

避孕药,你了解多少?

指导专家:广东省妇幼保健院妇科 谭晓娟

避孕药一般指口服避孕药,有女性口服避孕药和男性口服避孕药之分。实际生活中,以女性采用口服避孕药的方法进行避孕的情况比较多。避孕药的原理主要

是通过抑制女性排卵,并改变子宫内环境,使精子不易穿透,或使子宫腺体减少肝糖的制造,让囊胚不易存活,或是改变子宫和输卵管的运动方式,阻碍受精卵

的运送,使精子卵子无法结合形成受精卵,从而达到避孕目的的一种药物。目前有短效、紧急以及长效三种类型避孕药。



停用避孕药多久后才是最佳备孕时机

□广东省妇幼保健院妇科和秀魁

结婚后怀孕,给准备要宝宝的年轻夫妇确实带来了幸福和惊喜,但对于婚后没计划要宝宝而服用口服避孕药避孕的夫妻,他们总会担心,停用避孕药后体内是否还会有药物的残留?残留的药物是否会对胎儿产生不良的影响?长期服用避孕药后准备怀孕需停用避孕药多长时间?

口服避孕药属于激素类药物,药物成分多为合成的雌孕激素,其作用要比天然的性激素强很多倍。口服避孕药分很多种,有长效避孕药即每月一次的,有短效复方口服避孕药即每月连续口服21天的,还有紧急避孕药等。后者不建议用于长期避孕。除口服的避孕药外,还有避孕药的剂型还有针剂(多为长效避孕药),皮下埋植剂型、阴道药环、避孕贴片及含药的宫内节育器(如左炔诺孕酮宫内缓释剂)。这次,我们所探讨的长期服用避孕药避孕,主要是指长效避孕药和短效避孕药这两大类药物。

避孕药经肠道进入人体后,会在肝脏内代谢储存,停药后,储存在体内的药物需要一定的时间才能完全排出体外,不同的药物成分在体内排除的时间不同,而药物剂量越大,需要的时间越长。同时,停药后,一般1~3个月机体即可恢复排卵,这就意味着,恢复排卵后就有受孕的可能。所以,停用口服避孕药多久能怀孕,主要看药物的成分及剂量,以及多久能排出体外。如果在药物未充分排出体外就立刻受孕的话,体

内残留的药物也是会对刚刚发育形成的胚胎产生一定的影响,有可能会造成先天畸形、生殖道肿瘤等不良反应发生。

一般来说,为了避免药物对胚胎造成不良的影响,最好是等体内药物排泄干净,卵巢排卵完全正常后再计划怀孕会比较安全一点,而选择的避孕药不同,停药后残留的药物完全排出体外所需的时间也会有所不同。

有证据显示,复方短效口服避孕药停药后,妊娠不增加胎儿畸形的发生率,由于复方短效口服避孕药激素含量低,停药后即可妊娠,不影响子代生长与发育。长效口服避孕药由于其含激素成分及剂量与短效避孕药有很大不同,建议停药6个月再妊娠较安全。皮下埋植剂型、阴道药环、含药的宫内节育器取出后第二个月就可以尝试怀孕。对于长效避孕针,因停药后排卵恢复可能延迟,所以建议停药后3~6个月后再尝试怀孕。因避孕药种类繁多,所以具体怀孕安全期的确定,最好还是到医院向医生咨询。

在停药后的这段时间,为了避孕意外受孕,可以改用其他避孕方法,如采用避孕套避孕。如果一旦不小心意外怀孕时,也不必有过重的思想负担,可以到医院向妇产科医生说明情况,征求他们的建议。如决定继续妊娠,妊娠过程应定期做好检查,做好孕期的严密监护,一旦发现胚胎发育异常,可考虑终止妊娠。

短效避孕药

短效避孕药是由雌激素和孕激素配制成的复方药物,通过抑制排卵、改变子宫内环境、改变宫颈粘液的性状、阻止精子穿透、抗着床等机制来达到避孕的目的,从而实现高效避孕。大量临床研究显示,新型短效口服避孕药不仅不会增加乳腺癌等妇科癌症的患病风险,反而还会降低卵巢癌、子宫内膜癌的患病几率。另外,作为一种可逆的避孕方式,短效口服避孕药也不会影响使用者日后的受孕与生育,是目前最为推荐的一种口服避孕药类型。

