

珍惜生命，关爱生殖健康



# 安全性行为

男女相爱一生需要学习的必修课

- ◆ 避免无辜生命的牺牲—避孕
- ◆ 避免感染疾病—防治生殖系统感染和性病

# 避孕

- ◆ 激素避孕
- ◆ 工具避孕
- ◆ 手术避孕
- ◆ 其他

# 避孕—激素避孕

作用机制：

- ◆ 抑制排卵
- ◆ 改变宫颈黏液性状
- ◆ 改变子宫内膜形态与功能，不适于受精卵着床
- ◆ 改变输卵管的功能，干扰受精卵着床

# 避孕—激素避孕

种类：

- ◆ 复方短效口服避孕药（COC）
- ◆ 缓释避孕药：皮下埋植剂、缓释阴道避孕环
- ◆ 其他（少用、少见）：复方长效口服避孕药、长效避孕针、探亲避孕药。

# 国内常见复方短效口服避孕药(COC)

类别	商品名	成分	
		孕激素	雌激素
第一代	避孕1号	炔诺酮 0.6mg	炔雌醇 (EE) 35 $\mu$ g
第二代	特居乐	左炔诺孕酮 (LNG) 50/75/125 $\mu$ g	(EE) 30/40/30 $\mu$ g
第三代	偶定敏	孕二烯酮 (GSD) 75 $\mu$ g	(EE) 30 $\mu$ g
	妈富隆	去氧孕烯 (DSG) 150 $\mu$ g	(EE) 30 $\mu$ g
	美欣乐	去氧孕烯 (DSG) 150 $\mu$ g	(EE) 20 $\mu$ g
	保仕优	去氧孕烯 (DSG) 150 $\mu$ g	(EE) 20 $\mu$ g
	达英-35	环丙孕酮 (CPA) 2mg	(EE) 35 $\mu$ g
新一代	优思明	屈螺酮 (DRSP) 3mg	(EE) 30 $\mu$ g
	保仕雅	屈螺酮 (DRSP) 3mg	(EE) 30 $\mu$ g
	优思悦	屈螺酮 (DRSP) 3mg	(EE) 20 $\mu$ g

# 避孕—激素避孕

## 复方短效口服避孕药 (COC)

其他作用：

- 异常子宫出血 (AUB)
- 多囊卵巢综合征 (PCOS)
- 子宫内膜异位症
- 原发性痛经
- 子宫内膜息肉
- 经前期综合征



# 避孕—激素避孕

激素避孕药禁忌证：

- ◆ 严重心血管疾病、血栓性疾病不宜应用
- ◆ 急、慢性肝炎或肾炎
- ◆ 恶性肿瘤、癌前病变
- ◆ 内分泌疾病：如糖尿病、甲状腺功能亢进症
- ◆ 哺乳期不宜使用复方口服避孕药，因雌激素可抑制乳汁分泌
- ◆ 年龄>35岁的吸烟妇女服用避孕药，增加心血管疾病发病率，不宜长期服用
- ◆ 精神病患者
- ◆ 有严重偏头痛，反复发作。

# 口服避孕药全球使用情况

- 据统计，全球约**1亿**妇女使用口服避孕药避孕
- 在欧美等发达国家，口服避孕药的使用率达**30%-50%**，口服避孕药是发达国家使用最多**最受欢迎**的常规避孕方式
- 在我国，口服避孕药的使用率非常低，不足**3%**的育龄女性在使用口服避孕药



# 避孕—激素避孕

## ◆ 口服避孕药会影响今后生小孩吗？

复方口服避孕药激素含量低，停药后即可妊娠，不影响子代生长与发育。

## ◆ 服用口服避孕药会变胖吗？

早期研制的避孕药中雄激素活性强，个别妇女服药后食欲亢进，体内合成代谢增加，体重增加。雌激素引起水钠潴留也导致体重增加。新一代复方口服避孕药中雄激素活性降低，孕激素活性增强，副作用也明显降低，而且能改善皮肤痤疮等。其中屈螺酮有抗盐皮质激素作用，减少水钠潴留。

