

## 前言

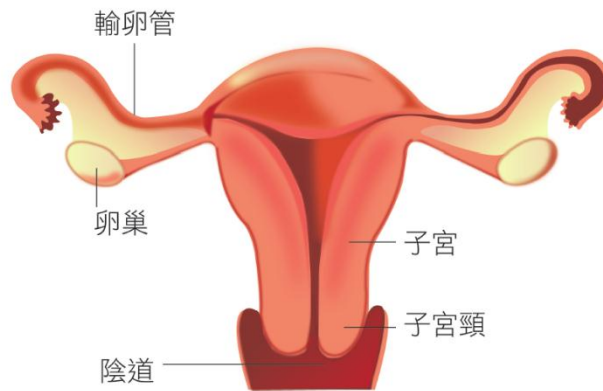
青少年(年)泛指 13-19 歲的年輕族群，乃處於生理與心理急遽變化的階段，是人生發展到成年過程中的重要時期。近年來台灣青少年(年)的第一次性行為年齡逐漸提早，高中職階段的性行為比率有逐年增加的趨勢，青少年(年)較容易在發生性行為時卻未想到可能面臨懷孕、墮胎或感染性傳染疾病等風險。因此，如何讓青少年(年)正確尋求相關訊息，獲得諮詢與協助就相當重要。

台灣婦產科醫學會認為在青少年(年)階段不要有性行為是最有效避免懷孕和感染到性傳染疾病的方法，但萬一無法避免性行為時，台灣婦產科醫學會建議的避孕方式為” 雙重防護法” ；即女生使用口服避孕藥，男生使用保險套，此方法可同時有效避孕及預防性傳染疾病。

## 常見問與答：

### Q1: 請問口服避孕藥的作用機轉與避孕效果為何？

- 避孕作用機轉：
  - ◆ 抑制排卵。
  - ◆ 干擾子宮內膜的生長，抑制胚胎的著床。
  - ◆ 增加子宮頸黏液濃稠度，使精子不易通過。



- 使用後意外懷孕率：正確並規律的使用口服避孕藥的失敗率小於 1%。

### Q2: 請問正確使用口服避孕藥的優點與注意事項？

- 優點：
  - ◆ 女性可自主決定並使用的避孕措施。
  - ◆ 使用期間會有規則月經及改善經痛，並可降低經血過多所導致之缺鐵性貧血。

- ◆ 治療青春痘與多毛症。(使用前請洽詢婦產科專科醫師。)
- ◆ 改善經前症候群。(使用前請洽詢婦產科專科醫師。)
- ◆ 可降低卵巢癌、子宮內膜癌、子宮癌、大腸直腸癌發生風險。
- ◆ 可降低骨盆腔發炎及子宮外孕的風險。
- 常見禁忌症如下(詳細禁忌症請詳閱使用藥物仿單說明)：
  - 已知或懷疑有懷孕、不明原因的陰道出血、乳癌、循環系統疾病 (例如,靜脈或動脈的栓塞, 缺血性心臟病以及顱內出血)、偏頭痛、肝功能異常、肥胖 (BMI 大於 30)、35 歲以上抽菸者。
- 口服避孕藥為處方用藥，使用前請洽詢婦產科專科醫師。**
- 重點訊息：
  - ◆ 初經來潮後即可使用口服避孕藥。
  - ◆ 除非有特殊原因，口服避孕藥可持續使用，不建議反覆停藥。
  - ◆ 依目前研究顯示不會增加不孕的風險。
  - ◆ 依目前研究顯示使用低劑量口服避孕藥並不會增加乳癌風險。
  - ◆ 使用口服避孕藥後常見月經量減少為正常現象。

