



Ngừa thai Khẩn cấp (EC) Emergency Contraception (EC)

Ngừa thai Khẩn cấp (EC) là gì?

Ngừa thai khẩn cấp (emergency contraception, viết tắt là EC) giúp ngăn ngừa việc mang thai sau khi quan hệ tình dục mà không có sự bảo vệ hoặc một biện pháp ngừa thai gặp trục trặc. Bao cao su bị rách là một ví dụ của một biện pháp ngừa thai gặp trục trặc. EC không bảo vệ chống lại các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (sexually transmitted infections - STIs). EC không gây phá thai hoặc sảy thai nếu bạn đã mang thai. Nó chỉ ngăn ngừa việc mang thai xảy ra ngay từ đầu.

Lưu ý: Ngừa thai khẩn cấp khác với phá thai. Phá thai là chấm dứt việc mang thai. Có hai hình thức phá thai: phá thai nội khoa và phá thai ngoại khoa. Phá thai nội khoa là một loại thuốc viên (Mifegymiso®) mà bạn có thể uống tại nhà, nếu bạn mang thai dưới 8 tuần. Bác sĩ của bạn hoặc một y tá cao cấp có thể kê đơn thuốc. Phá thai ngoại khoa thường xảy ra sau khi thai kỳ đã được 9 tuần. Tại B.C., hình thức phá thai này cũng được miễn phí.

Để biết thông tin, hãy gọi số 604 683-7151 (gọi từ Lower Mainland) hoặc số 1 800 663-7100 (miễn phí).

Có các hình thức ngừa thai khẩn cấp nào?

Có 2 hình thức ngừa thai khẩn cấp:

1. Thuốc ngừa thai khẩn cấp (emergency contraceptive pills, viết tắt là ECPs)
2. Vòng tránh thai bằng đồng (dụng cụ ngừa thai đặt trong tử cung - intrauterine device, viết tắt là IUD)

Thuốc ngừa thai khẩn cấp

Thuốc ngừa thai khẩn cấp (emergency contraceptive pills, viết tắt là ECPs) còn được gọi là "thuốc uống vào buổi sáng hôm sau", hoặc Kế hoạch B (Plan B). Cũng có các loại thuốc gốc (generic brands), chẳng hạn như Contingency One. ECPs có hiệu quả nhất khi được uống trong vòng 72 giờ (3 ngày) sau khi quan hệ tình dục mà không có biện pháp bảo vệ, nhưng có thể được sử dụng tới đa 5 ngày sau khi quan hệ tình dục. Không nhất thiết phải uống thuốc ngừa thai khẩn cấp vào sáng hôm sau.

ECPs có chứa các hoóc-môn hoặc một loại thuốc nhằm ngăn chặn việc mang thai sau khi quan hệ tình dục mà không có sự bảo vệ hoặc một biện pháp ngừa thai gặp trục trặc. Ở Canada, ECPs có chứa một loại hoóc-môn gọi là progestin (levonorgestrel) hoặc một loại thuốc gọi là ulipristal (Ella™).

ECPs có chứa progestin và ulipristal sẽ ngăn chặn hoặc trì hoãn quá trình rụng trứng (trứng được phóng thích từ buồng trứng). Các loại thuốc chỉ chứa progestin ngăn cản quá trình thụ tinh của trứng bằng cách tác động đến chất nhầy ở cổ tử cung hoặc khả năng tinh trùng bám vào trứng. Tuy nhiên, cũng giống như bất kỳ biện pháp tránh thai nào khác, những loại thuốc này không hiệu quả 100 phần trăm và có thể kém hiệu quả hơn đối với những người có chỉ số khối cơ thể lớn hơn (xem phần "Tôi có thể biết thuốc có hiệu quả hay không bằng cách nào?").

Điều rất quan trọng là phải uống thuốc tránh thai khẩn cấp đúng theo khuyến nghị.

Vòng tránh thai (IUD) bằng đồng

Vòng tránh thai (IUD) bằng đồng là một dụng cụ nhỏ bằng nhựa hình chữ T được bọc bằng đồng. IUD được chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn đưa vào tử cung của bạn (qua âm đạo). Khi được đưa vào trong vòng 7 ngày kể từ khi quan hệ tình dục không có sự bảo vệ, vòng tránh thai IUD bằng đồng là hình thức tránh thai khẩn cấp hiệu quả nhất hiện có.

Là biện pháp tránh thai khẩn cấp, IUD bằng đồng sẽ ngăn chặn sự thụ tinh bằng cách gây ra một thay đổi hóa học gây tổn hại đến tinh trùng và trứng trước khi chúng có thể gặp nhau. Cũng giống như bất kỳ phương pháp ngừa thai nào khác, IUD không có hiệu quả 100 phần trăm.

