

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。比如，安全套破裂就屬於避孕失敗。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。緊急避孕措施只能起到預防受孕的作用。

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？

有兩種緊急避孕的方法：

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。

如果您進行了未採取避孕措施的性行為，或者避孕失敗，那麼緊急避孕藥中的激素或藥物成分就能幫助您免於受孕。加拿大的緊急避孕藥內含有人造黃體酮（progestin）的激素，或名為艾伊樂（ella™）的藥物。

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

切記，您必須嚴格依照指示服用緊急避孕藥。

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 7 天內放入，銅製子宮內避孕器便是效果最佳的緊急避孕措施。

銅製子宮內避孕器的避孕原理，是使精子和卵子在相遇前發生化學變化，導致無法受精。與其他所有避孕措施一樣，該避孕器並非絕對有效。

銅製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，應盡快採取緊急避孕措施。愈早實施，效果愈佳。

出現以下情況時，您應考慮使用緊急避孕措施：

- 您進行了無避孕措施的性行為，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，或延誤了 3 小時以上才服用僅含黃體酮的避孕藥。
- 在第一週內漏服了一劑藥片。
- 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他避孕措施。
- 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他避孕措施。
- 您被強迫與人發生性行為（性侵犯）。

會不會有副作用？

副作用並不常見，即便出現，亦不會持續很久。

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。如果您在服用僅含人造黃體酮的緊急避孕藥後 2 小時內出現嘔吐，請聯繫醫護人員，因為您可能需要再服一劑。如果您在服用含艾伊樂成分的緊急避孕藥後 3 小時內出現嘔吐，則需再服一劑。其他較為少見的副作用包括腹痛或腹痙攣、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。

銅製子宮內避孕器

銅製子宮內避孕器是非常有效的緊急避孕手段，能為您提供長效保護，且開銷很低。使用該避孕器可能出現的副作用包括：置入後出現疼痛或痙攣、感染、避孕器脫落甚至刺穿子宮，或更嚴重的痛經、經期出血量增加等。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，或決定使用銅製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適合使用該避孕器的情况。

我可以在哪裡獲得緊急避孕服務？

您無需處方便可從以下來源獲取只含人造黃體酮成分的緊急避孕藥：您的醫生、藥房、無預約診所、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。含艾伊樂成分的緊急避孕藥需要由醫護人員開具處方。

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。

採取緊急避孕措施可能需要付費，您可以向醫護人員諮詢，了解各種可行的方案。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以下因素決定：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。銅製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。

僅含人造黃體酮成分的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，採取其他的緊急避孕措施，比如置入子宮內避孕器。

含有艾伊樂成分的緊急避孕藥對體重指數（BMI）大於等於 35 kg/m² 的女性可能效果較差。

服用緊急避孕藥後的 3 周內，您應該會來月經。如果服藥後 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。您可在藥房或超市購買驗孕用品。

更多資訊

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（包括懷孕後可採取的各種方案），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/our-services/gynecology/abortion-contraception 或撥打 1 888 875-3163 聯絡懷孕應對方案服務（Pregnancy Options Service）。

如果您被迫與他人發生性行為，請訪問：

- 卑詩省受害人連結（VictimLinkBC）：www.victimlinkbc.ca 或撥打免費電話 1 800 563-0808。
- Victimsinfo.ca: www.victimsinfo.ca

如需瞭解更多有關性傳播疾病（STI）的資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #08o 預防性傳播感染（STIs）](#)。

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電7-1-1。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。