# 避孕—工具避孕

避孕套：

- ◆ 最常见、最简单的避孕工具
- ◆ 避孕、预防性病
- ◆ 预防宫颈癌、生殖道炎症



# 避孕—工具避孕

## 男用安全套使用方法：

- ◆ 查看安全套外包装，有3C标志的一般是质量可靠的产品。查看保质期，确保在保质期内。将安全套挤到一边，从另一边撕开包装，用手挤出安全套，小心不要划破安全套
- ◆ 分清内外，卷边应朝外，左手挤压安全套顶端小囊以排出空气，右手将安全套从龟头向阴茎根部顺势展开
- ◆ 在生殖器接触前，阴茎已勃起的情况下戴好
- ◆ 射精后，在阴茎尚未疲软前，按压住安全套的开口以防精液流出，同时抽出阴茎。然后取下安全套并打结封口或用纸包好丢入垃圾桶。

# 避孕—手术避孕

宫内节育器：

- ◆ 含铜宫内节育器
- ◆ 含药宫内节育器：含左炔诺孕酮（LNG-IUD 曼月乐）、含吲哚美辛IUD



# 避孕—手术避孕

## 宫内节育器：

- 优点：长效安全，可连续使用5-15年以上；可逆性；对性生活无影响，对内分泌系统无明显影响，不影响哺乳；可以用于紧急避孕。
- 缺点：淋漓出血、经量增加、感染
- 适宜人群：已生育的妇女，或者在短时间内不考虑生育的妇女

# 避孕—其他措施

## 紧急避孕：

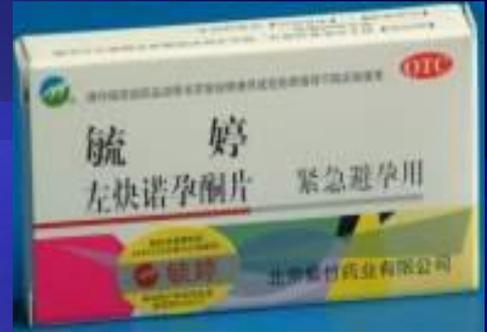
无保护性生活后或避孕失败后几小时或几日内，妇女为防止非意愿妊娠发生而采取的补救避孕法。

- ◆ 放置宫内节育器：无保护性生活后5日之内放入
- ◆ 口服紧急避孕药：雌孕激素制剂、单孕激素制剂、抗孕激素制剂

# 避孕—其他措施

## 紧急避孕药：

- ◆ 比常规口服避孕药剂量大，重复多次使用会对健康产生影响，比如月经紊乱、闭经、伤害肝肾功能。
- ◆ 仅对一次无保护性行为有效，对服药后性生活无保护。
- ◆ 服药后可能出现恶心、呕吐、阴道流血、月经紊乱。
- ◆ 避孕失败，除外异位妊娠

