



有关避孕的需知事项



sexualwellbeing.ie



目录

有关避孕的需知事项	1
A 类：不需要在每次性行为时都谨记使用的方法	
植入式避孕	4
铜线圈（含铜宫内节育器，IUCD）	6
激素线圈（激素型宫内节育器，IUS）	8
避孕注射针	10
B 类：需要谨记定期使用、或在每次性行为时都需谨记使用的方法	
避孕贴	13
阴道避孕环	15
复合避孕药	17
纯孕激素避孕药（迷你口服避孕药）	19
外用（男性）避孕套	21
内用（女性）避孕套	23
避孕隔膜或子宫帽	25
紧急避孕	27

有关避孕的需知 事项

此手册介绍11种避孕方法。我们会向您讲解，这些方法是什么、如何起作用，以及在以下使用情况下，这些方法的避孕效果如何：

- 使用方法完全正确（遵循指引，并一直使用） — **完全正确使用** 或
- 一般性（并不总是正确使用） — **一般性使用**。

我们亦向您讲解，每一种避孕方式的优劣之处。

您应当向医生或计划生育诊所进行咨询，了解哪种方法对您最为适合。

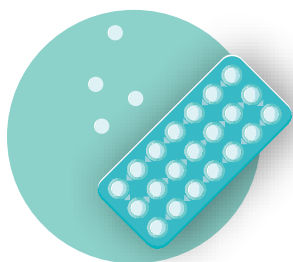
最后，我们会介绍紧急避孕方法。

为便于您选取最适合自己的避孕方法，我们将11种不同的方法，分为两个类别：A类及B类。

A类 方法，不需要您在每次性行为时都谨记使用。



B类 方法，则需要您在每次性行为时，谨记使用。



A 类

需要在每次性行为时都谨记使用的方法

若您使用这一部分所述的四种避孕方法之一，则您**并非**必须在每次性行为时都谨记使用。对于以下这四种方法，在完全正确使用时，避孕几率为99%以上。若仅为一般性使用，亦会起到比较好的避孕效果。

此类别的四种避孕方法为：

1. 植入式避孕
2. 铜线圈（含铜宫内节育器，IUCD）
3. 激素线圈（激素型宫内节育器，IUS）
4. 避孕注射针



1 植入式 避孕

这是什么？

这是一种棒状的弹性物质，植入在上臂的皮肤下面。您可以感到皮下的避孕棒，但肉眼不可见。避孕棒的植入和取出，只能由经过专业训练的医生进行。

如何起作用？

这种避孕棒会缓慢释放孕激素，孕激素是人工合成的孕酮。起作用的方式为：

- 阻止排卵（由卵巢排出的卵子）
- 使子宫颈部的粘液变得更为粘稠，这样精子难以进入子宫
- 将子宫的内膜变得更薄，以便防止受精卵附着在子宫上（在子宫内着床）

避孕效果怎样？

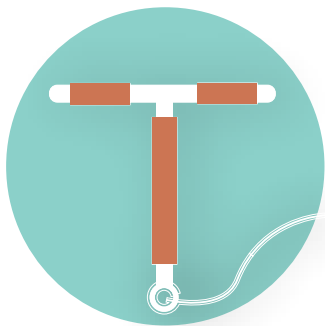
完全正确使用： **超过 99%**

优点

- ✓ 避孕效果会持续3年时间。
- ✓ 可能会减轻月经疼痛。
- ✓ 不会干扰性行为。

缺点

- ✗ 这种方法并不会对性病起到防护作用。
- ✗ 若有服用某些药物，则这种方法的避孕效果可能会降低。



2 铜线圈（含铜宫内节育器，IUCD）

这是什么？

一种 T 形的小型塑料骨架，上面有铜丝（铜圈）。节育器放入子宫内部。其植入和取出，只能由经过专业训练的医生进行。

如何起作用？

起作用的方式为：

- 阻止精子与卵子接触和结合
- 防止受精卵附着在子宫上

避孕效果怎样？

完全正确使用：超过 99%

优点

- ✓ 可留在体内5至10年时间。
- ✓ 若在40岁之后放入体内，可在体内留至绝经期。
- ✓ 插入之后，立刻生效。
- ✓ 不会干扰性行为。

缺点

- ✗ 月经可能会更重、时间更长。
- ✗ 并不会防止性病感染。



3 激素线圈（激素型宫内节育器，IUS）

这是什么？

T形的小型塑料装置。这一节育器会放入子宫内部。其植入和取出，只能由经过专业训练的医生进行。

如何起作用？

IUS 含有孕激素，孕激素是人工合成的孕酮。

起作用的方式为：

- 阻止精子与卵子接触
- 将子宫的内膜变得更薄，以帮助防止受精卵附着在子宫上（在子宫内着床）

避孕效果怎样？

完全正确使用：超过 99%

优点

- ✓ 避孕效果可持续3–6年，具体时间取决于设备。但可以提前取出。
- ✓ 若在45岁之后放入体内，可在体内留至绝经期。
- ✓ 月经通常变得较轻、较短、较少疼痛。
- ✓ 不会干扰性行为。

