安全避孕指南

一般避孕方法

1 荷爾蒙藥 / 避孕藥

♥ 口服避孕藥

使用方法：

口服避孕藥分為兩種：

(1) 複合式避孕丸有兩種包裝：二十一粒裝及二十八粒裝。兩者均在經期第一天開始服用，二十一粒裝服完一包後，要停服七天才開始第二包，二十八粒裝則可連續每天服用。

(2) 純黃體素避孕丸用者須每天服食一粒，不能間斷。

優點：

- 非常可靠，避孕效果可達98%
- 非永久性，可隨時停用
- 改善皮膚

缺點 / 副作用：

- 頭痛、嘔心
- 水腫、體重上升
- 乳房腫脹
- 血栓栓塞
- 不能預防感染愛滋病及性病

♥ 緊急避孕藥（事後丸）

使用方法：

緊急避孕藥分為兩種：

(1) 黃體酮：須在沒有避孕防護的性行為後72小時內盡快服用一粒。

(2) 黃體激素受體劑：須在沒有避孕防護的性行為後120小時內盡快服用一粒。

優點：

- 可在已進行沒有避孕防護的性行為後使用

缺點 / 副作用：

- 即使使用正確（在72小時/120小時內服用），也並非百分百有效避孕，失敗率仍有2%。如超過以上時間服用基本上是一定不能有效避孕。
- 頭痛、頭暈、噁心、疲倦
- 經期紊亂、經痛、腹痛、背痛、乳房脹痛
- 不能預防感染愛滋病及性病

♥ 避孕針

避孕注射針分兩種：

使用方法：

(1) 單一荷爾蒙：每三個月注射一次

(2) 混合荷爾蒙：每個月注射一次

優點：

- 避孕效率高，根據研究資料，婦女在第一年使用這種避孕方法後的意外懷孕機會為0.2% - 6%
- 時效長，每次注射可維持避孕功效三個月 / 一個月
- 如在經期首天五天注射，可立即有避孕效果

缺點 / 副作用：

- 必須由醫護人員進行定期注射
- 副作用與口服避孕藥相似
- 於最後一次注射約一年後才會完全恢復生育能力，因為藥性可能仍存在體內，若婦女計劃在短期內生育的話，便不宜採用這種避孕方法
- 不能預防感染愛滋病及性病

參考：香港家庭計劃指導會、衛生署家庭健康服務

問 漏服了避孕丸怎麼辦？

答：避孕丸須定時服食，才有避孕功效。間歇服用，則會減低避孕效果。若漏服一次，應在記起時立即補服漏了的一粒，然後再在每日應服食避孕丸的時間，服食另一粒。例如每天中午12時是服藥時間，第三天的下午4時發現當天漏服，應立即服一粒，然後每天保持中午12時服藥。而在這次月經週期內每次性交，應加用其他外用避孕方法。若在開始服藥的首5天內，連續漏服兩粒或以上，而在漏服期間有性交，則須向醫生尋求緊急避孕方法。

問 避孕藥是否較避孕針能成功避孕？避孕針的成功率有幾多？有何副作用？

答：口服避孕丸及避孕注射針都是透過人造荷爾蒙來抑制卵巢排卵，令子宮內膜產生變化，使受精卵無法著床。此外，人造荷爾蒙更可以增加子宮頸分泌物的黏稠度，使精子難於穿過黏液，進入子宮腔內。如果使用正確，口服避孕丸及避孕注射針都有很高的成效。

它們的失敗率如下：

口服避孕丸（混合荷爾蒙）	0.1%-8.0%
口服避孕丸（單一荷爾蒙）	0.5%-10.0%
避孕注射針（混合荷爾蒙）	0.2%-0.4%
避孕注射針（單一荷爾蒙）	0.1%-0.6%

問 緊急避孕丸有效嗎？

答：雖然緊急避孕丸在防止懷孕方面的成效很高，但也並非百分百奏效。就算使用正確，亦會有約百分之二的失敗率。若婦女經常以緊急避孕丸作避孕用途，懷孕機會又會比用其它常規避孕方法為高，這亦是緊急避孕丸不能取代常規避孕藥物的原因。注意：對於服用緊急避孕丸後再次在沒有避孕的情況下發生性行為，緊急避孕丸是不會有避孕作用的。所以將來若要繼續避孕，就應該選用一種可長期使用的避孕方法。

2 子宮環

♥ 子宮環

使用方法：

子宮環必須由醫生置入於子宮內，配戴子宮環前，醫生會先查問病歷及進行盆腔檢查，以評估婦女是否適合使用子宮環。「戴環」後，婦女亦需定期覆診。

子宮環分為「T」字型和「傘」型，兩款底部都附有一條線，可供自己或醫生檢查。配戴「T」字型子宮環須按個別型號，每五至十年更換一次；而「傘」型子宮環，則每五年要更換一次。

