

## 口服避孕药

# THE ORAL CONTRACEPTIVE PILL

**什么是避孕药？** 结合两种雌激素，通过改变体内激素平衡，停止排卵（卵巢每月排卵），从而实现避孕。疗程 28 天，分为 21 片活性“激素”药丸和 7 片非活性“糖丸”。

**避孕药是否有效？** 如果遵照说明书服用，有效率至少达到 98-99%。当您第一次开始服用避孕药时，确保先服用 14 片激素药片，然后再在没有保护的情况下进行性交。

**如何开始服用？** 根据避孕药类型，开始时间各不相同，因此请遵照药盒随附的说明书服用。通常在下次月经第一天开始 28 天的疗程。

**什么时候服用，如何服用？** 药片应整个吞服，可以用水送服。一天当中的什么时候服用无关紧要，但是时间一旦确定，最好养成在同一时间服用的习惯（如在早餐后或在睡觉前）。为了有效避孕，避孕药必须定期服用。

**如果避孕药忘记服用或推迟服用该怎么办？7 天规则——** 尽快补服避孕药，即使这意味着一天服用两片药丸。按往常的时间服用下一片药丸，完成疗程。如果您忘记服用药丸超过 12 个小时，怀孕的风险将会提高，因此您应在此后的 7 天内使用其它避孕方法（如避孕套）。如果在最后一片激素药丸后的 7 天内使用其它避孕方法，可以跳过非活性药丸（或 7 天组合药丸），直接服用下一盒中的第一片激素药丸。

**是否影响月经？** 经期缩短，更加规律，月经量减少。经血可能呈褐色。避孕药还可治疗痛经。

**服药是否可以中断？** 最好持续服用，直到希望怀孕为止，但是如果从未足月妊娠，服用时间最好不要超过 4 年，因为乳腺癌的风险将会有所增加。

**如果没来月经该怎么办？** 如果没来月经，请停止服用避孕药，尽快就诊，使用其它避孕方法。

**哺乳期间是否安全？** 避孕药可能影响母乳的奶量和质量，因此哺乳期间最好使用其它避孕方法。如果使用避孕药，最好服用只含孕酮的避孕药（“微丸”）。

**有何不良后果（副作用）？** 最常见的副作用是恶心（感觉不适）、乳房胀痛和突破性出血（即在两次正常月经之间出血）。这些副作用将在服药几个月后消失。其它副作用包括阴道鹅口疮（瘙痒）、皮肤退色和情绪低落。比较严重（尽管并不常见）的副作用包括偏头痛、高血压和静脉血栓。请参考避孕药随附的说明书或咨询医生，了解是否应该服用避孕药。一些妇女在服用避孕药时感觉很好，皮肤状况和发质改善。如果您有痤疮，可以服用特殊药丸。

**酒精以及其它药物有何影响？** 适量饮酒不会影响避孕药。可能降低药效的药物包括抗生素、维生素 C、圣约翰草以及治疗癫痫和肺结核的药物。避孕药可能影响血液稀化和抗糖尿病制剂。请遵医嘱。记住，由于疾病或药物导致的腹泻和呕吐可能降低药效。

如果您在服用抗生素，继续服药，在此期间使用其它避孕方法，在疗程结束时遵循 7 天规则。

**需要遵守哪些特殊规则？** 在服用避孕药时，吸烟造成健康风险，因此请勿吸烟。

- 如果您在服用避孕药时要开其它药物，确保告诉医生。
- 腹泻和呕吐可能降低药效，因此使用其它避孕方法，直到您完成该疗程。（遵循 7 天规则。）
- 报告两次月经之间的持续或严重出血。
- 报告发作的任何视力模糊、严重头痛、胸痛或肢体疼痛。
- 在服用避孕药时，每 6-12 个月复诊一次。
- 定期进行乳房自我检查，每 2 年进行一次涂片测试。
- 记住，避孕药极其有效，但是如果服用不规律，如果出现发烧和胃部不适等间发性疾病，或者如果您在服用其它药物，可能发生怀孕的情况。
- 最近证据显示，在第一次足月妊娠前服用避孕药超过 4 年（含）的妇女在更年期前患有乳腺癌的风险有所提高，但是避孕药降低子宫癌和卵巢癌的风险。

堪培拉：1<sup>st</sup> Floor, Morisset House, 7 Morisset St, Queanbeyan 2620. 电话：(02) 6299 5559 传真：(02) 6299 5554

戈斯福德：Suite 4, 16-18 Hills St, Gosford 2250. 电话：(02) 4324 5176 传真：(02) 4322 9124

好市围：Suite 20, 4<sup>th</sup> Floor, 33 MacMahon St, Hurstville 2220. 电话：(02) 9585 9599 传真：(02) 9585 9716

纽卡斯尔：Suite 9, 24 Brown Rd, Broadmeadow 2292. 电话：(02) 4962 4999 传真：(02) 4962 4988

卧龙岗：Level 3, Cnr Keira and Market St's, 166 Keira St, Wollongong 2500. 电话：(02) 4227 4100 传真：(02) 4227 4122