

• 任宜蓀

錯誤的避孕方法 你不該犯



瞧這兒，笑一個(黃子哲攝)

有不少婦女，月經過期沒來，驗尿結果懷孕了，她却說不可能，因為她有吃口服避孕藥。那時，問她到底是如何服法？她可理直氣壯的說：每一一次性行為前均有服用避孕丸，所以不可能懷孕。

這種錯誤的觀念經常可以看到，尤其是未生育的年輕小姐，不論教育程度高低，都經常會遇到這樣的個案，因此特別將經常聽到的問題提供大家參考。

避孕藥怎麼服？

一、避孕藥之所以有避孕效果，主要是因為可抑制卵巢的排卵。正確的服法，是在月經來的第五天開始服用，每天均需服用1粒，每月連續服用21粒，這樣才能達到抑制卵巢的排卵功能，達到避孕的效果。

如果只在性行為前後，才服用避孕藥，這樣不但不能達到避孕效果，反而容易造成子宮的不正常出血，因為避孕藥本身是動情素及黃體素的關係。

二、服用避孕藥九期間，有的人只有1天或2天忘記服用，以為沒有關係，這也是錯誤的觀念。如果今天忘了服用，明天就得趕快補吃1顆，否則也是有可能懷孕的。

三、長服服用避孕藥，有可能導致無月經或月經量稀少，所以服口服避孕藥者，最好在醫師指導下

服用，切莫自己購買來，就長期服用。最好服用2年，停服半年，而與其他避孕方法配合。

百分之百的避孕？

四、有些因為信仰的緣故，採用性交中斷法來避孕，也是非常不可靠的。許多人認為性交中途，男性臨射精前，將陰莖移至體外射精就不會懷孕，其實在未射精前，已有部份精虫跑到陰道裏面，自然就有可能會懷孕。

五、有些人以為使用保險套避孕，就有百分之百的保險率。這也是一種常見的錯誤觀念。若要使用保險套，在性交開始時即須套上，不可中途才使用，同時要注意保險套是否按正確方法套上，有破洞也

會避孕失敗。

六、大部份的人，以為在月經期的前後1周皆安全，不會受孕。其實在月經剛來過的那一段期間是次安全期，也有少數在此時性交而懷孕。故若用安全期方法避孕者，要儘量避開排卵期愈遠愈安全。免得因排卵的時機稍提前或退後，而導致意外懷孕。

與醫生保持聯繫

七、裝置子宮內避孕器，並不是絕對不會懷孕。由受孕的案例，常可看到子宮內避孕器移位、脫落不自知，故使用子宮內避孕器的婦女，每半年到1年，至少要去給醫師檢查1次。

八、施行男性輸精管結紮手術

避孕的方法，是要等檢查精液內均無精虫，才有避孕效果。一般手術後，射精15次再來檢查無精虫，才有避孕效果。故過渡時期，仍須配合保險套使用。

九、結紮後的可復性，一般而言，結紮5、6年內施行再接，對成功率應該都不致有太大影響。保守的看法，不受影響時間是2年，而且和結紮的部位也有關，比方女性的輸卵管結紮術，若在輸卵管狹部結紮，則自接合成功率有8、9成；若結紮部位為繖部或壺部，那麼成功率則只有2~3成了。

因此，正確的使用避孕方法，有助於計畫生育。也希望民衆應有正確的認知，否則使用方法的錯誤，不得行人工流產，豈不太不划算了。

●任宜蓀

女性輸卵管結紮 不會有後遺症

結紮手術是一種有效而且一勞永逸的避孕方法，由於政府大力推廣，結紮案例已逐年增加。目前國內男女結紮的比率約1:15。國內婦女對輸卵管結紮仍然有一些不正確的想法，使得她們大都不能在輕鬆的心情下，接受這項手術，下列幾個問題提供婦女們參考：

年紀太輕到底能不能結紮——有很多婦女在30歲以前，已有了自己滿意的子女數，就因為道聲途說，以為年紀太輕結紮，會產生問題而不敢結紮。結果，又沒能好好避孕，且冤枉地做了好幾次人工流產手術。事實上，只要絕對不想再懷孕，任何年齡都可以結紮的。

結紮之後是否會導致精神異常——這也是國人對結紮最不正確的

觀念。有些婦女在結紮之後，變得神經兮兮的，失眠、四肢無力、精神恍恍惚惚、體重減輕、全身到處都酸痛，好像變了另一個人似的，但全身檢查又未發現大病。我們姑且稱他為結紮後症候羣。

其實，這種人本身心理就有些問題，即使沒有結紮，也會因為其他原因而引起類似的症狀出來。因此，一般而言，心理健全的婦女，絕對不會因結紮而產生精神問題。

結紮後會不會發胖——有些婦女，生了最後一個小孩之後行結紮手術，體重直線上升，因此她怪罪結紮是禍首。其實這是錯誤的。因為一個婦女，認為她的生產數已到了可以結紮的時候，可能也是她開始要發福的時候了，只是她的反常

，剛好就在結紮之後，結紮因而成為指責的對象。事實上這兩者之間根本談不上有任何關係。

結紮後卵巢的功能是否受影響——這倒是一個較實際而可能發生的問題。因為有些人結紮之後，確實會引起不正常出血，有些人月經量減少很多，這是因為結紮的時候，卵巢及子宮間的血液循環受到阻斷，而產生荷爾蒙的不平衡。為此之故，婦女不必為此煩惱，可找醫師診療。

總之，心理健全的婦女，只要不想再懷孕，結紮是一種可靠又安全的避孕方式。台北市合格醫師醫院均有此免費的服務。社會人士介紹男女的結紮，而有150元的介紹費，請大家多多利用此一資源。■