



緊急避孕藥丸 (ECP) 可在發生性行為後防止懷孕。若沒有採取避孕措施或避孕法方法失敗，這種藥丸便可派上用場。這種藥丸的品牌名為「plan B」(B 計劃)，因為它們正是作為日常避孕方法的備用方法而設計的。

發生未採取避孕措施的性行為後，愈快服用 ECP，成功避孕的機率就愈高。因此，事先備妥緊急避孕藥丸以備不時之需是十分重要的。服用藥丸後，在月經來潮之前繼續使用保險套或不發生性行為也很重要。

若在發生未採取避孕措施的性行為後 72 小時 (3 天) 內服用 ECP，懷孕的風險會降低 89%。若在發生未採取避孕措施的性行為後 5 天內服用 ECP，懷孕的風險會降低 80% 到 85%。這表示，在發

生未採取避孕措施的性行為後，服用 ECP 的女性中每 100 人中只有 1 到 2 人會懷孕，而未服用 ECP 的女性中每 100 人中有 8 人會懷孕。

緊急避孕藥丸如何發揮效用？

ECP 是由名為黃體激素的荷爾蒙所製成，其避孕機制有 3 種：

1. ECP 可以延緩身體排卵。
2. ECP 可以阻止精子穿透卵子 (受精)。
3. ECP 可以阻止受精卵附著在子宮內膜上 (著床)。

若已經懷孕，ECP 不會導致流產。ECP 並非 RU-486 或法國墮胎丸 (French abortion pill)。

ECP 有哪些優點？

- ECP 可避免意外或不合時宜的懷孕及墮胎。
- ECP 非常安全。即使因醫學原因而無法服用避孕藥丸，您通常還是可以服用 ECP。
- 您可以且應該事先要求醫師開立連續的 ECP 處方箋，以備不時之需。若您正在接受藥物治療或患有疾病，而這些又對懷孕有危害，請要求您的醫師開立 ECP 處方箋。
- ECP 並非墮胎藥丸，若您已經懷孕，ECP 並不會對胎兒造成傷害。

ECP 有哪些缺點？

- 服用 ECP 後，可能會感到胃部不適或頭痛。
- 可能會有點狀月經出血或出血的症狀。乳房可能會有觸痛感。
- ECP 並不如日常避孕方法有效，如避孕藥丸或 Depo-Provera 注射劑。
- 不應長期以 ECP 作為日常避孕方法，因為 ECP 並不如其他避孕方法有效。但若需多次服用 ECP，ECP 也沒有危害。
- ECP 沒有預防性病的功效。
- 若已經懷孕，ECP 便不能發揮功效。

若有下列情況，請考慮服用緊急避孕藥丸：

- 保險套破裂、滑落或脫落
- 多次忘記服用避孕藥丸
- 發生意外性行為且未採取避孕措施
- 子宮頸隔膜或子宮帽滑落
- 注射避孕藥劑的時間延遲了，且發生了未採取避孕措施的性行為
- 遭到強暴
- 性伴侶不採取或不讓您採取避孕措施

您可在何處取得 緊急避孕藥丸？

若您已年滿 18 歲，便可在 Kaiser Permanente 藥房或藥店購買 ECP。若您未滿 18 歲，請事先或在發生未採取避孕措施的性行為後儘快致電您的醫師或其他保健醫師，要求其開立 ECP 處方箋。可持醫師開立的處方箋在 Kaiser Permanente 藥房免費取得 ECP。

如何服用緊急避孕藥丸？

一包緊急避孕藥內含有兩顆藥丸。建議一次服用兩顆藥丸。外包裝的說明為每 12 小時服用一顆。研究顯示，一次服用兩顆藥丸與每 12 小時服用一顆的功效相同。需在發生未採取避孕措施的性行為後 120 小時（5 天）內服用才能發揮藥丸的功效。

若選擇分次服用兩顆藥丸，請務必每 12 小時整服用一顆。服用第一顆藥丸之前，請事先想好 12 小時後是否適合服藥。

請確定在該服用第二顆藥丸的 12 小時後處於清醒狀態，且位於方便服藥的地方。服藥前請吃點東西，以防止出現噁心症狀。噁心症狀通常很輕微，且應在一兩天內緩解。若在服藥後 1 小時內出現嘔吐症狀，請致電您的醫師或保健醫師。

接下來該怎麼做？

現在是制定更有效的日常避孕方法的時候了。請儘快就避孕方法選擇與您的醫師或保健醫師討論。取得日常避孕處方籤之前，每次發生性行為時請務必使用保險套。若您有服用避孕藥丸的習慣或是想要開始服用避孕藥丸，最好在服用第二顆 ECP 的隔日開始服用避孕藥丸。由於有些避孕方法需要在下次經期開始執行，因此儘快致電您的醫師或其他保健醫師是十分重要的。若您有酗酒或吸毒方面的問題，或遭伴侶暴力對待，因而難以定期採取避孕方法，請與您的保健醫師討論。

月經週期會有什麼變化？

下次經期可能會較平常晚幾天或提早幾天。月經出血量可能會較平常多或少。若 3 到 4 週內月經未來潮，請驗孕。您可能懷孕了。

若您有不尋常的疼痛、出血或陰道分泌物，請致電您的醫師或保健醫師。這些可能是感染或需接受其他醫療的訊號。

月經來了，真是令人鬆了一口氣！接下來呢？

同樣，請務必始終使用有效的避孕方法。

並請記得在每次發生性行為時正確使用保險套，以避免自己意外懷孕及感染 AIDS 等性病 (STD)。發生性行為時未使用保險套可能將您暴露於性病的風險之中。常見的 STD (披衣菌) 可能毫無症狀。儘管披衣菌可以治癒，但若不接受治療，它可導致內部傷疤，進而可能造成日後難以正常懷孕。可致電您的醫師或保健醫師，預約時間討論 STD 檢測事宜。

其他資源

- 連線至我們的網站 kp.org，以取得健康及藥物百科、互動計畫、健康課程及更多資訊。
- 請參閱 Kaiser Permanente 的 *Healthwise* 手冊。
- 與當地 Kaiser Permanente 健康教育中心或健康教育部門進行聯繫，以取得關於健康資訊、計畫和其他資源的資訊。
- 撥打國家性侵害專線電話 800-656-HOPE (4673)。
- 撥打國家家暴專線電話 800-799-7233。