



緊急避孕

Emergency Contraception (EC)

甚麼是緊急避孕？

如果您進行了未採取避孕措施的性行為，或者避孕失敗，那麼，緊急避孕就能幫助您免於受孕。緊急避孕措施不能預防性傳播疾病（STI）；而如果您已經懷孕，這種措施也不會導致墮胎或流產。緊急避孕只發揮預防受孕的作用。

緊急避孕措施的有效性不及常規避孕措施，因此您不應將緊急避孕作為您的常規避孕手段。

有哪些緊急避孕的方法？

有 2 種緊急避孕的方法：

1. 緊急避孕藥（ECP）
2. 銅制子宮內避孕器（IUD）

緊急避孕藥

緊急避孕藥（ECP）亦稱“事後避孕藥”，在發生性行為後的 72 小時（3 天）內服用效果最佳。發生性行為後的 5 天內您都可以服用緊急避孕藥，並非僅於次日早晨服藥才有效。

緊急避孕藥內含有激素，能在您進行未採取避孕措施的性行為、或避孕失敗後幫助您預防受孕。加拿大的緊急避孕藥內含有一種名為人造黃體酮（progestion）的激素。

只含有人造黃體酮（左炔諾孕酮）的緊急避孕藥通過停止或延緩卵巢排卵來防止受孕，亦有可能通過影響子宮內膜正常轉化、或降低精子依附於卵子的能力來防止受精。然而，與其它所有的避孕措施一樣，緊急避孕藥並非絕對有效。

在卑詩省，您無需處方就可從藥劑師處獲取緊急避孕藥。切記，您必須嚴格依照指示服用。

銅制子宮內避孕器

銅制子宮內避孕器（IUD）是一塊細小的 T 型塑料裝置，外面用銅片包裹。醫護人員會將這一裝置放入您的子宮內。如果在進行未採取避孕措施的性行為後 5 天內放入，宮內避孕器便是效果最佳的緊急避孕措施。

銅制子宮內避孕器的避孕原理，是在精子和卵子相遇前使二者發生化學變化，導致無法受精。與其它所有的避孕措施一樣，該避孕器並非絕對有效。

銅制子宮內避孕器的好處是，只要您願意，該避孕器可以留在子宮內達 5 年之久，期間持續發揮有效避孕作用。

我何時可以採取緊急避孕措施？

在您進行未採取避孕措施的性行為或避孕失敗後，應當盡快使用緊急避孕措施。愈早使用，功效愈佳。

出現以下情況時，您應考慮使用緊急避孕措施：

- 您進行了未採取避孕措施的性行為，或您的性伴侶在您的生殖器上射精（體外射精）。
- 避孕套破損、滑脫或洩漏。
- 性交後 6 小時內子宮頸隔膜或子宮頸帽鬆脫、破損或滑落。
- 您連續 2 天以上未服用避孕藥，或遲了 3 小時以上才服用僅含黃體酮的避孕藥。
- 在首周漏服了一藥。
- 距您上次注射甲羟孕酮（Depo-Provera®）已超過 13 周。
- 陰道環（NuvaRing®）從陰道內脫落已超過 3 小時，而您在性交時並未採取其它避孕措施。
- 避孕貼片脫落，或您忘記更換避孕貼片超過 48 小時，而您在性交時並未採取其它避孕措施。
- 您被強迫與人發生性行為（性侵犯）。

會不會有副作用？

緊急避孕藥

服用緊急避孕藥後，可能會出現噁心、嘔吐或月經延遲等狀況。在服用緊急避孕藥前至少 30 分鐘服用諸如 Gravol® 一類的藥物，可以幫助緩解胃部不適。如果您在服用緊急避孕藥後的 1 小時內出現嘔吐，則需再服一劑。其它較為少見的副作用包括腹痛、腹痙攣、頭痛、眩暈、疲勞、胸部觸痛，或在服藥後的一周至一個月內出現少量陰道滴血或流血。

如果您已經懷孕，緊急避孕藥不會打亂您的孕期，或對胎兒造成風險。

銅制子宮內避孕器

使用該避孕器可能出現的副作用包括疼痛、痙攣或出血。如果您選擇置入該避孕器，您的醫護人員會就此與您詳談。

任何人都可以使用緊急避孕措施嗎？

對絕大多數女性而言，即使未能採用口服避孕藥作為常規避孕手段，仍能安全服用緊急避孕藥。您的醫護人員會告知您是否可以服用緊急避孕藥。

如果您不能服用緊急避孕藥，或決定使用銅制子宮內避孕器來進行緊急避孕，您的醫護人員會先為您驗孕，並確認您是否有任何不應使用該避孕器的情況。

我可以在哪裡獲得緊急避孕？

您無需處方便可從以下來源獲取緊急避孕藥：您的醫生、藥房、無需預約的診所、青少年診所、性健康診所、女性健康中心、性侵犯求助中心或醫院急診部。

您可以事先購買緊急避孕藥，以備應急所需。緊急避孕不應作為常規避孕手段。

許多醫生和部分診所都可提供子宮內避孕器。子宮內避孕器必須由專職醫護人員為您放入體內。

緊急避孕可能需要付費。您可以向醫護人員諮詢，了解各種方案。

如需瞭解更多信息，可聯絡性健康選項（Options for Sexual Health）。撥打免費電話 1-800-739-7367 或訪問 www.optionsforsexualhealth.org。

青少年是否需要家長的同意？

不需要。如果您已經到了足夠成熟、可以懷孕的年齡，便可以使用、或要求醫護人員提供避孕用品（包括緊急避孕用品），無需獲得家長或監護人的同意。

我如何知道緊急避孕藥是否發揮了功效？

緊急避孕藥的功效由幾個因素決定，例如您在性交後多久服藥、所服避孕藥的種類、以及您處於月經周期的哪一階段。體重也可能對緊急避孕藥的功效產生影響。銅制子宮內避孕器是目前最為有效的緊急避孕措施，且其功效不受使用者體重影響。

緊急避孕藥對於體重 165 至 175 磅（75 至 80 公斤）的女性效果較差，對於體重 176 磅（80 公斤）以上的女

性無效。如果您的體重超過 165 磅，請向醫護人員諮詢，採取其它的緊急避孕措施。

服用緊急避孕藥後的 3 周內，您的月經應該會來臨。如果您在服藥後 3 周內仍沒有月經，便需要進行驗孕。驗孕可在家、或由醫護人員進行。您可在藥房或雜貨店購買驗孕用品。

更多信息

如果您認為自己已經懷孕，請聯繫醫護人員，瞭解各種方案。

如果您需要懷孕諮詢服務（包括懷孕選項），請訪問卑詩省婦女醫院和健康中心諮詢服務的網頁：www.bcwomens.ca/Services/HealthServices/abortion-reproductive-education/Counselling+Services 或撥打聯絡懷孕選項服務（Pregnancy Options Service）。

如果您被迫與他人發生性行為，請致電婦女反對針對婦女的暴力組織（Women Against Violence Against Women，簡稱 WAVAW）的強暴危機中心。溫哥華地區請撥打 604-255-6344，溫哥華以外地區請先撥 0，再要求以對方付費的形式撥打上述號碼。

如需瞭解更多有關性傳播疾病（STI）的資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #080 性傳播感染（STI）的預防](#)。

如欲了解較多 HealthLinkBC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。