**Q3: 請問保險套的作用機轉與避孕效果為何？**

- 避孕作用機轉：利用物理阻隔的方式，阻止精子進入陰道、子宮。
- 一般使用保險套意外懷孕率為 15%。

**Q4: 請問使用保險套避孕的優缺點與注意事項？**

- 優點：
  - ◆ 可同時降低性傳染疾病。
- 缺點：
  - ◆ 避孕效果不如口服避孕藥。
  - ◆ 保險套上之潤滑劑可能使陰道產生過敏現象。
- 注意事項：
  - ◆ 對乳膠材質過敏者不適用。
  - ◆ 購買或使用前先確定包裝完整，使用日期仍在有效期限內。
  - ◆ 每次性行為都必須全程使用，不可有僥倖心態。
  - ◆ 陰莖一勃起就必須戴上保險套，且需檢查是否戴好，記得要一直戴到陰莖根部。
  - ◆ 避免使用油性潤滑劑或是其他會影響保險套材質潤滑劑，建議使用水性潤滑劑。
  - ◆ 每個保險套只能使用一次，如果發現戴反了，不要翻面使用，

立即更新。

- ◆ 射精後應立刻取出保險套。
- ◆ 事後記得檢查，若有不慎或使用不當，要趕快採取預防措施。
- ◆ 未用過的保險套要保存在乾燥、涼爽地方，以免濕度、溫度影響保險套品質。

#### Q5: 如何正確服用口服避孕藥？

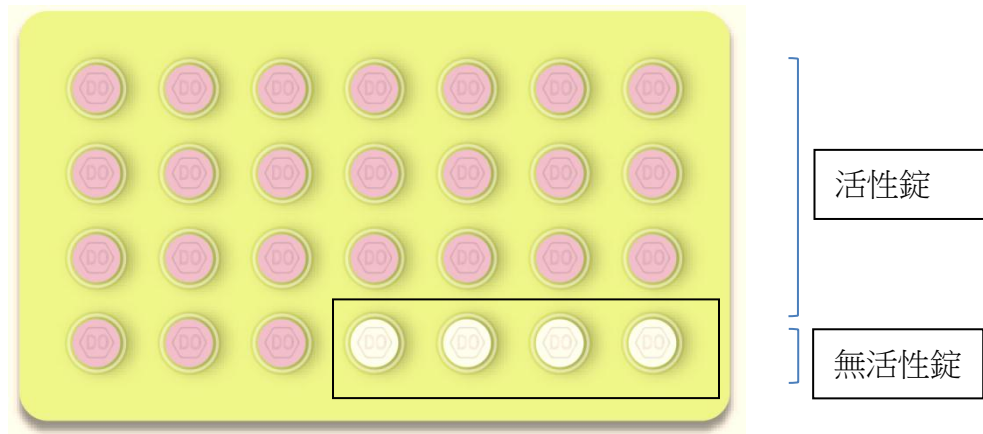
- **21顆包裝者:** 從月經來潮的第一天開始服用第一顆，每天服用一顆。使用完21顆後，停藥7天。在停藥的第8天開始下一包。並持續依循服用21天，停7天的原則。下次月經通常會在停藥7天中來潮。



- **21+7顆包裝者:** 從月經來潮的第一天開始服用第一顆，每天服用一顆。使用完21顆活性錠後，繼續服用7天的無活性錠。在服完最後一顆無活性錠的隔天開始下一包。並持續依循服用21活性錠，接著服7天無活性錠的原則。下次月經通常會在服用7天無活性錠時來潮。



- **24+4顆包裝者:** 不同於大多數的口服避孕藥，每一包藥片含有24顆活性錠及4顆無活性錠，必須依照正確順序，每天服用一顆。當服用完所有28顆時，即使月經尚未結束，也請緊接著服用下一包，毋須等候經期結束。



- **如何記得服用口服避孕藥的小秘訣：**
  - ◆ 開始服用口服避孕藥後，就善用手機或是電子錶的鬧鈴提醒功能在固定時間提醒自己服用。
  - ◆ 將你的避孕藥擺在梳妝台或牙刷等每日必做事項旁。
  - ◆ 每日固定在晚餐後或睡前這段時間服用，這也可以減少服用初期可能發生的不適症狀的機率。