優點：

子宮環是一種長期避孕方法，一經配戴，便有避孕功效，因此很適合一些需要長期避孕的夫婦，例如產後、年齡較長、已有足夠子女，或不願意採用其他避孕方法的夫婦等。在戴環期間，用者不必在性交前作任何特別準備，也不會感覺到子宮環的存在，因此不會減低性愛感受。當夫婦決定再生育時，可經醫生把子宮環取出，便立刻再有懷孕機會。避孕效果也高，婦女在第一年使用這種避孕方法後的意外懷孕機會為0.6% - 0.8%。

缺點 / 副作用 / 併發症：

(1) 對月經的影響：「戴環」後初期，可能出現經血和陰道分泌較多、輕微經痛

(2) 盆腔炎：但一般來說，盆腔炎的發病率很低

(3) 子宮穿破：每1000個「戴環」的婦女，少於1個婦女會出現子宮穿破的情況，通常發生於置入子宮環的手術過程中。子宮穿破可能導致內出血、感染、永久不育等後遺症

(4) 子宮環移位或脫落：發生的機率約為有5%，較常見於「戴環」的首三個月

(5) 不能預防感染愛滋病及性病

參考：香港家庭計劃指導會、衛生署家庭健康服務、衛生署藥物辦公室

3 子宮帽

♥ 子宮帽

子宮帽是一個半球形的乳膠避孕工具，在性交前放入陰道並覆蓋子宮頸口，藉著子宮帽本身及在放入前塗上的滅精膏，作為阻擋精子的屏障，預防精子與卵子相遇和結合，而滅精膏更可殺死精子或減低精子的活動能力。

使用方法：

首先，在子宮帽內、外和邊緣位置塗上滅精膏，用手把子宮帽壓成長形，或把子宮帽扣在導入器上，然後放進陰道內，直至子宮帽完全蓋著子宮頸口為止，便可以放手或把導入器取出。

性交後六至八小時內不可除下子宮帽或灌洗陰道，否則會把滅精膏洗去而影響避孕功效。假如戴上子宮帽後的六小時內有超過一次性交，則不必把子宮帽取出及再放置，而只需用針筒將滅精膏再放進陰道內便可。但它不能留在體內超過24小時，否則可能會引發異味或使陰道分泌物增加。