服用方法:目前市面上常见的短效避孕药多是21片装,在月经周期的第一天(即出血第一天)开始服用第一天(按照包装上标注的顺序服用),然后停药7天,接着再服用下一盒。特别注意的是,在刚开始服药的前7天最好加用屏障避孕法,例如避孕套。

常见品种:
妈富隆(去氧孕烯炔雌醇片)
包装规格:去氧孕烯0.15mg/炔雌醇0.03mg*21片
性状:白色片剂
优点:上市多年,价格易接受。
可能存在的问题:最常见的是因水钠潴留引起的浮肿,也就是大家平时所说的发胖,停药之后一般都会消肿。另外,因为去氧孕烯含弱雄性激素活性,有些体质比较敏感的人服用后,控制青春痘效果欠佳。
优思明(屈螺酮炔雌醇片)

包装规格:屈螺酮3mg/炔雌醇0.03mg*21片
性状:白色片剂
独特之处:目前唯一可以控制体重的口服避孕药(控体避孕药)。
优点:独特孕激素成分屈螺酮,是最接近人体孕酮的孕激素,能控制水钠潴留,控制体重,可以改善月经前不适。
可能存在的问题:价格较高。有些人可能在使用初期会有轻微的阴道点滴出血,这是激素调节过程中的生理反应。当使用一段时间后,人体激素水平被调节到一个较好的状态后,反应自然消失。

达英-35(炔雌醇环丙孕酮片)
包装规格:醋酸环丙孕酮2mg/炔雌醇0.035mg*21片
性状:浅黄色包衣片,除去包衣后显白色或类白色
独特之处:目前市面上唯一具有治疗痤疮适应症的口服避孕药。
优点:达英的孕激素是醋酸环丙孕酮,有较强抗雄激素活性,因此在临床上,医生主要将它应用于治疗痤疮、多囊卵巢综合征等高雄激素血症。
可能存在的问题:主要用于治疗多囊卵巢综合征、痤疮、功能失调性子宫出血之类的高雄激素血症和妇科病,所以很多人不知道它也是一款避孕药。
美欣乐(去氧孕烯炔雌醇片)
包装规格:去氧孕烯0.15mg/炔雌醇0.02mg*21片
性状:白色片剂
独特之处:雌激素含量低的短效口服避孕药。
优点:雌激素含量低,因此,服用避孕药而导致的恶心、呕吐等类

早孕反应的症状会比较轻。
可能存在的问题:因为它的孕激素和妈富隆一样,所以本身易长痘痘的女性可能要在选择时需注意。

副作用:
恶心:不同的药物发生率不同。恶心症状一般持续不超过24小时。
呕吐:不同的药物发生率不同。通常认为,与食物同时服用或睡前服药可以减少恶心、呕吐的发生率,但无确切的临床资料。

不规则子宫出血:有些妇女用药后会有阴道点滴出血,一般无需处理,坚持服用1~3个月,症状通常会消失。
月经改变:多数妇女月经会按时来潮,也有一部分妇女月经提前或延迟。
其他:乳房胀痛、头痛、头晕、乏力等,这些症状一般较轻微,持续时间不超过24小时。

禁忌人群:大部分健康人群都适合使用短效避孕药。但高血压、心脏病、妇科癌症、肝脏肿瘤(良性或恶性)、严重的肝脏疾病(肝功能指标没有恢复正常)、糖尿病等人群禁用。

特别注意:很多短效避孕药为非处方类药品,可以在药店直接购买,但由于每个人的身体状况不同,最适合的成分与剂量也不相同,因此建议女性在医生的指导下服用,并仔细阅读药品说明书。

紧急避孕药

紧急避孕药的主要成分是一种人工合成激素,所含的激素量比一般的短效避孕药含的激素量大很多。一次紧急避孕药的药量大概是相当于8天常规的短效避孕药的药量,它通过大剂量的孕激素,能在短时间内改变正常的子宫内膜周期性变化,使子宫内膜变薄,分泌不良,很快就萎缩退化,不利于受精卵着床,同时通过其它机制阻止排卵、受精,达到避孕的效果。但是,紧急避孕药的避孕有效率仅为80%~85%。另一种紧急避孕药,米非司酮主要通过抗孕激素效果避孕。

服用方法:目前市面上有两种剂量紧急避孕药:一种是0.75mg,服用方法是在无防护性生活或避孕失败72小时内,服药越早预防妊娠效果越好,单次口服2片,或首次服1片,间隔12小时后服第2片;另一种是1.5mg,服用方法是在无防护性生活或避孕失败72小时以内,服药越早预防妊娠效果越好,单次口服1片。