缺点

- ✗ 在最初的6个月，有可能出现不规律的出血或微量出血。
- ✗ 并不会防止性病。



4 避孕注射针

这是什么？

将一种人工合成的孕酮，注射至手臂或臀部。

如何起作用？

经过12周的时间，孕激素缓慢由肌肉吸收，进入血液。起作用的方式为：

- 阻止排卵（由卵巢排出的卵子）
- 使子宫颈部的粘液变得更为粘稠，这样精子难以进入子宫
- 将子宫的内膜变得更薄，以便防止受精卵附着在子宫上（在子宫内着床）

避孕效果怎样？

完全正确使用：超过 99%

一般性使用（并非一直正确使用）：超过 94%

优点

- ✓ 最长可12周有效，在此期间不必惦记避孕措施。
- ✓ 若很可能会忘记每天吃药，则这种方法很有用。
- ✓ 适合35岁以上、并有吸烟的妇女。
- ✓ 不会干扰性行为。

缺点

- ✗ 不能从身体内取出，因此在避孕作用生效时，以及之后的一段时间，副作用可能会持续。
- ✗ 需要6至12月，月经和生育才可恢复正常。
- ✗ 这种方法并不会对性病起到防护作用。

B 类

需要谨记定期使用、或在每次性行为时都需谨记使用的方法

若您决定使用这七种避孕方法之一，则必须谨记定期使用，或在每次性行为时都谨记使用。这表示，若没有完全正确使用，那么以下避孕方法的怀孕风险会比较高。

此类别的七种避孕方法为：

1. 避孕贴
2. 阴道避孕环
3. 复合避孕药
4. 纯孕激素避孕药（迷你口服避孕药）
5. 外用（男性）避孕套
6. 内用（女性）避孕套
7. 带有杀精剂的避孕隔膜（避孕隔膜也称为子宫帽）



1 避孕贴

这是什么？

避孕贴就像创可贴，尺寸为 4cm x 5cm。每个避孕贴可持续 1 周时间；在 3 个星期（21 天）内，需要不间断地每周贴一个新的避孕贴，而在此之后，医生可能会告知你等待数日 — 最多 7 天时间，然后再贴上新的避孕贴。本建议取决于医生如何给您指引。

如何起作用？

避孕贴会向您的体内释放人工合成的雌激素和孕酮。起作用的方式为：

- 阻止排卵（由卵巢排出的卵子）
- 使子宫颈部的粘液变得更为粘稠，这样精子难以进入子宫
- 将子宫的内膜变得更薄，这样可防止受精卵附着在子宫上（在子宫内着床）

避孕效果怎样？

完全正确使用：超过 99%

一般性使用（并非一直正确使用）：超过 91%

优点

- ✓ 同每天吃药相比，这种方法可能会比较不容易忘记。
- ✓ 不会干扰性行为。

缺点

- ✗ 若有吸烟、并超过35岁，这种方法并不建议使用。
- ✗ 若有服用某些药物，则这种方法的避孕效果可能会降低。
- ✗ 若正在哺乳，则这种方法可能不适合。请咨询医生。
- ✗ 若有过度肥胖，则这种方法并不适合。
- ✗ 并不会防止性病感染。



2 阴道避孕环

这是什么？

这是一个有弹性的小环。将避孕环放入阴道，并使其在阴道内持续停留 3 周（21天）。之后，医生可能会告知你等待数日 – 最多 7 天时间，然后放入新的避孕环。本建议取决于医生如何给您指引。

如何起作用？

阴道避孕环会释放人工合成的激素 – 雌激素和孕酮，由阴道吸收并进入血液。起作用的方式为：

- 阻止排卵（由卵巢排出的卵子）
- 使子宫颈部的粘液变得更为粘稠，这样精子难以进入子宫
- 将子宫的内膜变得更薄，这样可防止受精卵附着在子宫上（在子宫内着床）

避孕效果怎样？

完全正确使用：超过 99%

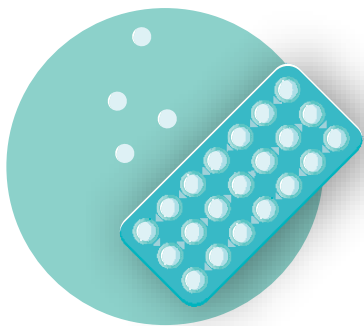
一般性使用（并非一直正确使用）：超过 91%

优点

- ✓ 避孕环留在体内，因此您不必每天考虑避孕措施。
- ✓ 由自己插入体内。
- ✓ 不会干扰性行为。

缺点

- ✗ 插入和取出的过程，您必须毫无不适感。
- ✗ 若有服用某些药物，则这种方法的避孕效果可能会降低。
- ✗ 对于35岁以上、并有吸烟的人士，这种方法并不适合。
- ✗ 若有过度肥胖，则这种方法并不适合。
- ✗ 若正在哺乳，则这种方法可能不适合。请咨询医生。
- ✗ 这种方法并不会对性病起到防护作用。