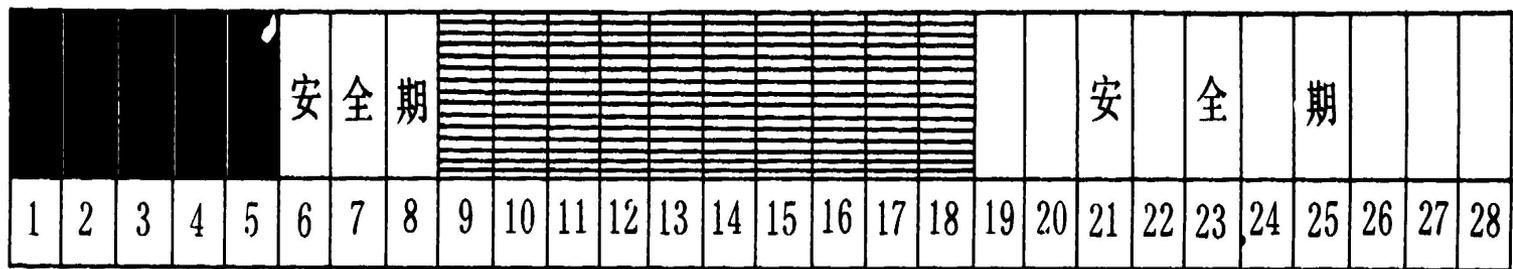


不是避孕方法  
只是补救措施

# 避孕—其他措施

## 自然避孕：安全期避孕

月经周期规则的女性，排卵通常发生在下次月经前14日左右。推算排卵前后4-5日为易受孕期。其余时间视为安全期。



排卵

日历表法

Calendar method

# 避孕一

## 安全期避孕很“不安全”

- ◆ 优点：安全无副作用
- ◆ 缺点：月经周期受生活、情绪、性活动、健康状况、外界环境的影响而发生变化，计算安全期很不精确。
- ◆ 避孕效果：比尔指数为14-40，即每年每1000对性伴侣中有140-400位女性会怀孕

**不提倡**

# 避孕—其他措施

体外射精：是最古老的避孕方法之一，男方必须在射精前将阴茎从女性的阴道抽出，避免让精子留在阴道里。

**不提倡**

- 优点：不花钱，不需特殊准备
- 缺点：极需男方的自我控制，在男方射精之前，流出的分泌物中已经含有少量精子，其数量已足以令女性怀孕
- 避孕效果： 比尔指数为18，即每年每1000对性伴侣中有180位女性会怀孕

**不提倡**

# 各种避孕方式避孕效果比较

避孕方式	比尔指数	可靠性	可逆性
安全期避孕	14-40	不可靠	可逆
体外射精	18	不可靠	可逆
安全套	7-14	可靠	可逆
宫内节育器	0.1	可靠性高	可逆
输卵管/输精管结扎	0.1	可靠性高	不可逆
复方口服避孕药	0.03-1.0	可靠性高	可逆

# 流产

人工流产：避孕失败的补救措施

- ◆ 手术流产
- ◆ 药物流产

未雨綢繆  
亡羊补牢

# 我国人流现状

- ◆ 根据国家统计局发布的数据，2021年中国人口净增加48万，出生人口1062万，而人工流产手术则做了900多万例。
- ◆ 人流手术中，25岁以下女性所占比例为47.5%，这些女性中，从未生育过的人所占的比例为49.7%；55.9%的女性不是第一次经历人流手术；45%的重复流产时间间隔仅为0.5-1.5年；13.5%的人经历过的流产数目超过3次。

# 国内人工流产方面的误区

## ● 经济利益驱动

### ○ 人工流产成为商业行为

- 无痛人流
- 可视人流
- 导乐人流

(扩大宣传人流的安全性，忽略人流的危害)

