

# 完美服用 避孕丸

資料來源：美國婦產科學院  
(The American College of  
Obstetricians and Gynecologists)  
翻譯/金艷蓉



避孕丸(Birth Control Pill)一般指女性口服避孕藥，通過藥物含有的荷爾蒙，達到抑制排卵的效果。避孕丸同時也引起身體一些其他變化以避免妊娠，如子宮頸黏液變得更加粘稠，使精子不易穿透；或子宮腺體減少了肝糖的製造，子宮內膜變薄，讓囊胚不易著床難以存活；甚至改變子宮和輸卵管的活動方式，阻礙受精卵的運送。總之，避孕丸通過不同的工作效應來達到避孕的目的。

使用典型服用方法的第一年，大概仍然會有8%的婦女懷孕，如果是完美的用藥，則第一年的懷孕率在1%，要想獲得有效的避孕效果，一定要記得每天在固定的時間服藥，否則避孕效果就會打折扣。

避孕丸一般由兩大基本類型，一種是含有雌激素和孕激素的複合藥丸，另一種則是含有單一孕激素。

## 複合避孕丸

連續劑量的避孕丸就是典型的複合藥丸，也稱為長期短效避孕丸，它會減少女性的月經量甚至停經。

那麼如何開始服用避孕丸呢？對於複合避孕丸來說，有幾種開始服用的選擇方案。一種是從經期的第一天開始服用；另一種是在您經期開始後的第一個禮拜日服藥，但這種方法，您需要為第一個周期的頭七天使用備份的避孕方法。不過從哪天開始服用藥丸其實都沒關係，重要的是，您要在每週的同一天開始服用一套新藥丸。

對於21天複合藥丸，也需要在每天同一時間服用，在開始服用一套新包裝藥丸之前需要有7天的等待時間，在這一週，您停止服藥，並有月經。

而28天的複合藥丸一樣也要在每天同一時間服用，根據各廠家產品不同，分為第一個21天或24天的藥丸含有雌激素和孕激素，餘下的藥丸可能僅含有雌激素，也可能含有一些食物補充劑而沒有任何荷爾蒙，或根本就是無效丸，也就說既沒有荷爾蒙也沒有食物補充劑。在服用沒有激素含量的藥丸時，您也會有月經。

以84天周期，在每一天的同一時間服藥，也是根據產品不同，最後7粒藥丸可能不含荷爾蒙或僅含雌激素，

服用這種藥丸，您的月經周期可能是三個月一次。

以一年為服藥周期的藥丸，將導致您的經量減少，甚至停經。

服用上述複合避孕丸，除了避孕效果之外，它還另有一些健康益處：

- ◎規律的月經週期；
- ◎經血血量減少；
- ◎減輕或者消除痛經；
- ◎控制暗瘡，保持光滑的皮膚；
- ◎降低乳腺癌、卵巢癌和子宮內膜癌的幾率；
- ◎降低骨盆炎症的幾率；
- ◎較少的子宮肌瘤和子宮內膜異位症；
- ◎可以維持受孕能力；
- ◎減少骨質疏鬆，使骨骼更強壯；
- ◎減少缺鐵性貧血。

享受避孕丸帶來的健康益處之餘，也要對它同時帶來的風險提高警惕。對大部分婦女來說，避孕丸非常安全。不過，它們還是和一些疾病的風險增加略有關聯，如下肢深靜脈血栓形成、心臟病發作、中風。但對某些婦女的風險會較高，如超過35歲，每日吸煙在15支以上，或那些有心血

管疾病高風險的婦女，包括高膽固醇血症、高血壓、糖尿病等。這些婦女在服用避孕丸之前，一定要和自己的醫生或醫療團隊，討論上述疾病的個人風險因子的影響情況。

## 孕激素藥丸

單一孕激素的藥丸是28粒一包裝，所有的藥丸都含有荷爾蒙，每日服一粒。每日固定同樣的時間服藥是件非常重要的事情，如果漏服超過3個小時或服用後有嘔吐情況，您應該儘快補服一粒，並在未來的48小時內，使用備份的避孕方法。

對一些健康狀況不理想的婦女，服用單一孕激素的藥丸其實是個較好的選擇，如有凝血問題的婦女。單一孕激素也適合剛分娩完又需要母乳餵養嬰兒的婦女。

若患有肝臟腫瘤或狼瘡、乳腺癌的婦女不宜選擇孕激素避孕丸。

## 漏服和副作用

首先您應該知道，一旦漏服避孕丸要如何應對，因為每種類型的藥丸其過程都不同，所以要仔細閱讀服藥的說明書。然後也有必要和自己的醫療保健提供者取得聯繫，告訴他們自己服用的哪一類藥物，漏服了幾粒。這期間，您可能需要使用備份的避孕方法，或考慮緊急避孕藥。

一旦開始服用避孕丸，可能會在服用初期的前幾個月，出現突發性的出血。這種出血現象是正常的，通常屬於暫時性的副作用，緣於身體對荷爾蒙水平變化的調節。對於持續劑量的避孕丸，可能這段時間還會稍長。

大部分副作用都很輕微，而且服藥幾個月後就會消失，如果每天能夠固定時間服藥，那麼副作用還會更加減少些。最常見的副作用包括：

- ◎頭痛；
- ◎乳房柔軟；
- ◎噁心；
- ◎不規則出血；
- ◎錯過服藥。

下列四項僅見於服用單一孕激素避孕丸：

- ◎體重增加；
- ◎焦慮或憂鬱；
- ◎體毛生長過多；
- ◎暗瘡。

如果您有更多問題或想獲得更多資訊，請聯絡自己的婦產科大夫。■