

非荷爾蒙性避孕法

避孕方法的目的是確保性交不會成孕。這裏簡單介紹非荷爾蒙性的避孕方法。

運用非荷爾蒙避孕法，可阻止精子和卵子結合成受精卵，或阻止受精卵植入子宮壁。主要方法包括：

- 障礙避孕法
- 子宮環
- 自然家庭生育計劃
- 絕育

障礙避孕法

這種方法運用外物作阻隔，阻止精子與卵子接觸，避免成孕。

男用避孕套

男用避孕套是一種很薄的膠套，於性接觸前套在勃起的陰莖上。油性潤滑劑，如凡士林，會令避孕套的膠質溶解，不可一併使用；但水溶性潤滑劑，如K-Y啫喱和滅精膏，則可安心使用。可是，油性潤滑劑不會損壞聚氨酯製造的避孕套。

使用避孕套前，請小心依照避孕套包裝上的使用指示。性交後，你應先檢查避孕套有否破漏或撕裂，然後才棄掉，但切勿把避孕套沖進坐廁。如果性交後發現避孕套有破損，女方可能需要服用事後避孕藥作為緊急避孕方法。

如果依照指示使用，避孕套的成功率達98%。另外，避孕套可避免雙方染上經性接觸傳播的傳染病，如愛滋病和生殖器疣。

女用避孕套

女用避孕套是一種由聚氨酯製造而成的小袋，質地薄而柔軟，在性交前置入陰道內。女用避孕套有內環和外環，內環在使用時放入陰道頂部，外環則放在陰道外面。女用避孕套比男用避孕套較堅韌。

使用避孕套前，請細閱避孕套包裝上的指示。避孕套如依照指示使用，成功率可達95%。

子宮帽和子宮頸隔膜

子宮帽和子宮頸隔膜由薄而柔軟的膠製造而成，放進陰道上部，覆蓋子宮頸口，以防止精子進入。

子宮帽比子宮頸隔膜小；而兩者都有不同的類型和尺碼。初次使用時，子宮帽或子宮頸隔膜需要由醫生或家庭計劃護士挑選和協助配戴，以確保尺碼和擺放位置合宜。配戴後，它們可留在陰道內數小時，直至性交；性交時，它們需要與滅精膏或藥劑同時使用；性交後，它們仍須留在陰道最少6小時才可拿出來。

正確使用子宮帽和子宮頸隔膜，並配合滅精劑的效用，其避孕成功率可達92%-96%。

避孕棉

避孕棉是浸有滅精啫喱或藥膏的細小海棉。使用前先沾水，然後插入陰道，覆蓋子宮頸。性交後，避孕棉需留在子宮裏最少6小時。雖然避孕棉可留在子宮裏達30小時，但是如果超過30小時，陰道可能會受感染。

正確使用時，其避孕成功率可達70%-90%。

滅精劑

滅精劑分為膏狀、啫喱狀和可溶解片劑幾種類型，含有可殺死精子的化學物。滅精劑可用來提高障礙性避孕法的功效，但單獨使用並不可靠。滅精劑不需處方，可在藥房購買。有些避孕套甚至已塗有滅精的潤滑劑。

子宮環

子宮環的製造材料為塑膠和銅絲，體積細小，由醫生或護士放進子宮內。子宮環可分隔精子和卵子，也可減慢卵子在輸卵管內移動的速度，並防止受精卵著床。

子宮環最大的好處，就是配戴後不用再為避孕的問題而煩惱，因它可留在子宮內3至10年；而且避孕成功率甚高，可達98%。

可是，子宮環有其壞處。配戴子宮環會增加經量、延長行經時間或為她們帶來更嚴重的經痛，但這些情況可能在數月後便會改善。由於戴上子宮環後20天內，可能會受感染，所以很多醫生會建議婦女在配戴前先檢查有否感染。另外，由於感染可擴散至子宮和輸卵管，更可導致不育，因此，除非避孕女性不再打算生兒育女，否則醫生一般都不會建議採用子宮環。