不重视落实流产后避孕节育措施

# 流产

- ◆ 手术流产：负压吸引术、钳刮术
- ◆ 药物流产：米非司酮+米索前列醇终止妊娠

# 人工流产的并发症

## 近期

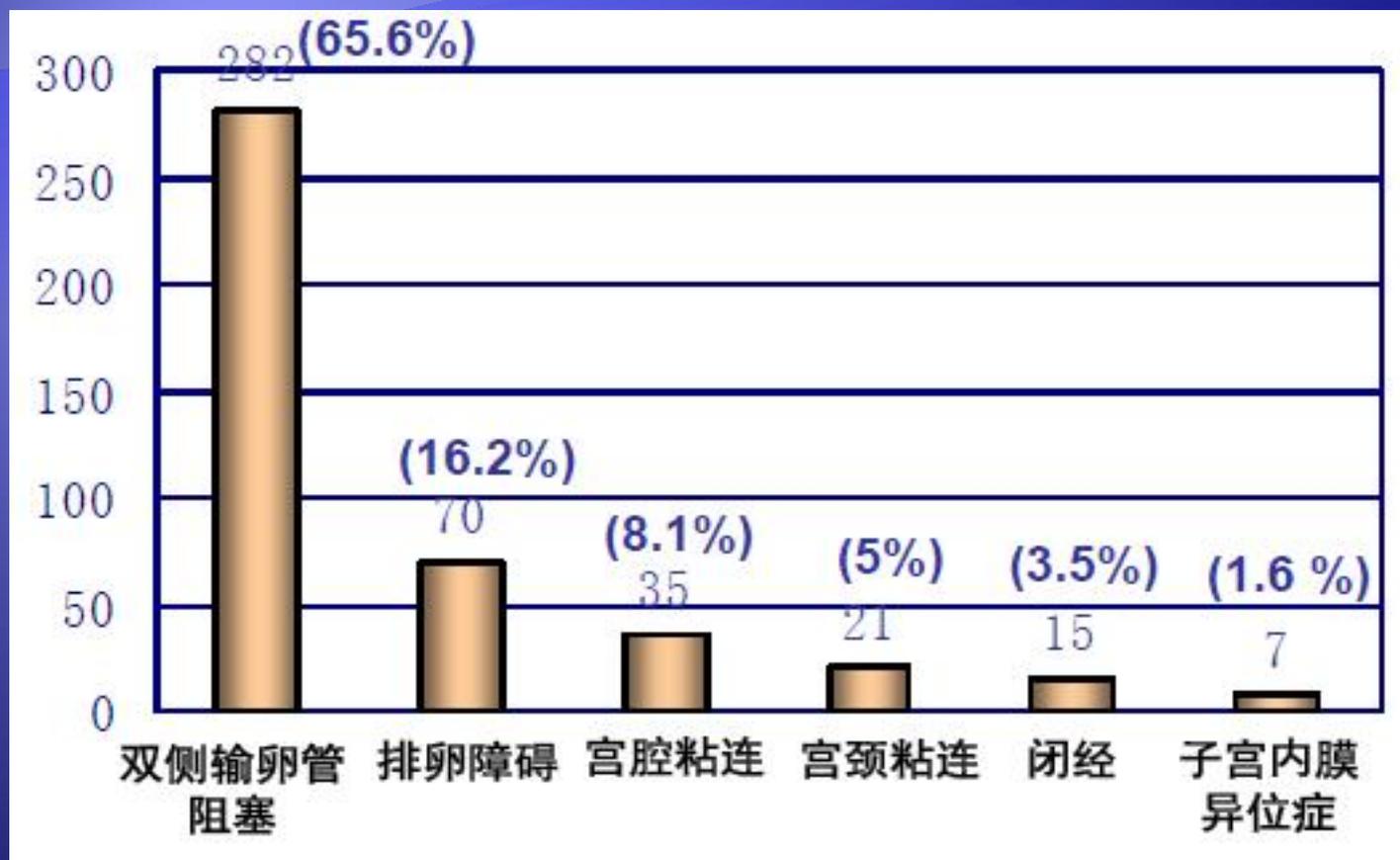
- \* 人流综合征
- \* 宫颈裂伤
- \* 子宫穿孔
- \* 出血
- \* 不全流产
- \* 感染
- \* 羊水栓塞

## 远期

- \* 宫颈或宫腔粘连
- \* 宫颈机能不全
- \* 子宫内膜异位症
- \* 慢性盆腔炎
- \* 月经失调
- \* 不孕症

“后悔综合征”

## 流产并发症是导致继发不孕的直接原因



注：同期治疗不孕症病例共1006例，人流术后不孕者430例占同期不孕症患者43%

# 重复流产严重威胁女性生殖健康

- ◆ 短期：术中风险和术后并发症上升<sup>1</sup>
- ◆  $\geq 3$ 次者并发症发生率34.62%
- ◆ 远期：生育能力受损<sup>2</sup>
- ◆ 流产率=无流产史者 $\times 2.5$ 倍  
早产率=1次人流者 $\times 5.44$  倍  
胎盘异常比例=44.2%  
围生期胎儿死亡率增加  
产前产后出血率增加

# 流产后关爱--PAC 的基本概念

20 世纪90 年代初，国际上提出PAC ( Post-abortion care, PAC )

