



那種避孕方法較安全？

Q & A

本期主持回答者為陳智賢醫師

Q：我想去割包皮，因我曾試著讓龜頭露出(未勃起時)，但可能長久讓包皮保護著，龜頭變得很敏感，稍微刺激或磨擦便覺得不舒服及疼痛感，因此而考慮手術。請問手術費用需要多少錢？健保有給付嗎？

A：包皮是陰莖的外皮的延伸，有的人天生的陰莖外皮，長度剛剛好，當然就不用割。如果太長了，就要考慮看看了。

龜頭的皮膚較身體其他部位的皮膚細嫩，它長期被保護著，所以稍微刺激或磨擦便會感覺很敏感。若覺得不舒服及疼痛感，可能是與包皮問題有關。

如果包皮長，但是陰莖勃起的時候，可以退到龜頭後面，讓整個龜頭暴露出來，這不用割。但是有的包皮不僅太長，而且開口很小，龜頭無法露出，就要考慮開刀了。手術費用不需自己負擔，健保有給付。包皮有下面幾點請特別注意：

1. 包皮不論長短，龜頭一定要洗乾淨。洗澡的時候要將龜頭翻出來，仔細的沖洗，特別小心一些白色的污垢，要清洗乾淨。因為如果留著污垢，不只是會有臭味，還會引起發炎，感染。

2. 若是不知道要不要開刀，最好去一趟泌尿外科，請醫師給你一些意見，如果決定開刀，一定要找到合格的醫師。醫師一定要：(1)有醫師執照，(2)有外科醫師訓練資格，一般外科或是泌尿外科。千萬不要未經調查，就隨便走入那些掛著『精割包皮』的小店，他們有興趣的，不是你的『包皮』而是你的『皮包』。

Q：我在1週前有做人工流產的手術，之後在第5天子宮內的血塊開始排出，請問這算不是月經？我之前的危險期是第9天到19天，這段期間使用那種避孕方法較為安全適當。(急盼您的答案...thanks)

A：人工流產後，有子宮出血之症狀，如果血不會流很多，

應該是所謂的正常惡露，可以排個三、五天，只要不超過一個星期都算是正常的現象，但子宮原本即是一個血液供應豐富的器官，如出血太多，有可能懷孕週數太大，流產手術後子宮收縮不好，甚至會血崩，如胎兒及胎盤的組織未清理乾淨，會影響子宮的收縮而造成術後的接續性出血，有時會是骨盆腔炎症或甚至腹膜炎，有時還要考慮不可能有子宮外孕的可能性，因此如出血太多，時間太長這種情況最好再請婦產科醫師檢查治療一下較好。

人工流產後，排卵功能的恢復，個人差異相當大，因此不建議使用算安全期的方法來避孕，如果要避孕的話，要是短期內不想懷孕的話，可以使用保險套，但須注意使用的技巧，或使用「口服避孕藥」。長期不想懷孕的話，可以考慮裝「子宮內避孕器」，當然有時有適應不良(如亂經出血，經血過多等)，也有少許失敗率(100名使用避孕器的婦女中，1年之內有3名會失敗)；且未生育過的女性，不建議使用，因為可能增加骨盆腔感染的機會，對以後的生育能力有影響之虞。

心事誰人知？ 有話儘管問！

「健康 E-mail」專欄是由行政院衛生署家庭計畫研究所為本刊讀者所闢的園地，歡迎踴躍來信，我們將竭盡所能給予滿意的答覆，來信請寄：

台中市郵政 47-8 號信箱「教育訓練組陳姐姐」收

E-mail: cbsh@nts.tpfp.gov.tw

h3628148@ms15.hinet.net

本欄特約顧問：

晏涵文(國立師範大學衛生教育學系系主任)

陳炯鳴(台北醫院精神科主任)

陳智賢(開業婦產科醫師、生殖內分泌專家)