子宮環有可能會在配戴後數月被排出子宮外。子宮環有一條幼細的膠絲線，放入陰道內，醫生或護士會教導如何以感覺絲線的存在來檢查子宮環的存在。

在極少的情況下，子宮環的位置在固定後，會穿破子宮或子宮頸。假如真的穿破了，身體可能會感到痛楚，但通常沒有甚麼病徵。若這情況真的出現，醫生需運用X光確定子宮環的位置，並進行移除手術。如子宮環是由資深醫生或護士放置的話，子宮破裂發生的機會極微。

如使用子宮環期間懷孕了，或會出現宮外孕的現象——胎兒會在子宮外（通常在輸卵管中）生長。這情況雖然極其罕見，卻非常危險。所以，如果婦女發現月經停止了，應立即看醫生。另外，子宮環不能防止由性接觸傳播的疾病。

自然家庭生育計劃

這方法協助了解個別女性在週期裏最容易和最難受孕的日子，有效計劃性交時間，以減低懷孕機會。如果女性的經期準確，這種避孕方法的成效可達 80% 至 90%。

採取此方法的女性，必須記錄每次排卵的時間，因為那是週期中最易受孕的時期。此外，她亦需記錄 3 至 6 個月內的行經日子，並以行經首天為第 1 天計算；這樣，排卵約在下一個月經來臨前的 12 至 16 日發生。雖然卵子只能存活 24 小時，但在排卵後的 8 至 9 天仍屬易受孕期，因為精子可在女性體內生存達 7 天之久。

使用準確的溫度計，每天早上量度和記錄體溫，可幫助決定排卵的時間。排卵後，體溫會上升 0.2-0.6 度攝氏。但是，較高的體溫可因其他情況出現，如疾病，所以它不是一個完全安全的指標。

子宮頸分泌在每月週期中轉變，所以可監察陰道分泌幫助避孕。週期起初，它是稀少而厚，越接近排卵，越變得水狀。排卵後，黏液回復厚和黏稠。可是，陰道的感染能干擾這模式。

尋找有關自然家庭生育計劃的指導，可請教醫生或香港家庭計劃指導會。有些儀器可用來測量體溫和荷爾蒙水平，如 Persona，如依照指示使用，成功率達 94%。

射精前抽出

這方法是男性在射精前抽出陰莖，但由於一些精子可能會在射精前由陰莖流出，所以這方法不太可靠。

絕育

這方法是以手術方式終身避孕。這種終身節育的方法，只適合不打算有更多孩子的人士採用。

女性絕育

這手術在全身麻醉的狀態下進行，通常屬於日間手術。這手術通常以鎖眼切口術進行，將輸卵管切除、結紮或堵塞。另一方法是子宮切除術。

男性絕育——輸精管切除術

這種小型手術一般在局部麻醉的狀態下進行，把輸精管切除或結紮。輸精管是把精子由睪丸輸送到陰莖的管。

絕育的失敗率方面，男性約為每 2,000 人中有 1 人，女性則約為每 200 人中有 1 人，視乎手術過程而定。而子宮切除後，女性不可能懷孕。另外，絕育手術後一般都難以再恢復生殖能力，在過去的例子中，只有 50% 至 60% 成功個案。

索取更多資料

The Family Planning Association of HK

Tel : (852) 2575 4477

Fax : (852) 2572 2222

<http://www.famplan.org.hk/en/sexual/cont.asp>

Kely Support Group

Address: 2/F, East Wing, 12, Borrett Road, Hong Kong

Hotline: (852) 9032 9096 (English)

The Family Planning Association (UK)

<http://www.fpa.org.uk/guide/contracep/index.htm>

Brook Advisory Centres

<http://www.brook.org.uk>

Planned Parenthood Federation of America

<http://www.plannedparenthood.org/bc/>

U. S. Food and Drug Administration

<http://www.fda.gov/fdac/features/1997/babytabl.html>

香港家庭計劃指導會

地址：灣仔軒尼詩道 130 號，修頓中心地下、八、九、十樓

電話：(852) 2575 4477

熱線：(852) 2572 2222

網址：<http://www.famplan.org.hk>

智康資源中心

電話：(852) 2849 2400

傳真：(852) 2849 2900

電郵：info@healthwise.org.hk

網址：www.healthwise.org.hk

本資訊謹用作參考用途，如欲索取詳細意見及專業建議，請向您的私人醫生查詢。

Supported by
www.healthwise.org.hk



Sponsored by
BUPA



Assured by
The University of HK