- ◆ 流产后社区服务
- ◆ 流产后咨询服务
- ◆ 流产后并发症治疗服务
- ◆ 流产后计划生育服务
- ◆ 流产后生殖健康及其他保健综合服务

## 总体目标

- ◆ 提高流产后女性有效避孕率
- ◆ 降低重复流产率
- ◆ 尤其降低流产后1年内的重复流产率

# 全国众多医院建立PAC门诊或服务



## 产后可以采取哪些避孕措施

◆ 对于短期内无生育计划的女性，可以选择下次月经干净后放置宫内节育器（俗称环），如曼月乐、美利平美器，也可在术后使用短效避孕药，同时使用安全套或外用杀精剂，如：避孕套（商店有售）；长效避孕的可选择宫内节育器，不损害生育的女性健康。

◆ 对于短期无生育计划的女性，可以用短效口服避孕药，如妈富隆、妈富隆、毓婷等，以其-35。如果长期避孕，只要停药，就可以计划妊娠。为了便于计算胎儿的预产期，可以在来一次月经后即开始试妊娠。

- ✔ 除了使用短效避孕药外，还可以使用安全套。
- ✔ 紧急避孕药的高剂量，相当于13天短效避孕药的高剂量，所以不能经常使用。

◆ 北京协和医院妇产科

## 口服避孕药会影响生育吗?

- ◆ 口服短效避孕药是一种可逆的避孕措施，停药后生育力恢复，对生育能力和后代都没有影响。停药后即可怀孕。
- ◆ 一般未生育的女性不像避孕药长期服用，停药后需避孕，要停药6个月后再怀孕。
- ◆ 口服避孕药不仅有效避孕，而且对女性的生育能力还可以产生有利的影响，如可以减少流产、宫外孕、子宫内肌瘤和卵巢囊肿的发病率，降低宫外孕和卵巢癌发生的风险。

### 口服避孕药有什么副作用?

◆ 绝大多数服用口服避孕药的女性不会出现任何的不适反应。但是，也可能有一小部分女性在服用初期会有一些不适，如恶心、乳房胀痛、头痛、阴道分泌物增多（或减少或变干）、体重增加等。这些不适一般会在停药后消失。

◆ 北京协和医院妇产科

## 问卷调查二

1. 您知道紧急避孕药吗?
  - 知道 ( ) 不知道 ( )
2. 多数人的紧急避孕药，对女性生育有严重影响吗?
  - 知道 ( ) 不知道 ( )
3. 您知道紧急避孕药的正确用法吗?
  - 知道 ( ) 不知道 ( )
4. 避孕药一般选择哪种避孕方法最好?
  - 避孕药 ( ) 不知道 ( )
5. 避孕药对生育有影响，但不影响对胎儿发育吗?
  - 知道 ( ) 不知道 ( )
6. 避孕药可以防止宫外孕吗?
  - 知道 ( ) 不知道 ( )
7. 避孕药对月经周期的影响有多大?
  - 知道 ( ) 不知道 ( )
8. 您知道为什么有的人服用避孕药后不来月经?
  - 知道 ( ) 不知道 ( )
9. 在服用避孕药期间可以怀孕吗?
  - 知道 ( ) 不知道 ( )
10. 紧急避孕药一天吃两次和吃一次有什么区别?
  - 知道 ( ) 不知道 ( )

# 流产后需立即避孕

- ◆ 流产后排卵的恢复时间为：
- ◆ 孕周8-15周的早期妊娠，在流产后 2-3周即可恢复排卵
- ◆ 孕周16-20周的中期妊娠，在流产后 4-6周即可恢复排卵
- ◆ 孕周越小，排卵恢复越早
- ◆ 国外资料：流产后排卵的发生早至术后第 11 天
- ◆ 国内资料：约 67.4% 的妇女于人流术后第一个月经周期恢复排卵

**流产后应立即避孕，避免反复流产！**

# 流产后避孕

- ◆ 方法：COC IUD 避孕套

## 复方短效口服避孕药的优势

- ◆ 减少流产后盆腔感染，防止输卵管性不孕
- ◆ 促进子宫内膜的早期修复
- ◆ 减少子宫内膜异位症



# 安全性行为

- ◆ 避免感染疾病—防治生殖系统感染和性病
- ◆ 避免高危性行为