

大学生避孕选用避孕药还是避孕套？

你好，我是一名北京协和医院妇产科副主任医师。

这里，我就跟大家讲一讲大家最常用的安全套和避孕药，各自的利弊，及使用的误区，再介绍一下世界卫生组织一直致力于重点推广的长效可逆避孕方式。希望对你有所帮助。

一、事前事后，正确使用避孕药。

首先，咱们先来聊聊避孕药。

避孕套是通过闷死精子来达到避孕，而避孕药呢，分两种。

一种是给卵子关禁闭，让卵子姑娘大门不出二门不迈，约不成会，那还怀啥孕啊。这种呢，对应的是口服短效避孕药，要天天吃，养兵千日，用兵一时，预防的就是那一刻可能发生的问题。

另外一种呢，是应急性的，你实在没拦截卵子，又没拦住精子，那只能中途截胡了，这种情况呢，就要靠事后紧急避孕药了。可很多人一说避孕药，脑子里没别的东西，都是事后紧急避孕药，他根本就不知道口服短效的这个避孕药是什么概念。

经常有网友问，这个事后紧急避孕药是不是不能总吃啊？事后紧急避孕药在两种情况下使用，一种是你已经采取了避孕方式，没避成，例如避孕套破了。第二种，就是女性遭遇了非意愿性的性生活，翻译过来就是遭遇了强暴。

这个紧急避孕药，为啥叫紧急啊，说的就是它就是个救急的，补漏的，那是个补救措施，那就不是可以「总吃」的东西。你让一个救急的天天去扮演常规军，这兵器配置都不一样，剂量大小也不一样，你那小身体哪受得了啊。连续多次服用，一是容易导致月经不调，二是避孕失败率会增加，起不到有效保护的作用。

所以，别因为毓婷可以在药店轻松买到，就不按常理出牌，想怎么吃就怎么吃。实在只能事后救急了，咱要记住，作为救急的毓婷，使用是有时限的，得踩准点儿来。在性生活后 72 小时之内服用，越早效果越好。

如果你吃了毓婷，恶心或者吐了，一定记得在两小时内补服，这样才靠谱儿。想想吧，药还没吸收呢，就被吐出去了，当然没有效果了。

很多女性都说，这些我都知道，也一直口服短效避孕药来避孕，但为什么还是会怀孕了？

遇到这种情况，我们首先要问问自己，是不是漏服？是不是用药不规律？

像我们平时所说的这些短效复方口服避孕药，比如：优思明，优思悦，妈富隆、欣妈富隆、达英-35 等，它们的避孕效果都是

很好的，如果正确服用，有效率接近 100%，但在实际使用过程中，最大的问题就是漏服。

这些短效避孕药，要从月经第 1 天开始吃，每天一片，按时服用，连吃 21 天，算一个周期。如果你没按时按点吃，这药就是一个摆设，这个效果会大打折扣，反而蒙蔽了你的双眼，你自我催眠说「我吃着药呢，不会怀孕」，于是，原本本该带的安全套不带了，该做的保护措施也不做了，尽情享受，就像皇帝的新衣一样，那不怀孕才怪。

所以你记住，如果你选择吃避孕药来避孕，首先必须是短效复方避孕药，一定要按照说明书服用，在固定时间内规律地吃。如果是从月经的第一天开始服用，那么连续吃够七天之后才有避孕效果，如果实在不行，必须使用事后紧急避孕药，那也一定要记住在性生活之后 72 小时之内，越早服用效果越好，所以选对药很重要，时间点也得踩准。

既然紧急避孕药不能总吃，那口服的复方短效避孕药又容易漏服，那有没有吃一片管仨月，或者打一针管半年的呢，有是有，但是由于副作用比较多，比如会导致类早孕反应、月经失调等，长效的避孕药已经退出历史舞台了。

二、科学使用避孕套

一说避孕套，大家都觉得，这谁不懂啊？可为啥有的人用了套，还是避孕失败了呢？

因为是在细节问题上出了幺蛾子。

这安全套啊，第一，要买对号，太大太小都不行。太大的话容易脱落，太小又会影响快感，而且容易破裂。

第二，要买对量。别一次买太多，对自己的性生活频率要有一个正确估计。

如果你买了很多又没有保存好，那烈日暴晒，或者过期了，就都会失败。

第三，要全程正确使用。

千万别一高兴就放飞自我，上半场裸奔，下半场带套。小精子才不会跟随你的步调走，它可能在你射精之前就流出来了。

第四，要趁热取。

性生活结束后一定要趁热取出安全套，在器官软榻下来之前赶紧得取出来，否则非常容易把精子漏到女性的阴道里。还容易把避孕套遗留在阴道里取不出来。大家可能不知道，在我们妇产科急诊，需要医生帮助取出来最多的阴道异物，就是那些自己取不出来的避孕套。

