

選一個 適合自己的避孕方法

／任宜蓀

避孕要考慮個人的生活方式及健康狀況，才不會適得其反！

配合現代人生活方式與消費意識，往後，避孕也可能如訂做衣服一樣，依個人的需求來決定不同的方法。傳統避孕方法千篇一律，並未考慮到個人的生活方式及健康狀況；但在未來的時代裡，避孕除了有各式各樣的方法可供選擇外，還可能有專業醫師針對個人之身體狀況設計理想的避孕方法。

以往國內較常使用的避孕方法，不外乎子宮內避孕器、口服避孕藥及保險套。但臨床上常有婦女雖然發生了子宮頸糜爛，卻仍繼續使用子宮內避孕器，或上了三、四十歲的老菸槍仍在服用避孕藥的。

避孕方法 因人而異

事實上，避孕方法應視個人的健康及性行為之多寡，做恰當的調適。譬如近年來盛行之通勤夫妻，每週難得親熱幾次，顯然沒必要使用避孕丸或子宮內避孕器；對每次月經來時或排卵時腹痛之婦女，服用避孕丸可以減輕疼痛。以上這些觀念之改變，除了與社會大眾之消費意識和生活型態改變有關，主要應歸功於避孕方法之推陳出新。比方最近問世之陰道海綿，對性行為頻率較少之配偶特別合適。此外，避孕藥丸成份改變也會減輕

婦女之頭昏或噁心、嘔吐等副作用。服用口服避孕藥不但乾淨俐落，更可避免卵巢癌；此外，子宮外孕及骨盤發炎的情形也可避免。根據醫學調查，服用口服避孕藥的婦女，罹患子宮內膜癌的機率，為未服者的一半，可見口服避孕藥還可減緩子宮內膜癌的產生。

避孕丸怎麼吃？

但是，有些婦女朋友沒有正確的服用口服避孕丸而意外懷孕，這是十分遺憾的事。正確的方法是必須在月經來的第5天開始服用，每

天服用1顆，一個月份共連續服用21或22粒，這樣才能抑制卵巢的排卵功能，達到避孕的效果。如果只在發生性關係前後才服用避孕藥，這樣不但不能達到避孕的目的，反而容易造成子宮不正常出血。因為避孕藥本身是雌性激素及黃體素的關係。如果有1天或2天忘記服用以為沒有關係，這也是錯誤的。如果今天忘了服用，明天就得趕緊補吃1粒，否則也是有意外懷孕的機會。但長期服用避孕藥最好是經醫師指導服用，切莫自己購買，經年累月的連續服用。

避孕了還懷孕

一般錯誤的避孕方法如性交中斷法來避孕，也是十

分不可靠的，有些人認為性交中途，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蟲跑到陰道內，當然就有可能懷孕。甚至有的人以為使用保險套避孕，有百分之百之保險率，這也是一種常見的錯誤觀念。若要使用保險套，在性交開始即須套上，不要中途才使用，否則失敗率是很高的。

有些人以為月經期的前後1週都是絕對的安全，不會受孕。其實在月經剛來過的那一段期間是次安全期，也有少數在此時行房而懷孕的。所以，若採用算安全期的方法避孕，須儘量避開排卵期愈遠愈安全。免得因排卵的時機稍有提前或退後而導致受孕。而裝置子宮內避孕器並不是保證絕對不會受

孕，由受孕的個案看來，常常發現到子宮內避孕器的位置早已改變了。因此裝避孕器的婦女，每半年至少要去醫生處檢查一次。

男性結紮 有待鼓勵

至於施行男性輸精管的結紮手術避孕，是要等檢查精液內均沒有精蟲才有避孕效果，這期間往往可以長達半年，所以在剛結紮後的那段期間，還是要暫時使用其他的方法避孕。「無子西瓜」是現代科技的結晶，吃來爽口不礙嘴、討人喜歡，結紮的男性也是如此。中國人似乎還不夠大方，台灣男女結紮的比例是1比10，在香港、新加坡則達1比15以上，比起其他國家（約1比3到1比5）實在令人汗顏。我們希望結紮手術儘速納入公勞保，並且以後能有更多有勇氣的男士，為美滿家庭挺身而出。

• 輕鬆一下 •

你不保險

新郎：「現在我們結婚了，該考慮一下保險的事了。」

新娘：「不要！我覺得你不保險。」（黃地）



婦女服用避孕丸方法要正確