常见品种:
毓婷(左炔诺孕酮片)
包装规格:左炔诺孕酮0.75mg*2片
性状:白色片剂
安婷(左炔诺孕酮片)
包装规格:规格1左炔诺孕酮1.5mg*1片
规格2左炔诺孕酮0.75mg*4片
规格3左炔诺孕酮0.75mg*2片
性状:白色片剂
后定诺(米非司酮片)
包装规格:米非司酮25mg*1片
性状:微黄色片
使用方法:①用于紧急避孕:在无防护性生活或避孕失败72小时以内,空腹或进食2小时以后口服1片,服用后禁食1~2小时。②

用于终止早期妊娠:停经≤49天的健康早孕妇女,空腹或进食2小时后,口服25~50mg米非司酮片一日2次,连服2~3天,总量150mg,每次服药后禁食2小时,第3~4天清晨于阴道后穹窿放置卡前列甲酯栓1枚(1mg),或使用其他同类前列腺素药物。卧床休息1~2小时,门诊观察6小时。注意用药后出血情况,有无妊娠产物和副反应。
说明:后定诺的成分是抗孕激素米非司酮。服用不同剂量的米非司酮会达到不同的效果:通常情况下,每次服用米非司酮10~25mg可用于紧急避孕;服用150mg可终止49天内的妊娠。

副作用:紧急避孕药只能对当天无保护性生活起保护作用,其避孕有效率明显低于常规避孕方法,而且由于它含有的激素量很大或抗孕激素效果较强,经常使用的话,会扰乱女性自身的高尔蒙分泌,导致月经紊乱。如果频繁使用,容易抑制女性的生殖系统内分泌,导致卵巢功能减退、闭经,甚至卵巢早衰、不孕,而且由于紧急避孕药主要在肝脏代谢,长期服用可影响肝功能,含孕激素的紧急避孕药有增加血栓和偏头痛的风险。

禁忌人群:紧急避孕药不是所有女性都适宜使用的,如孕妇、有血栓家族史、心血管疾病、糖尿病、乳腺癌患者、产后半年内的哺乳妇女等都应该尽量避免使用紧急避孕药。另外,对于40岁以上的女性来说,因女性卵巢功能逐渐衰退,服用后更易引起月经不规律或闭经,因此也不建议使用。
特别注意:紧急避孕药不是常规的避孕措施,在使用时一定要慎重。切勿把它当成“事后”补救的“万能法宝”而经常服用。

长效避孕药

长效避孕药是由雌激素和孕激素配制成的复方药物,通过抑制排卵、抗着床等机制达到避孕的目的。长效避孕药的孕激素剂量是短效避孕药的几十倍,雌激素剂量是短效避孕药的近百倍,因此副作用较大,不可突然停药,必须改服短效避孕药三个月后再停药,使体内激素水平缓慢下降,避免大出血。

服用方法:初次服药必须服2粒,即分别在月经来潮的第5天和第25天各服1片,以后每月按第二次服药同一日期服1片,中午服用。为了增强避孕效果,减少副作用,开始四个月可加取抗副反应片(抑制片)每天1~2次,每次1片,服1~2天。

常见品种:
悦可婷(左炔诺孕酮炔雌醇片)
包装规格:左炔诺孕酮6mg/炔雌醇3mg*6片
性状:薄膜衣片
使用方法:于月经的当天算

起,第5天午饭后服药一次,间隔20天服第二次,或月经第5天及第10天各服1片,以后均以第二次服药日期,每月服1片,一般在服药后6~12天有撤退性出血。服药期间有个别人因体内雌激素不足而发生阴道出血,可加服炔雌醇片,每天每次1片(0.005~0.01mg)或遵医嘱。
说明:正确服用长效避孕药有效性达98%以上。初次服药后10~15天来一次月经,开始服药的两次月经周期可能会缩短,属于正常现象,第三次转为正常。

副作用:类早孕反应:长效避孕药中的雌激素刺激胃黏膜,可引起食欲不振、恶心、呕吐、乏力、头晕等类似早孕早期的反应。但一般无须特殊处理(可口服维生素B6、维生素C等帮助减轻症状),数日后症状可减轻或消失(症状严重者会持续1~3个星期)。
月经改变:服药期间可出现月经量减少,甚至闭经;个别漏服

