

減低人口壓力

請建立正確節育觀念

· 任宜蓀

我國土地、資源不多，為保持生活品質及人口素質，近年來政府一直積極推行家庭計畫，希望能夠達到兩個小孩恰恰好的目標。

有效的避孕方法有陰道海綿、保險套、口服避孕藥、子宮內避孕器、子宮帽，及男女士結紮手術等。而統計中顯示，目前國內婦女結紮人數較多，男性結紮人數則相當少，因此積極推廣男士結紮是今後努力的目標。

目前推廣使用的口服避孕藥，主要成份為動情素及黃體素配合而成的混合型口服避孕藥，其作用為干擾婦女朋友的正常排卵和減少子宮內膜增生作用，現今推廣的三段式口服避孕藥，則將避孕藥依月經週期分別調整劑量，但每段時間內服用的藥物劑量是固定的。

一般而言，大多數口服避孕藥物是月經來潮的第5天開始服用，每週服用21天，停服7天，在停服的2、3天內，會發生荷爾蒙消退性出血。有時在停服的7天中，可以在每晚吃1粒糖或鐵劑做安慰劑，以養成每日服藥的習慣。若產後婦女且非哺乳者，可在產後28天內開始服用。而流產婦女，則應儘速在2、3天內服用，哺乳婦女則改用于宮內避孕器或保險套較理想，理由是會退奶。

台北市家庭計畫推廣中心推廣的口服避孕藥有欣無妊、蜜無妊30及蜜無妊50、三段式口服避孕藥。因為以往婦女服用單段式口服藥，

曾有體重增加現象，原因乃黃體素過多引起。至於月經量少，面疱出現，乳房不適，較憂鬱或掉頭髮，點狀出血等或像經期出血情形者，如變更服用三段口服避孕藥後，副作用可減至最低程度，且效果相當好。

台北市民如有問題，可撥321-1000服務專線，或郵購每月份20元回郵4元，即可每次購3個月份口服避孕藥的便捷服務。在突發一次性交後72小時內，則可儘速服用2粒政府提供欣無妊，隔12小時繼續服用2粒，即可達到避孕效果。

口服避孕藥的好處為經期規則、經痛減少、避免感染子宮內膜和子宮骨盆腔，只要無循環系統毛病、肥胖、肝功能障礙、新陳代謝、生殖道癌症等，或30歲以下婦女優先考慮口服避孕藥。不過35歲以上婦女使用危險性較大，尤其35歲

以上吸煙婦女禁用，以免引起血栓毛病。

一般說來，婦女停用避孕藥，2年內不懷孕不是沒有，希望生育者，最好服用2年停半年，在停用期間，改其他避孕方法配合，若仍不孕，可請教婦產科醫師服排卵藥達生育目的。若婦女朋友不再考慮生育，最好勿長期服用避孕藥，改用其他方法或女性結紮，一勞永逸。

而裝置子宮內避孕器，最好請技術精良的醫師裝置，目前各衛生所、市立醫院及家計巡迴車皆有服務，請注意報紙刊登的路線，免費裝置。

男士用保險套，是最無副作用的安全可靠方法，只要使用方法正確，每次性交皆記得使用，可達到理想避孕效果。各衛生所、市立醫院及家計中心皆有服務，每打15元加郵資4元郵購即可。

由於醫學的進步，婦女朋友用口服避孕藥、子宮內避孕器、女性結紮、男士用保險套、男性結紮等方法，均可達理想避孕效果，同時不良後遺症也可降至最低程度，因此，為減少人口壓力，提升生活品質，國人應有避孕觀念才對。



讓我們兜風去！(陳凱莉攝)