3 复合避孕药

这是什么？

这是一种药片，需要每天服用，服用时间大概在同一时间，。若未能做到这一点，便有可能怀孕。有些药可以不间断地持续服用。请咨询医生。

如何起作用？

复合避孕药会释放人工合成的激素 – 雌激素和孕酮，这些激素由身体吸收。起作用的方式为：

- 阻止排卵（由卵巢排出的卵子）
- 使子宫颈部的粘液变得更为粘稠，这样精子难以进入子宫
- 将子宫的内膜变得更薄，这样可防止受精卵附着在子宫上（在子宫内着床）

避孕效果怎样？

完全正确使用：**超过 99%**

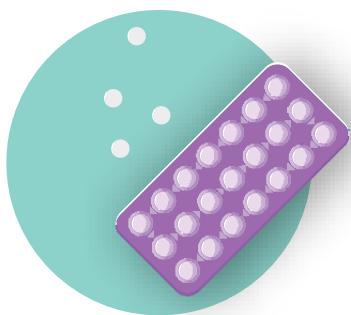
一般性使用（并非一直正确使用）：**超过 91%**

优点

- ✓ 通常会减轻月经疼痛，并可能缓解月经前症状。
- ✓ 不会干扰性行为。

缺点

- ✗ 若忘记吃药，或有呕吐，或有严重腹泻，则避孕效果可能会降低。
- ✗ 对于35岁以上、并有吸烟的人士，这种方法并不适合。
- ✗ 若有过度肥胖，则这种方法并不适合。
- ✗ 若正在哺乳，则这种方法可能不适合。请咨询医生。
- ✗ 若有服用某些药物，则这种方法的避孕效果可能会降低。
- ✗ 并不会防止性病感染。



4 纯孕激素避孕药 (迷你口服避孕药)

这是什么？

这是个迷你小药片，只含有孕激素，并无雌激素。需要每天服用，服用时间大概在同一时间，。若未能做到这一点，便有可能怀孕。该避孕药必须持续服用，并且不可有7天的间隔。

如何起作用？

这种小药片会向身体释放人工合成的孕酮。起作用的方式为：

- 阻止排卵（由卵巢排出的卵子）
- 使子宫颈部的粘液变得更为粘稠，这样精子难以进入子宫
- 将子宫的内膜变得更薄，这样可防止受精卵附着在子宫上（在子宫内着床）

避孕效果怎样？

完全正确使用：超过 99%

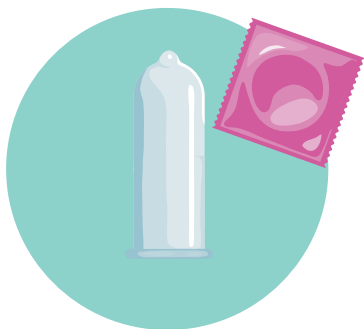
一般性使用（并非一直正确使用）：超过 91%

优点

- ✓ 35岁以上、并有吸烟的妇女，此方法可以使用。
- ✓ 哺乳期可以使用。
- ✓ 不会干扰性行为。

缺点

- ✗ 若忘记吃药，或有呕吐，或有严重腹泻，则避孕效果可能会降低。
- ✗ 可能会导致月经不规律。
- ✗ 若有服用某些药物，则这种方法的避孕效果可能会降低。
- ✗ 并不会防止性病感染。



