

# 口服避孕藥/避孕環使用說明

**避孕藥目前已知的優點包括：**使月經規則、減輕經前緊張症候群與經痛減少經血量、抑制男性荷爾蒙與青春痘的生成、降低骨盆腔發炎、缺鐵性貧血、子宮外孕的危險、增加脊椎的骨質密度等等。

**不適合服用避孕藥的狀況包括：**吸煙者(一天超過一包)、高血壓、肝功能異常(GOT, GPT 升高)、有血栓或凝血性疾病，曾患婦科或乳房惡性腫瘤。

**不會增加癌症的風險：**目前研究顯示，使用避孕藥並不會增加乳癌的罹患風險，相反的，許多研究顯示，使用避孕藥反而可以降低子宮內膜癌和卵巢癌的罹患機率。

**不會造成不孕：**研究顯示避孕藥停藥三個月後，大部分的女性都可恢復正常的排卵。

**可能之副作用：**服用初期噁心、頭暈，偶有少量點狀出血，重劑量者可能會有水腫、頭痛、乳脹等不適，長期服用經量可能減少。在停藥後都會恢復正常。

**服用方法：**每一種避孕藥都可能有一些不同的用法及注意事項，以下只是常見的方式，服用時還是要依照醫師或說明書的指示服用。

## 21 粒裝(口服避孕藥：悅己 Yasmin, 黛麗安 Diane, 祈麗安 Gynera, 玫麗安 Meliane)

1. 從月經見紅 5 天之內開始服用 (例如 1 月 1 日是月經來潮第 1 天，就從 1 月 1 日至 1 月 5 日間任何一天開始吃第 1 粒)。
2. 1 天 1 粒，順著包裝的箭頭吃下來，每天固定同一時間服用。
3. 1 包 21 粒全吃完，停藥後 7 天之內會來下一次月經。
4. 停藥 7 天後，不論月經是否乾淨，第 8 天接著從下 1 包藥的第 1 顆開始服用，也就是服藥三星期，停藥一星期。

## 28 粒裝(口服避孕藥悅姿 YAZ)

1. 從月經見紅 3 天之內開始服用。
2. 1 天 1 粒，順著包裝的箭頭吃下來，每天固定同一時間服用。
3. 粉紅色 24 粒全吃完，接著吃白色 4 粒期間會來下一次月經。
4. 吃完一包(粉紅 24 粒+白色 4 粒)，不論月經是否乾淨，接著從下 1 包藥的第 1 顆粉紅色開始服用，也就是接著服藥，每包藥吃到最後白色部分會來月經。

## 舞悠避孕環

1. 避孕環為將含避孕藥物的矽膠環置入陰道，緩慢釋放藥物由陰道吸收而達到避孕效果。
2. 月經大量第一天將舞悠避孕環放入陰道內，留置 3 週(21 天)後取出，停用 1 週(7 天)。
3. 月經通常在停用第 2-4 天來潮，停用第 8 天再將新的環置入。

## 特殊注意事項：

### 口服避孕藥

1. 剛開始最好在睡前服用，可減輕噁心、頭暈等初期不適應的症狀。
2. 最好不要忘記吃。若是忘記吃，趕緊補服。若直到第 2 天才發現忘記吃，可連吃 2 粒。若連忘 2 天，避孕效果就不好，需合併保險套等其他避孕方式使用。
3. 若想停止服用，須完成 1 包後再停止。若中途停服，可能會造成不正常出血。
4. 長期服用避孕藥，會使子宮內膜變薄，使月經減少，另外，避孕藥對於血脂肪及血糖，也可能有一些潛在不良的影響，所以長期服用之後，可以考慮停藥一段時間，不過目前避孕藥劑量低，對身體的副作用也相形減少，可以在與醫師討論後再決定服用的時間及方式。在停服期間，要記得合併使用其他方法避孕，以免意外受孕。
5. 計畫懷孕，需提前停藥 3~6 個月，一般都可恢復正常排卵與受孕功能。

### 舞悠避孕環

1. 避孕環掉出陰道的話，可以利用低溫到微溫的水(切勿使用熱水)沖洗避孕環，並於 3 小時內將其置入陰道內，就不會降低避孕效果。
2. 避孕環不在陰道內之時間超過 3 小時的話，可能會降低避孕環的避孕功效。您應該丟棄此避孕環並選擇下述其中一種方法：
  - a. 立即置入新的避孕環。這將開始下一個為期三週的使用期間。您不會有月經，但可能會發生突破性出血或點狀出血。
  - b. 停用 7 天，等月經來，再重新放入一個新的避孕環。