Một lợi ích của IUD bằng đồng là nó có thể nằm trong tử cung của bạn trong tối đa 5 năm như một hình thức tránh thai hiệu quả nếu bạn muốn.

Khi nào thì tôi có thể sử dụng biện pháp ngừa thai khẩn cấp (EC)?

Tất cả các hình thức ngừa thai khẩn cấp (EC) nên được sử dụng càng sớm càng tốt sau khi quan hệ tình dục không có sự bảo vệ hoặc một biện pháp tránh thai gặp trục trặc. EC được sử dụng càng sớm thì càng có hiệu quả cao.

Bạn có thể muốn sử dụng EC trong các trường hợp sau:

- Bạn đã quan hệ tình dục không có sự bảo vệ hoặc bạn tình của bạn xuất tinh ở bộ phận sinh dục của bạn (ví dụ: khi dùng phương pháp xuất tinh ngoài âm đạo/giao hợp gián đoạn - withdrawal method)
- Bao cao su bị rách, tuột ra hoặc rò rỉ
- Màng chắn ngừa thai (diaphragm) hoặc mũ đội cổ tử cung (cervical cap) của bạn bị tuột, bị rách hoặc bị sút ra chưa đầy 6 giờ sau khi giao hợp
- Bạn đã quên uống 1 viên thuốc tránh thai trong tuần đầu tiên
- Bạn đã quên uống thuốc tránh thai hơn 2 ngày liên tiếp hoặc bạn uống thuốc chỉ có chứa progesterone trễ từ 3 giờ trở lên
- Đã hơn 13 tuần kể từ lần tiêm/chích Depo-Provera® sau cùng của bạn
- Vòng NuvaRing® của bạn đã ra khỏi âm đạo của bạn trong hơn 3 giờ
- Miếng dán ngừa thai của bạn đã rơi ra
- Bạn đã quên dán, hoặc quên thay, miếng dán trong hơn 48 giờ
- Bạn đã bị cưỡng hiếp

Có bất kỳ tác dụng phụ nào không?

Các tác dụng phụ thì không phổ biến và không kéo dài.

Thuốc ngừa thai khẩn cấp

Sau khi uống thuốc ngừa thai khẩn cấp (ECP), bạn có thể bị buồn nôn/mất ói hoặc nôn/ói, và kinh nguyệt có thể không xảy ra vào thời gian như bình thường. Dùng thuốc chống nôn như Gravol® ít nhất 30 phút trước khi bạn uống ECP có thể giúp ngăn ngừa đau bụng. Nếu bạn nôn/ói trong vòng 2 giờ sau khi uống ECP chỉ chứa progestin, hãy liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn vì bạn có thể cần dùng một liều khác. Nếu bạn nôn/ói trong vòng 3 giờ sau khi uống ECP có chứa ulipristal, bạn sẽ phải uống thêm một liều nữa. Các tác dụng phụ ít gặp hơn của ECP có thể bao gồm đau bụng hoặc đau bụng quặn, đau đầu, chóng mặt, mệt mỏi, vú/ngực đau khi chạm vào và ra máu nhẹ hoặc ra máu ở âm đạo trong tuần tiếp theo hoặc tháng tiếp theo.

Nếu bạn đã mang thai, ECPs sẽ không làm gián đoạn thai kỳ hoặc gây nguy hiểm cho thai nhi.

Vòng tránh thai (IUD) bằng đồng

Vòng tránh thai (IUD) bằng đồng là một cách ngừa thai khẩn cấp (EC) rất hiệu quả và có thể giúp ngừa thai lâu dài. Các tác dụng phụ của IUD có thể bao gồm bị đau hoặc quặn thắt trong/sau khi đặt vòng, nhiễm trùng, khả năng vòng tránh thai bị rơi ra hoặc làm thủng tử cung, đau nhiều hơn hoặc ra máu nhiều hơn trong kỳ kinh nguyệt. Nếu bạn chọn cách đặt IUD, chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ thảo luận về vấn đề này với bạn.

Bất kỳ ai cũng có thể dùng thuốc ngừa thai khẩn cấp phải không?

Hầu hết mọi người có thể dùng ECP một cách an toàn ngay cả khi họ không thể dùng thuốc tránh thai như một phương pháp ngừa thai thông thường của họ. Chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn có thể cho bạn biết bạn có thể dùng ECP hay không.

