

Emergency Contraceptive Pills: Have a Back Up Plan for Your Birth Control

緊急避孕丸：為避孕擬好後備計劃



在有需要前，
可以得到
處方的緊急避孕丸

緊急避孕丸 (ECPs) 是在沒有採取避孕措施下而發生性行為後的防止懷孕方法。緊急避孕丸的商標是 B 計劃 (plan B)。緊急避孕丸是由一種稱黃體酮的賀爾蒙造成的。

如果在沒有防護措施下發生性行為後的 72 小時 (3 天) 內服用緊急避孕丸，懷孕的機會會減低 89%。如果不設防性行為後 5 天服用，懷孕的機會會減低 80 至 85%。這表示在 100 個採用緊急避孕丸的女性中，只有 1 至 2 個會懷孕，而不採用緊急避孕丸的女性，100 個中有 8 個會懷孕。在不設防性行為後，越早服用緊急避孕丸，就越有高成效。

緊急避孕丸如何防止受孕？

醫生和研究人員並不確定緊急避孕丸的運作。然而，研究認為它們是從三方面防止受孕的：

1. 緊急避孕丸可使身體延遲產卵 (排卵)。
2. 緊急避孕丸可干擾精子穿進卵子 (授精)。
3. 緊急避孕丸可防止受精卵植入子宮內。

假如您已懷孕，緊急避孕丸不會導致流產。緊急避孕丸並不是 RU-486 或是法國墮胎丸。

緊急避孕丸有甚麼優點？

- 緊急避孕丸有助不自願及不合時的懷孕和墮胎。
- 緊急避孕丸是非常安全的。就算您因健康問題不能服食避孕丸，您仍然可用這緊急避孕丸。
- 您可以及應該在需要前先索取緊急避孕丸的處方及續配，這樣便可在緊急情況下立即服用。如果您正接受藥物治療或健康情況不宜懷孕，請諮詢醫生為您配備緊急避孕丸的處方。
- 緊急避孕丸並不是墮胎丸。假如您已懷孕，它並不會損害胎兒。

請考慮緊急避孕法，如果您...

- 在沒有採用避孕方法下意外發生性行為
- 在避孕套穿漏、滑出或脫離時
- 醒後才知已有進行性行為
- 數次忘記服食避孕丸
- 子宮帽或子宮頸帽鬆脫移位
- 被強迫發生性行為
- 您的性伴侶拒絕使用或不讓您使用避孕方法

緊急避孕丸有甚麼缺點？

- 在服食緊急避孕丸後，可能會感到胃部不適、頭暈或頭痛。
- 會有月經血斑或流血。乳房會有疼痛感。
- 緊急避孕丸並不比常規的避孕方法有效 --- 如常規避孕丸或醋酸甲羥孕酮 (Depo-Provera) 注射。
- 不應常用緊急避孕丸作避孕用途，因為其他避孕方法的成效更高。然而，如果需要多次服用緊急避孕丸，是沒有危險的。

如何取得緊急避孕丸？

在不設防下性行為後或在需要之前，盡快致電醫生或專科診療護士索取緊急避孕丸處方。

如何服用緊急避孕丸？

一包的緊急避孕丸內有兩粒藥丸。我們建議您一次過服食兩粒。包裝上的指示是每 12 小時服食 1 粒。研究指出，不論同一時間服食 2 粒或分開每隔 12 小時服食 1 粒，其效果是相同的。在發生不設防的性行為後 120 小時內 (5 天) 服用緊急避孕丸是仍然有效。

如果選擇分兩次服用，應準時每 12 小時服食 1 粒。在服食第一粒前，首先考慮 12 小時後您會在甚麼地方。

確保醒覺緊記及在一個方便的地方 12 小時後服用其餘的 1 粒。在服藥丸時，要少量進食以防噁心。通常噁心是輕微的，並會在一天左右停止。如果在服藥一小時內嘔吐，便要致電醫生或專科診療護士索取額外的藥丸。

下一步要怎樣做？

現在是計劃一個長期和更有效的避孕方法的時候了。盡早請教醫生或專科診療護士有關避孕方法的選擇。每次進行性行為時都應該使用避孕套，直至您採用長期避孕方法為止。如果選用避孕丸或準備開始使用，最好在最後一次服食緊急避孕丸後才開始。有些避孕方法需要您在下一次來經時開始。所以及早與醫生或其他專業醫護人員聯絡是重要的。假如您有酗酒或吸毒，或有被虐的關係，致難以使用常規避孕法，請與醫護人員商討。

您的月經週期會怎樣？

您的經期會比正常提早或延遲數天，同時經血量會比平常多或少些。假如在三、四個星期仍未來經，便要驗孕，您也許已懷孕。

假如出現不正常的痛楚、出血或陰道分泌，請致電醫生或專科診療護士。這可能是感染的徵狀又或有其他疾病。

真是如釋重負！來經了。 現在要怎樣做？

重覆再說，務必常用一個有效的避孕法。

在每次性行為時正確的帶上避孕套，以保護自己免於懷孕和被性病 (STDs) 如愛滋病傳染。在不設防的性行為下，您可能受到性的病傳染。一種普遍的性病 -- 衣原體可能沒有病徵。雖然衣原體可以治癒，但如果不治療，便會導致內部結痂而影響將來不能正常受孕。您可約見醫生或專科診療護士商討進行性病測試。

其他資源

如欲獲得更多健康資料：

- 參考 *Kaiser Permanente Healthwise Handbook* (凱薩醫療機構健康指南)。
- 聆聽 *Kaiser Permanente Healthphone* (健康項目錄音)：1-800-33-ASK ME。
- 瀏覽我們的網址：www.kp.org
- 聯絡閣下應診的健康教育部，要求有關書本、錄影帶、講座及更多資源。
- 致電 National Sexual Assault Hotline (全國性虐待熱線)：800-656-HOPE(4673)
- 致電 National Domestic Violence Hotline(全國家庭暴力熱線)：800-799-7233