

避孕常識 你我要識



網上版本



衛生署

荷爾蒙調控法：

這是一些適用於大部分女性的避孕方法。在首次使用前，應先接受醫護人員的評估。

避孕丸

主要避孕原理

- 含有荷爾蒙，能抑制卵巢功能，阻止排卵
- 一般分為混合荷爾蒙和單一荷爾蒙兩種

使用方法

- 每天於同一時間服用藥丸

備註

- 避孕功效：佳至極佳 (93 - 99.7%)*
- 服用期間，可能出現嘔心、乳房脹痛、經期發生變化，例如：月經會出現不規律現象、流量增加或減少等



避孕針

主要避孕原理

- 含有荷爾蒙，能抑制卵巢功能，阻止排卵
- 一般分為混合荷爾蒙和單一荷爾蒙兩種

使用方法

- 混合荷爾蒙避孕針，每次注射有效期為1個月
- 單一荷爾蒙避孕針，每次注射有效期為13星期

備註

- 避孕功效：佳至極佳 (94 - 99.8%)*
- 使用期間，可能出現嘔心、乳房脹痛、經期發生變化，例如：月經會出現不規律現象、流量增加或減少等

避孕貼片

主要避孕原理

- 含有混合荷爾蒙，能抑制卵巢功能，阻止排卵

使用方法

- 以每4個星期為1個周期
- 婦女須連續3星期，每星期更換新的避孕貼片，然後停止避孕貼片1星期

備註

- 避孕功效：佳至極佳 (93 - 99.7%)*
- 使用期間，可能出現嘔心、乳房脹痛、經期發生變化，例如：月經會有不規律現象、流量增加或減少等

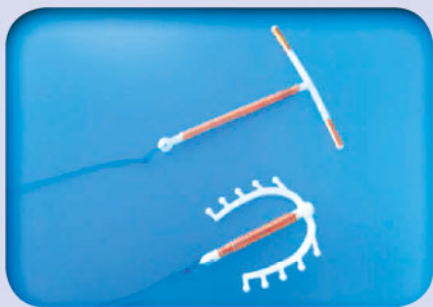


*避孕功效：這裡的百分比顯示婦女使用一年的避孕效果，而部分避孕方法的成效，取決於使用者能否正確採用避孕方法。

Source: Contraceptive technology: 21st edition, by Hatcher RA. Sep 2018.

子宮環：

子宮環 (子宮內避孕器)



主要避孕原理

- 阻止精子與卵子相遇或卵子受精後着床 (植入子宮內)
- 一般分為：(i) 繞上銅線的子宮環
(ii) 含有荷爾蒙的子宮環

使用方法

- 須由醫護人員放進婦女的子宮內，並須定期檢查
- 須視乎個別子宮環，功效可持續5-10年

備註

- 避孕功效：極佳 (> 99%)*
- 配戴後，部分婦女會感到經痛和月經量較以往多

屏障法：

男用安全套 / 女用安全套

每次進行性行為時使用，除避孕外亦有助於預防愛滋病及其他性病的感染

主要避孕原理

- 阻止精子進入子宮

使用方法

- 男用安全套：男方在每次進行性行為前，使用一個新的男用安全套，套在勃起的陰莖上
- 女用安全套：婦女在每次進行性行為前，將一個新的女用安全套，放進陰道內

備註

- 避孕功效 - 男用安全套：中上至佳 (87 - 98%)*
- 女用安全套：中上至佳 (79 - 95%)*
- 大多數由乳膠(latex)製成。亦有由聚氨酯 (Polyurethane) 製成，適合對乳膠(latex)有過敏反應的人士使用
- 性行為後如發現避孕套有破損或精液溢出，應盡快向醫生諮詢緊急避孕方法



其他：

殺精劑

主要避孕原理

- 減少精子活動能力及具備殺精功能

使用方法

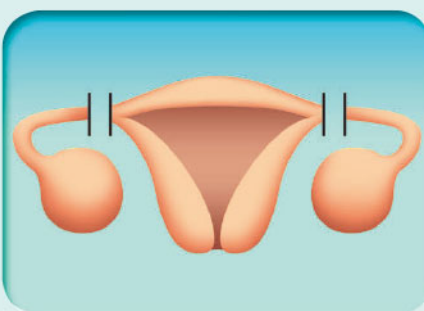
- 婦女在每次進行性行為前，將殺精劑放入陰道內
- 在性行為後的6小時內，不可以進行陰道灌洗

備註

- 避孕功效：中上 (79 - 84%)*
- 殺精劑有多種型態：包括陰道栓劑、陰道軟膜及陰道海綿等
- 某些殺精劑不能與安全套一起使用，請向醫護人員諮詢



永久性的避孕方法：



女性絕育手術

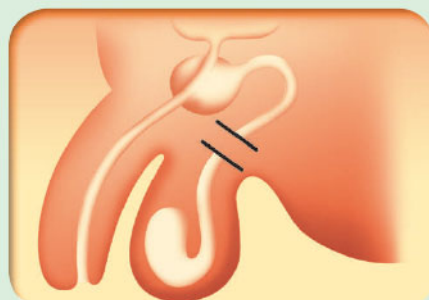
女性絕育手術是為永久避孕而施行的一項小型手術，手術過程中會把兩側輸卵管切斷或堵塞。

備註
避孕功效：極佳
(=99.5%)*

男性絕育手術

男性絕育手術是為永久避孕而施行的一項小型手術，手術過程中會把兩側輸精管切斷。

備註
避孕功效：極佳 (> 99.8%)*



緊急避孕方法：

- 包括緊急避孕丸及銅質子宮環
- 下列情況可考慮使用
 - 沒有使用避孕方法
 - 安全套破裂、滑脫
 - 延誤注射避孕針
 - 漏服避孕藥
 - 子宮環鬆脫或脫落

緊急避孕丸

主要避孕原理

- 透過抑制或延遲排卵
- 進行性行為後必須盡快服用
- 越早服用，效果越好

備註

- 失敗率：1-3%
- 緊急避孕丸不能用作常規避孕



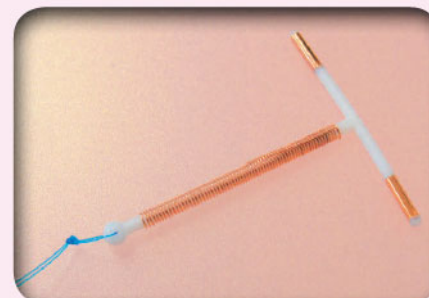
銅質子宮環 (用作緊急避孕)

使用方法

- 需要在進行性行為後5日內，由醫護人員評估是否適宜使用子宮環作為緊急避孕
- 如適宜使用，較緊急避孕丸有效
- 可同時用作常規避孕

備註

- 失敗率：少於1%



家庭計劃指導服務

- 衛生署家庭健康服務轄下的大部分母嬰健康院，向婦女提供家庭計劃服務，令她們可以自由及負責任地決定何時生育及子女的數目
- 母嬰健康院按婦女的個別需要提供適合及有效的常規避孕方法和緊急避孕服務，歡迎向醫護人員查詢
- 母嬰健康院並沒有提供避孕貼片