5 外用（男性） 避孕套

这是什么？

在勃起（硬起来）的阴茎上，放置障碍。这有助于避免感染或传播性病，包括艾滋病毒，并有助避孕。

如何起作用？

在性行为之前，在勃起的阴茎上面套上避孕套。避孕套可在性行为时，防止精子进入子宫。

避孕效果怎样？

完全正确使用：98%

一般性使用（并非一直正确使用）：82%

优点

- ✓ 避孕套可防止性病感染，包括艾滋病毒。
- ✓ 如果想避免服用激素，那么此方法很有用。
- ✓ 可让性行为的双方，对避孕共同负责。

缺点

- ✗ 若无正确使用，以及若尺寸或形状不正确，则避孕套可能滑落或破开。
- ✗ 若使用的方式比较粗糙，或与凡士林等油质润滑剂一起使用，则避孕套可能会损坏。



6 内用（女性） 避孕套

这是什么？

内用避孕套是一个很薄的小袋。外形与外用男性避孕套相似。

如何起作用？

将内用避孕套小心放入阴道内，便会形成一层屏障，在性行为时阻止精子进入子宫。

避孕效果怎样？

完全正确使用：95%

一般性使用（并非一直正确使用）：79%

优点

- ✓ 避孕套可防止性病感染。
- ✓ 如果想避免服用激素，那么此方法很有用。
- ✓ 可以在放入之后便进行性行为。

缺点

- ✗ 需要练习插入内用避孕套的方法，以便正常生效。
- ✗ 内用避孕套可能不容易找到，因为这种避孕套不如男性（外用）避孕套普遍。



7 避孕隔膜 或子宫帽

这是什么？

避孕隔膜，或称子宫帽，是一种柔软的硅酮装置，放入阴道内，遮盖子宫颈（子宫的颈部）。医生会为您检查，并建议避孕隔膜的正确尺寸。可以在避孕隔膜上面，覆上杀精剂。这样效果会更好一些。

如何起作用？

避孕隔膜将子宫颈遮盖，这样会阻止精子接触到卵子。杀精剂是一种可以杀死精子的凝胶，在与其他避孕方法一起使用时避孕效果最好，如避孕隔膜。

避孕效果怎样？

完全正确使用：92% 至 96%

一般性使用（并非一直正确使用）：
71% 至 88%

优点

- ✓ 性行为开始之前，可以在任何时候放入避孕隔膜。
- ✓ 在用水仔细清洗之后，可以重复使用避孕隔膜。
- ✓ 如果想避免服用激素，那么此方法很有用。

缺点

- ✗ 需要每年至少做一次检查，确保这种方法依然适合。
- ✗ 如果体重增加或减少三千克（七磅）以上，则可能需要更换避孕隔膜的尺寸。
- ✗ 在性行为之后，必须将避孕隔膜留在身体内至少6个小时，但不得超过24小时。
- ✗ 这种方法并不会对性病起到防护作用。
- ✗ 若再次进行性行为，则需要再次使用杀精剂。

紧急避孕

紧急避孕是一种备用的避孕措施。在无使用避孕措施的性行为之后，或如果避孕方法失败（如避孕套滑落，或忘记吃避孕药），则可以使用紧急避孕方法，避免意外怀孕。

紧急避孕方法，可以在无保护性行为之后的最多5天内使用。

有以下两种紧急避孕方法：

1. 紧急避孕药（ECP）
2. 铜线圈（性交后含铜宫内节育器）

以下分别介绍。

1. 紧急避孕药 (ECP)

紧急避孕药有两种不同类型。分别为3日避孕药及5日避孕药。

3日药

- 3日药叫做左炔诺孕酮。
- 在无保护性行为发生之后，时间期限为3天（72小时）。
- 请谨记，越早服用，效果越好，这一点很重要。
- 具有 99% 的效果。

5日药

- 5日药叫做醋酸乌利司他。
- 在无保护性行为发生之后，时间期限为5天（120小时）。
- 请谨记，越早服用，效果越好，这一点很重要。
- 具有 99.5% 的效果。

紧急避孕药不需要处方。可以从药剂师那里直接获取。若有医疗卡，则可以免费从药剂师那里获得紧急避孕药。

2.铜线圈（性交后含铜宫内节育器）

铜线圈可以由计划生育诊所、或经过培训的医生，放入体内，用作紧急避孕措施。

- 可以在性行为之后最多5天（120小时）放入体内。
- 具有 99% 的效果。

也可以选择将性交后含铜宫内节育器作为长期避孕方法使用。更多信息，参见第6页。

获得建议，了解最适合您的紧急避孕措施。

您应当向医生或药剂师进行咨询，了解哪种紧急避孕方法对您最为合适。

根据您的具体情况，选择正确的紧急避孕措施，**至关重要**。这取决于以下因素：

- 上一次月经在什么时候
- 在无保护性行为发生后，已经过了多久
- 避孕方法失败时的日期

请记住，紧急避孕方法并不会防止性病感染。

有关避孕的需知事项

本手册中的信息，由 HSE 卫生与康乐部门的性健康及紧急怀孕项目 (SHCPP) 提供。妇女健康专家 Deirdre Lundy 博士，为本手册的制作提供宝贵的时间与专业知识，SHCPP 表达感谢。

2021年9月

免责声明

HSE 的 SHCPP 已尽最大努力，确保手册在打印之前，所含信息准确无误。

该信息并不能取代医学建议、诊断或治疗。

若有疑问、顾虑，或需要更多信息，请咨询医生、药剂师或当地的计划生育诊所。

本手册的副本可在healthpromotion.ie
免费订购

。

此资源的翻译副本也可以在
healthconnect.ie 找到



更多信息，参见



sexualwellbeing.ie



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service