的妇女可出现不规则阴道流血。
体重增加:避孕药的配方经过不断改进,目前此种不良反应已明显减少。
其他:如面部蝴蝶斑、对生殖功能的影响等。

禁忌人群:肝、肾功能不全及乳房肿块患者禁用长效避孕药。子宫肌瘤、高血压、糖尿病以及其他器质性疾病患者慎用长效避孕药。
特别注意:由于长效药物需要一次性放入体内,量比较大,停药后可能有一定的蓄积。所以在一般情况下,建议没有生育过的女性最好不要服用长效避孕药。如果服药后想生育,应当停药6个月。使用长效避孕药时应定期体检,包括乳腺、肝功能、血压和宫颈刮片,发现异常者应停药。哺乳妇女至少产后6个月才能开始应用,不哺乳妇女产后至少6个星期才可使用。

流产率高企 七成年轻人选错避孕方式

目前常用的避孕方法包括安全期避孕、安全套、宫内节育器、输卵管结扎、口服避孕药等等。不论是发达国家,还是发展中国家,避孕的人数都呈现稳步增长的态势,估计到2025年,将新增26亿需要避孕的夫妇。与此同时,意外妊娠的数量也在持续增加。

但是,林林总总的避孕方式,有效性却有着天差地别。一旦选择了有效性低的方式,很可能就让人生交付在一场赌博中!根据近年中国地区避孕问题调研报告结果显示,我国年轻人存在初次性行为年龄提前、婚前性行为普遍,但避孕知识匮乏、避孕意识薄弱的现状。69%的年轻人有无防护性行为,81%的女性有过紧急避孕药使用经验,75%的年轻人在半年内都使用过避孕有效率低的避孕方式,如安全期法、体外/中短射精和紧急避孕药。40%的女性在过去一年曾多次使用紧急避孕药,但只有23%的女性清楚知道紧急避孕药的风险。

与此相对应的是,在中国,65%的流产为20~29岁的未婚女性,63%的人初次流产年龄小于19岁,16%的人做过2~3次流产手术。由此产生的后果很严重:人工流产后,有18.92%的患者出现月经异常,子宫附件炎症、宫腔粘连等远期并发症。在继发不孕患者中,88.2%的人曾有人工流产史。

据统计,全球约1亿女性使用口服避孕药避孕。在欧美等发达国家,口服避孕药的使用率高达30%~50%,而在我国,口服避孕药的使用率不足3%。这主要是大家存在对口服避孕药认识上的误区,害怕服用“激素”,担心避孕效果,怕长胖,怕致癌,怕影响以后生小孩。
“现代口服避孕药中雌激素含量很低,并不会致癌。”北京大学人民医院妇产科王志刚副教授指出,常规口服避孕药的避孕原理是通过给予外源性孕激素和雌激素来抑制卵巢排卵,这与怀孕期间人体通过产生大量孕激素和雌激素来抑制排卵的原理相似。“以往口服避孕药由于所含的孕激素具有雄激素样副作用,会引起水钠潴留,因而长期服用这些口服避孕药后,身体可能会出现发胖、体重增加。但目前一些新型的短效口服避孕药,已经克服了这个缺点。”王志刚表示。

作用,比较适合大多数人群。
喝茶养生看体质
喝茶要看习惯,但同时也要注意体质。临床上时常会碰到酷爱喝茶但又体质属寒的患者,绿茶喝多了有伤阳气,应该少喝,适当地喝一些,并且不要长期喝这类茶饮,尤其是阳虚体质的人。需要注意的是,容易失眠的人群、心动过速的人群、孕妇、儿童都应该尽量少喝茶。
值得注意的是,茶水都以淡茶为宜,太浓的茶会对身体造成较大的影响。除了更容易造成神经兴奋出现失眠,甚至导致心动过速或者心律失常等危险外,浓茶也容易对胃肠道黏膜造成刺激,出现胃肠道疾病。喝茶时不妨加入陈皮、罗汉果等清热疏肝润肺的材料。另外,如果要更换饮用茶的品种,不宜在晚上尝试,容易造成失眠。