優點：

只需在性交前戴用，而不需服藥或打針，用者不會產生對荷爾蒙藥物引起的反應。停用後又即可恢復生育機會。

缺點：

(1) 避孕效果受是否正確放置子宮帽影響，放置錯誤可能完全沒有避孕效用。即使正確使用，意外懷孕機會也高達6% - 20%

(2) 可能引起膀胱炎、尿道炎

(3) 子宮帽及滅精膏均不能單獨使用，單獨使用不能產生避孕效果

(4) 未能有效預防愛滋病及性病

4 安全套

♥ 安全套

正確使用方法：

(1) 選擇一個合適尺寸的安全套，不宜過大或過小。

(2) 核對包裝上的有效日期及確保包裝袋完整沒有破損漏出潤滑劑。

(3) 小心沿邊角撕開包裝袋，將安全套擠出。切勿用尖利的指甲把它拉出，以免損害安全套。

(4) 安全套必須在陰莖與女方的外陰或陰道還沒有接觸前戴上。

(5) 用手擠出膠套尖端小囊內的空氣，以防爆破，將安全套戴在勃起的陰莖上。（參考圖1）

(6) 把安全套捲起的部份展開，直至套著整個陰莖。（參考圖2）

(7) 射精後，陰莖要及時從陰道連同安全套一起退出，以免陰莖鬆馳後，精液從安全套口流入陰道。

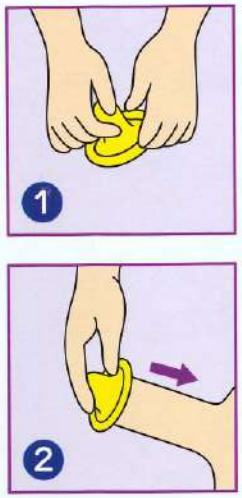
(8) 每次性交都要使用一個全新的安全套。

優點：

(1) 使用方法簡單，無需醫生處方便能購買

(2) 對身體不會產生任何副作用

(3) 除了有效避孕外，使用安全套是唯一有效預防感染愛滋病及性病的方法



缺點：

(1) 相對昂貴

(2) 配戴及存放有誤可影響其效果

參考：香港家庭計劃指導會、衛生署家庭健康服務

問 使用男用安全套是否需要塗上潤滑劑？

答：部份男用安全套在製造過程時，已塗上適當水性潤滑劑。請緊記，切勿使用油性的潤滑劑例如BB油、香薰油、按摩油、油脂性的潤手霜等，以免損壞或侵蝕安全套。

問 同時使用兩個安全套是否更安全？

答：不是。由於安全套由乳膠製造，兩個安全套一同使用會增加破損機會，切勿同時使用兩個安全套。

價錢比比看

口服避孕藥

一盒價錢約在港幣80-150元之間
價錢因應牌子、劑量、藥廠等因素而有分別

緊急避孕藥（事後丸）

約港幣200元

避孕針

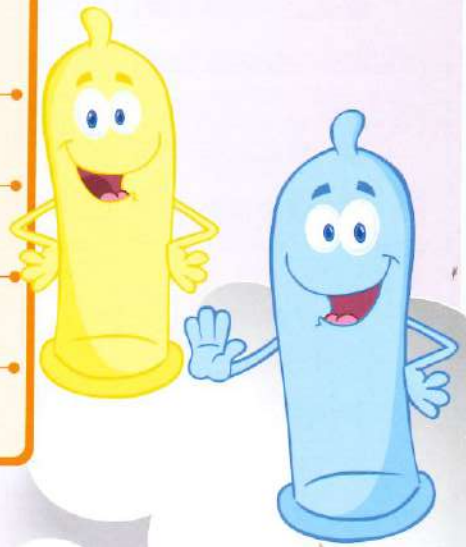
每次注射約港幣100 - 200元

子宮環

港幣數百至數千元不等

安全套

視乎牌子，價格不一



五花八門的避孕方法

除了以上的避孕方法外，坊間也流傳著不少另類避孕法。然而，以下方法不但不能有效避孕，亦不能預防性病及愛滋病。

體外射精

體外射精是指男士在即將射精時，及時把陰莖抽出，在體外進行射精。

誤區：體外射精能避免精子進入體內。

錯！男士在射精前也有少量精液漏出，精子及細菌/病毒也有可能進入體內。除此之外，並非每個男士都能在射精前成功把陰莖抽出，很多人因掌握不好導致失敗，避孕失敗率高。此外，**體外射精並不能預防感染性病及愛滋病。**

安全期避孕

安全期避孕是以計算生理週期規律來避開容易受孕日的避孕方法。

誤區：安全期避孕是最自然、有效的避孕方法。

錯！安全期避孕的確十分自然，不靠助任何藥物或工具。不過，實質上，安全期避孕存有較大誤差。由於女士月經週期可能因為身體狀況、情緒和壓力影響，造成不規律排卵，因此誤差可以很大，失敗率高。

海綿避孕

誤區：使用海綿能有效避孕。

錯！使用普通海綿完全不能夠避孕。不過，市面上的確有一些專用作避孕的海綿，它們有一些殺精劑能夠殺死精子。不過，避孕海綿必須正確地使用，並正確地放進陰道內，才能發揮功效。不過，大部分姊妹都不懂得正確使用，導致效用降低。此外，避孕海綿並不能預防性病及愛滋病傳播。因此，安全套還是更好的選擇。

熱水澡避孕

誤區：性交前/後用熱水洗澡，就能避孕。

錯！只要精子進入女性體內，即有可能與卵子結合，導致懷孕。用熱水洗澡與精子、卵子、陰道、子宮均無關係。

灌洗陰道避孕

誤區：性交後用水/肥皂水灌洗，能沖走精子，防止懷孕。

錯！精子在進入女性體內後會快速游往卵子，灌洗並不能沖走精子。而且，若水質不乾淨，更能引起陰道感染，有可能造成陰道炎。

跳躍避孕

誤區：性交後上下跳躍能夠避孕。

錯！精子可以自己向子宮游動，上下跳躍並不能阻止精子游動，或改變精子的游動方向。

其他誤區

誤區：女生要達到高潮才會懷孕。

錯！女生的排卵並不會受到性交時的高潮影響。無論女生達到高潮與否，只要男士在女生體內射精，就有可能造成懷孕。

誤區：若沒有安全套，以膠袋或氣球也能避孕。

錯！膠袋或氣球未必能貼身地套住陰莖，並有較大可能在性交途中鬆脫，以致不能達到避孕效果。還是用安全套比較可靠、舒適。

誤區：某些性交位置（如：站立著性交、女生在上面）可以避孕。

錯！有些人以為站立、女生在上面的性交位置能夠阻止精子向上游動。事實上，性交的姿勢與精子的游動方向並無關係，精子自己可以有能量向上游動。因此，戴安全套還是最安全和有效的避孕方法。

避孕藥物及工具繁多，在決定使用哪種避孕方式之前，都應該先諮詢醫生意見，以免身體出現問題。如有多於一位性伴侶，或性伴侶可能有其他性伴侶的話，應同時考慮感染愛滋病及性病的風險。

青鳥
Action for
REACH OUT

如對本小冊子的內容及上述檢查服務有任何查詢或預約，可向各區婦女健康中心、母嬰健康院或家計會了解。

各區婦女健康中心、母嬰健康院
http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/centre_det/cent_pwhs/cent_pwhs.html

家計會
http://www.famplan.org.hk/fpahk/zh/template1.asp?style=template1.asp&content=about/location.asp

也可致電青鳥24小時緊急熱線 2770 1002；或透過以下途徑與我們聯絡。

LINE

AFRO 2770 1002

9669 8108

(星期一至五 9a.m. – 10p.m.)

青鳥24小時緊急熱線
2770 1002

本項目／計劃的愛滋病病毒預防部份由香港愛滋病信託基金贊助。

本物品的內容只代表本機構的意見，並不代表愛滋病信託基金的立場。

對於任何因使用本物品所載的任何資料，或因參與本贊助項目／計劃而引起或與之有關的任何申索、索求或法律責任，愛滋病信託基金概不負責。