

緊急避孕

Emergency Contraception (EC)

甚麼是緊急避孕？

如果您進行了無防護的性行為，或者避孕失敗，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感染 (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。

請注意：緊急避孕不同於墮胎。墮胎是指終止妊娠，它有兩種類型：藥物墮胎和手術墮胎。藥物墮胎是指在家自行服用藥物

(Mifegymiso®)，針對孕期不滿 9 週的情形。手術墮胎通常適用於孕期超過 9 週的情形。藥物及手術墮胎對卑詩省居民免費。

如需了解相關資訊，請撥打 604-683-7151 (低陸平原) 或 1-800-663-7100 (免費電話)。

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

有兩種緊急避孕藥 (ECP)，也被稱作「事後避孕藥」。您不需要在性行為後立即服用，但是越早服用效果越好。

一種緊急避孕藥含有名為左炔諾孕酮的孕激素 (例如 Plan B 以及 Contingency One 等仿製藥)。在發生無防護性行為後的 72 小時 (3 天) 內服用才有效果。

另一種緊急避孕藥含有名為烏利司他 (Ella) 的藥物。在發生無防護性行為後的 120 小時 (5 天) 內服用有效。

含有孕激素和烏利司他的緊急避孕藥可以停止或延緩排卵 (卵巢排出卵子)。只含孕激素的緊急避孕藥透過影響子宮內膜或降低精子與卵子的結合能力來防止受精。然而，與其他所有避孕措施一樣，緊急避孕藥並非絕對有效。它對 BMI 指數較高者的效果較差 (請見「我如何知道緊急避孕藥是否發揮了功效？」)。

切記，您必須嚴格依照指示服用緊急避孕藥。

銅製子宮內避孕器

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。醫護人員會將該裝置 (經由陰道) 放入您的子宮內。如果在無防護性行為後 7 天內放入，銅製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，該方法並非絕對有效。

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 10 年之久，期間持續有效。

我應在何時採取緊急避孕措施？

出現以下情況時，您應考慮使用緊急避孕措施：

- 進行了無防護性行為，或性伴侶在您的生殖器官上射精（如體外射精中途）
- 避孕套破損、滑脫或洩漏
- 性交後 6 小時內子宮帽或宮頸帽鬆脫、破損或滑落
- 在第一週內您漏服了一劑避孕藥
- 連續 2 天以上未服用避孕藥
- 延誤了 3 小時或以上才服用僅含炔諾酮的避孕藥（Movisee、Jencycla）
- 延誤了 2 天或以上才服用僅含屈螺酮的避孕藥（Slynd）
- 距您上次注射 Depo-Provera® 甲羟孕酮已超過 13 週
- NuvaRing® 陰道環從您的陰道內脫落已超過 3 小時
- 避孕貼片脫落
- 忘記粘貼或更換避孕貼片超過 48 小時
- 遭遇了性侵

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，可以緩解胃部不適。

如果您在服用僅含孕激素的緊急避孕藥後 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。

如果您在服用含烏利司他成分的緊急避孕藥後 3 小時內出現嘔吐，則需再服一劑。

其他不常見的副作用包括：

- 腹痛或痙攣

- 頭痛
- 頭暈
- 疲乏
- 乳房或胸部壓痛
- 服藥後的一週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，也不會對胎兒造成風險。

銅製子宮內避孕器

此方法的副作用包括：

- 置入時或之後出現疼痛或痙攣
- 感染
- 避孕器有可能脫落或刺穿子宮
- 更嚴重的痛經或經期出血量增加

如果您選擇置入子宮內避孕器，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？

對絕大多數人而言，即使不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。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，醫護人員會先為您驗孕，並確認您是否有任何不適合使用避孕器的病症。

我可以在哪裡獲得緊急避孕服務？

即使沒有處方，您也可以透過下述途徑獲得僅含孕激素的緊急避孕藥（Plan B 及其他仿製藥）：

- 醫生
- 公共衛生護士
- 藥局

- 免預約診所
- 青少年診所
- 性健康診所
- 女性健康或性侵犯救助中心
- 醫院急症室

含烏利司他 (Ella) 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。

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業醫護人員為您置入體內。

一些緊急避孕措施是免費提供的。您可以向醫護人員諮詢，了解各種可行的方案。

如需了解更多資訊，可聯絡性健康選項 (Options for Sexual Health)，免費電話 1-800-739-7367 或瀏覽 www.optionsforsexualhealth.org。

青少年是否需要家長的同意？

不需要。您可以使用或獲得避孕用品 (包括緊急避孕用品) 的處方，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。

僅含孕激素的緊急避孕藥 (Plan B) 對於體重 165 磅 (75 公斤) 以上的人士可能效果較差。

如果您的體重超過 165 磅，請向醫護人員諮詢其他緊急避孕措施，例如子宮內避孕器。

含有烏利司他成分的緊急避孕藥對 BMI 大於、等於 30 kg/m² 的人士可能效果較差。

服用緊急避孕藥後的 3 週內，您應該會來月經。如果服藥後 3 週內仍沒有月經，便需要進行驗孕。你可在家自己驗孕，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，了解各種方案。

如果您需要懷孕諮詢服務 (包括懷孕後可採取的各種方案)，請瀏覽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 或撥打懷孕應對方案服務 (Pregnancy Options Service) 的電話：1-888-875-3163。

如遭性侵，請查看以下資源列表，獲得有關各種應對方案的私密性支援、資源和資訊：

- VictimLinkBC：
www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/victims-of-crime/victimlinkbc，或撥打 免費電話：1-800-563-0808
- 加拿大聯邦政府：犯罪受害者
www.canada.ca/en/services/policing/victims.html

如需了解更多有關性傳播感染 (STI) 的資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #08o 預防性傳播感染 \(STI \)](#)。

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 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。