同，但可以於行房前 8 小時內放入陰道。再者，坊間有不同類型的殺精劑。大部份都是於行房前一小時內放入，及於行房後 6-8 小時留在體內以達最佳效果。殺精劑亦可配合其他避孕方法使用。其成功率為 95%。但殺精子劑可引起龜頭、陰道的燒灼感或陰道分泌物增多。如藥膜放入陰道後超過半小時性交，或性交後半小時未射精，需要再放入 1 片，以保證避孕效果。

手術，是令到精子不能從精囊經輸精管射出體外。做完手術後需作精子數量測試覆核，以確實精液內再沒有精子，有可能要在手術後 12 週才能算正式確認避孕效用。

執業護理師羅灼輝表示，“安全的避孕方式是非常重要的。是家庭計畫中的主要環節。” 羅先生也分享，在他的經驗中，也有大學生或未打算有家庭的男女朋友因為沒有選擇正確避孕方式而導致意外懷孕的情況，然而很難在學業，事業及家庭生活中找到平衡點。安泰診所的社工曾瑩表示“家庭計劃其實應該是一個經由雙方面同意，有時候甚至，需要雙方面家庭的配合及支持。” 這方面來說，安泰診所的社工曾瑩強調，“家庭計畫的過程，選擇一個像安泰診所一般有跨領域的醫療團隊的診所以確保專業團隊之間的密切溝通是非常重要的。”

永久性避孕法

永久性避孕法是為不再打算生育人士而設，避孕成功率几乎是 100%，女性輸卵管結紮術或男性輸精管結紮術均不干擾性激素的產生和分泌，不會對性慾和性生活產生不良影響。但有些人手術後發生了性能力的減退或障礙。其中一部分是心理性的，一部分是由於出現手術合併症。

女性結紮手術是將輸卵管紮起，讓卵子不能和精子結合。手術需要在醫院內進行。手術後即時生效。另一種輸卵管絕育手術是通過子宮腔導入節育器於兩邊輸卵管中，令輸卵管自行形成結疤組織，從而永久封鎖了輸卵管。由於結疤組織形成需時，有時需要手術後三個月，及在醫生以測試確認後才能產生避孕效用。

男性結紮手術，又稱輸精管切除

HF Connecting Health
Nurse Practitioner-Led Clinic

資料提供:

由安省衛生及長期護理廳資助的安省診所（HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic），採用複合式醫療服務模式，集合多個專業醫護人員組成團隊，提供一般診治、精神健康及預防長期慢性疾病等服務。查詢詳情可致電 416-479-7600 或瀏覽 hfchnplc.ca 中文網頁。

若有其他相關問題, 請諮詢您的基本醫療保健人員(例如:全科醫生或執業護理師)