青茶最适合秋季
广东人爱喝茶其实是很好的习惯。据研究,茶叶不仅具有提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻减肥、生津止渴、降火明目、止痢除湿等作用,还对延缓衰老、预防心脑血管病、癌症等有积极的作用。
虽然一年四季都宜饮茶,但也有一定的讲究,如春夏宜喝绿茶,有清热解暑、解毒、止渴作用;而秋冬季节则宜喝青茶、红茶等温润的茶饮,既能助消化,也不易伤脾胃。其中青茶属于半发酵的茶,包括乌龙茶、铁观音、大红袍等,介于红茶和绿茶之间,能消除体内的燥热,达到清燥生津的功效;而红茶属于全发酵的茶。
其实喝茶养生最重要是喝自己喜欢的茶,不需要过于拘泥什么属性的茶是最好的。但必须注意的是,平时胃寒的人最好不要喝绿茶。老年人则建议用陈年生普洱茶能起到不错的降血脂功效。青茶、红茶等半发酵、全发酵和后发酵茶有消食去滞、助消化、提神等

疾控驿站

远离肺炎链球菌侵扰 预防比治疗更重要

□广东省疾病预防控制中心 岳吉轩

肺炎链球菌又称为肺炎(双)球菌,是导致全球婴幼儿和老年人肺炎、菌血症、脑膜炎等严重疾病的主要因素,也是引起鼻窦炎及急性中耳炎最常见的病因。

重视肺炎链球菌
肺炎链球菌是导致儿童和老年人疾病及死亡的重要原因。虽然肺炎链球菌常常存在于健康人的鼻腔及咽喉等部位,然而一旦它进入人体的其它部位,则可能造成人体的感染。例如进入耳咽管或鼻窦,就会造成中耳炎或鼻窦炎;如被吸入肺部而不能被清

理,则造成肺炎;若进一步扩散至血液,就可能引发菌血症,甚至引起严重的致命性疾病,常见的有菌血症肺炎、脑膜炎,此外,还可引起脓胸、心包炎、心内膜炎、骨髓炎、化脓性关节炎等。

据统计,肺炎是我国5岁以下儿童的第二大死因,其中肺炎链球菌是引起肺炎的主要病原体。在50岁以上的老年肺炎患者中,肺炎链球菌为仅次于肺炎支原体的第二位常见病原体。感染肺炎的65岁老年人病死率高达20%。可以说,肺炎链球菌已成为导致我国儿童和老人的疾病

负担之一。

易受感染的高危人群
肺炎链球菌主要通过患者咳嗽和打喷嚏而产生的飞沫,或者与患者亲密接触和触摸被这种细菌污染的物品而进行传播。一般人群都可能被肺炎链球菌感染,但是5岁以下的儿童,尤其是2岁以下的幼儿以及65岁以上的老人特别容易被侵袭。另外,有慢性基础性疾病的人群,如慢性心血管疾病、慢性肝病、慢性肝病、糖尿病等;免疫功能受损的人群,如先天性或获得性免疫缺陷者、HIV

(艾滋病病毒)感染者、癌症患者等;人工耳蜗植入者也是易感者。

接种疫苗是有效预防手段
接种肺炎链球菌疫苗是预防肺炎链球菌性感染最有效的手段。要保护自己及家人远离肺炎链球菌的侵扰,最佳的方法就是接种肺炎链球菌疫苗。目前国内上市有7价肺炎链球菌结合疫苗和23价肺炎链球菌多糖疫苗,不同年龄的人群可以选择不同的疫苗:
7价肺炎链球菌结合疫苗:推荐用于3~23月龄的婴幼儿和未接种

过该疫苗的24~59月龄儿童。
23价肺炎链球菌多糖疫苗:推荐用于60岁及以上老年人和2~59岁伴有高危因素的人群。“伴有高危因素的人群”是指有特定基础疾病或暴露因素的人,也就是前文提到的慢性基础性疾病患者、免疫功能受损人群及植入人工耳蜗者。

注意个人卫生预防感染
注意个人卫生,对于预防肺炎链球菌感染也十分重要。要做到:勤洗手,保持双手清洁卫生;咳嗽或打喷嚏时,应用纸巾遮住口鼻。用过的纸巾应丢弃到有益的垃圾桶,然后彻底地清洁双手;如出现呼吸道感染症状,应佩戴口罩,并且尽量不要到人流量大、空气不流通的公共场所。【关注“广东疾控”,了解更多疾控知识】



专家推荐
●陈皮普洱茶——适合脾胃虚寒的人群。普洱茶有降脂的作用,而陈皮能健脾。因而陈皮普洱茶有顺气理中、健脾、燥湿、化痰止咳、疏肝润肺的功效。适合大多数人群。
●玫瑰花茶——适用于急躁、抑郁等人群。玫瑰花味甘微苦、性温,有解郁、活血散淤的功效。