Nếu bạn không thể uống ECP hoặc quyết định sử dụng IUD bằng đồng để ngừa thai khẩn cấp, chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ làm xét nghiệm thử thai và xác nhận rằng bạn không có một tình trạng mà có thể ngăn cản việc bạn sử dụng IUD.

Tôi có thể mua/nhận thuốc tránh thai khẩn cấp ở đâu?

Bạn có thể mua/nhận ECP chỉ chứa progestin mà không cần toa thuốc từ một bác sĩ, y tá y tế công cộng, tiệm thuốc, phòng khám không cần đặt lịch hẹn trước (walk-in clinic), phòng khám dành cho thanh thiếu niên, phòng khám sức khỏe tình dục, trung tâm sức khỏe phụ nữ hoặc hỗ trợ phụ nữ bị xâm hại tình dục hoặc phòng cấp cứu của bệnh viện. ECP có chứa ulipristal bắt buộc phải có đơn thuốc của chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Bạn có thể mua/nhận trước ECP để sử dụng trong trường hợp khẩn cấp.

Nhiều bác sĩ và một số phòng khám có sẵn IUD. IUD phải do một chuyên gia chăm sóc sức khỏe đặt.

Có thể có một khoản chi phí cho việc ngừa thai khẩn cấp. Hãy thảo luận các lựa chọn với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Để biết thêm thông tin, hãy gọi cho Các lựa chọn cho Sức khỏe Tình dục (Options for Sexual Health) theo số miễn phí 1 800 739-7367 hoặc truy cập www.optionsforsexualhealth.org.

Thanh thiếu niên có cần sự đồng ý của cha mẹ không?

Không. Bạn có thể sử dụng hoặc nhận đơn thuốc ngừa thai, bao gồm cả EC, mà không cần sự đồng ý của cha mẹ hoặc người giám hộ.

Làm sao tôi có thể biết được thuốc tránh thai đã có hiệu quả hay không?

Hiệu quả của ECPs phụ thuộc vào thời gian bạn uống thuốc sau khi quan hệ tình dục, loại thuốc và bạn đang ở thời điểm nào trong chu kỳ kinh nguyệt của mình. Hiệu quả của thuốc cũng có thể phụ thuộc vào cân nặng của bạn. IUD bằng đồng là EC hiệu quả nhất và không phụ thuộc vào trọng lượng cơ thể.

Các loại ECP chỉ chứa progestin ít hiệu quả hơn ở những người nặng hơn 165 pound (75kg). Nếu bạn nặng hơn 165 pound, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về các phương pháp tránh thai khẩn cấp thay thế, như IUD.

ECP chứa ulipristal có thể kém hiệu quả hơn ở những người có chỉ số khối cơ thể (body mass index - BMI) lớn hơn hoặc bằng 30 kg/m².

Bạn sẽ có kinh nguyệt trong vòng 3 tuần sau khi dùng ECP. Nếu bạn không có kinh nguyệt trong vòng 3 tuần, bạn sẽ phải thử thai. Thử thai có thể được thực hiện tại nhà hoặc bởi một chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Bạn có thể mua que thử thai ở tiệm thuốc hoặc cửa hàng tạp hóa.

Để Biết thêm Thông tin

Nếu bạn nghĩ bạn đang mang thai rồi thì hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình để thảo luận về các lựa chọn của bạn.

Để biết các dịch vụ tư vấn về việc mang thai trên toàn tỉnh, bao gồm các lựa chọn về việc mang thai, hãy truy cập bộ phận Các Dịch vụ Tư vấn của Bệnh viện & Trung tâm Y tế dành cho Phụ nữ BC (BC Women's Hospital & Health Centre Counselling Services) tại www.bcwomens.ca/our-services/gynecology/abortion-contraception hoặc gọi Dịch vụ các Lựa chọn về việc Mang thai (Pregnancy Options Service) theo số 1 888 875-3163.

Nếu bạn đã từng bị xâm hại tình dục, vui lòng xem các nguồn hỗ trợ được liệt kê bên dưới để được hỗ trợ và giữ kín danh tính, các nguồn hỗ trợ và thông tin về các lựa chọn của bạn:

- VictimLinkBC: www2.gov.bc.ca/gov/content?id=18AD0E75BD1C4B0AB99F9C806C734190, hoặc gọi số điện thoại miễn phí 1 800 563-0808
- Victimsinfo.ca: www.victimsinfo.ca

Để biết thông tin về các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, hãy xem [HealthLinkBC File #08o Ngăn ngừa Những Bệnh Lây truyền Qua đường Tình dục \(Sexually Transmitted Infections, STI\)](#).

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.