#### Q6: 漏吃避孕藥該怎麼辦?

- 漏吃了一顆活性錠時怎麼辦?
  - ◆ 當日需服用兩顆活性錠(盡快服用一顆活性錠,另一顆可以在平常服用的時間點服用),然後持續每天服用避孕藥。不需要增加額外的避孕方法,也不需要事後避孕藥。
- 漏吃了兩顆活性錠時怎麼辦?
  - ◆ 當日需服用三顆活性錠。(盡快服用兩顆活性錠,另一顆可以在平常服用的時間點服用),然後持續每天服用避孕藥,同時須採取其它避孕措施至少七日。
- 漏吃了三顆(含以上)活性錠時怎麼辦?
  - ◆ 應停用該包避孕藥,並採取其它避孕措施,等月經開始的第一天再使用新的一包避孕藥。(如發生無防護性的性行為,應該儘快使用事後避孕藥以達到最大防護。)
- 漏吃了任何無活性錠該怎麼辦?
  - ◆ 漏吃無活性錠對避孕效果沒有影響,可將忘記服用的無活性錠丟棄,然後持續按照時間服用其餘錠劑。

#### Q7: 使用口服避孕藥會出現副作用嗎?

- **不規則出血：**少量的點狀出血是服用避孕藥常見的現象，這種情況在服用避孕藥初期可能出現，點狀出血將會在幾個月內停止。
- **其他症狀：**使用口服避孕藥的女性可能會出現一些症狀，例如：噁

心、嘔吐、頭痛、因飲食習慣改變導致的體重增加或減輕、及胸部脹痛。這些症狀通常輕微而且短暫，並且會在開始使用後2、3個月內逐漸消失。

如果這些症狀持續出現3個月以上，請諮詢婦產科專科醫師；假使服用避孕藥時發生過敏反應(呼吸急促、氣喘、身體腫脹尤其是臉部、起疹子、搔癢等等)，應立即告知醫師。

**Q8: 使用口服避孕藥可以治療青春痘嗎?**

部分口服避孕藥具有較佳的改善青春痘效果，如：含有黃體素 Cyproterone acetate (CPA)，或第四代黃體素 Drospirenone (DRSP)之口服避孕藥。

**Q9: 服用口服避孕藥會變胖嗎?**

不一定，但含有第四代黃體素 DRSP 之口服避孕藥對體重的影響較小。

**Q10: 哪些藥物會影響口服避孕藥的效果?**

口服避孕藥與幾類藥品(包括：部分抗生素，巴比妥鹽、抗癲癇藥及治結核病藥)同時服用會降低口服避孕藥的避孕效果，及增加服藥期間的不規則出血的發生率。若妳因疾病需要服用這幾類藥物時，或是不清楚你目前正在服用的其他藥物是否會影響口服避孕藥的效果時，請先諮詢專業醫藥人員，醫藥人員能提供你適當的服用建議以及評估是否需要加用其他避孕措施。

**Q11: 還有其他的避孕方法嗎?**

其它可用的避孕方法還有很多種，請洽詢您的專業醫藥人員討論適合你的方法。包括避孕貼片、陰道環、子宮帽、長效注射藥物、子宮內避孕器、性交緊急避孕法。

**說明：**

根據調查，青少年(年)有健康疑問(包含避孕)時，網路乃其主要訊息來源，其後依序為父母、同學或朋友、與電視節目，雖然有五成五青少年認為醫師是可信賴的資訊來源，但僅有不到一成會實際向婦產科醫師諮詢，有相當大的落差。台灣婦產科醫學會建議，父母應於青少年初經來潮後，儘快陪伴她們到婦產科醫院或診所諮詢。

**備註：**

- 性交中斷法與安全期計算法避孕效果較差，失敗率高。
- 事後避孕藥僅供緊急使用，不屬於常規避孕方式。由於避孕效果較差，且有時效性，萬一需要時請向婦產科專科醫師諮詢。
- 本指引僅供參考，詳細情形請詢問您的專業醫師。

- 請注意，根據中華民國法律，與未滿十六歲者進行性行為將觸犯刑法。