总之，记住这4点——不要对自己的大小、频率、时长、硬度过于自信，要买对号，买对量，全程用，趁热取。

如果你想避孕，天天戴套嫌麻烦，每天吃药难坚持，我还有一种长效可逆的避孕方法——LARCS 推荐给你。

三、长效可逆的避孕方式。

LARCS 是世界卫生组织大力推行的一种长效可逆的避孕方式，它主要包括皮下埋植剂和宫内节育器。

什么是长效呢？皮下埋植剂一次放置，轻松享受 3~5 年，宫内节育器植入一次，有效期是 5~10 年。

什么是可逆呢？这是相对于结扎手术而言，在你想要怀孕的时候，只需要把皮下埋植剂和宫内节育器取出就可以。

相对于一次都不能漏服的避孕药、次次都要带而且要全程正确使用的安全套，这两种方式是不是更加高效和方便了呢？

美国妇产科医师学会（ACOG）在 2011 年就发表声明指出，医生应鼓励性活跃的青少年选用 LARCS。

美国儿科学会更是建议那些十二三岁就开始性生活的女孩子，使用宫内节育器或者皮下埋植剂。家有女孩的家长听到这儿可能不太理解，为什么美国两个专业学会都给出这样的建议呢，这孩子这么小还没有结婚生育带环能行吗。

实际上，一个十几岁就开始了性生活的女孩儿她每次都适用安全套的自控力比较差，而且一旦开始性生活，她可能同时有很多个性伴侣，同时这个年龄的女孩子她可能还会遭受胁迫，伴侣可能是成年人，一旦意外怀孕，会引起更多的社会问题，因此这个专业建议更多的是为了防止意外怀孕，减少单亲妈妈和少女妈妈的社会问题。

皮下埋植剂就是把含有激素的棒埋在上臂内侧，通过这个棒缓慢地释放孕激素来起到抑制排卵的作用，实现避孕，这种方法

操作简单，副作用小，一次放置持续避孕至少三年。

而宫内节育器就是我们俗称的上环，就是在子宫内放置一个节育环，通过有活性的铜离子，让子宫内膜产生一种无菌性的反应，使受精卵在子宫里扎不下根来。

大家注意是扎不下根，而不是以前网上传言的说什么放环就相当于刮宫，孩子怀上一个就刮出去一个，让女性觉得自己非常残忍，好像每天都在自己的子宫里杀死自己的孩子。我在《只有医生知道 2》里面说过你以为节育器是在子宫里荡秋千呢，还来一个孩子荡出去一个，这样的谣言也真是够了。

说到这儿，我还要给大家介绍一种特别新型的宫内节育器，它叫左炔诺孕酮宫内缓释系统，说起来这个名字很长很拗口，商品名呢叫做曼月乐，每天通过缓释 20ug 的左炔诺孕酮，持续作用于子宫内膜，导致这个子宫内膜不再跟随卵巢排卵的步伐同步增殖，因此呢子宫的温床变得干枯，不再适合胚胎生长，由此起到避孕作用。它的有效期是 5 年，有效率达到 99% 以上。

不少女性在选择这种宫内节育器的时候特别担心担心这子宫里放了药，会不会影响生育能力？我告诉大家，不用担心，子宫内膜的生长主要靠激素的调节，当宫内节育器取出以后，药物将迅速代谢掉，子宫内膜很快就会恢复到原来的功能状态，子宫也会恢复受孕能力，否则它为什么叫可逆的避孕方式呢。

如果你想找一个相对来说「一劳永逸」的长效避孕方法，那宫内节育器或者皮下埋植剂都是不错的选择。

总结

好了，让我来总结下。

使用避孕套要记住全程争取使用。

吃避孕药要知道，每天的短效复方口服避孕药才是正规军，使用要点是四个字——规律服用；紧急避孕药只有在避孕失败后或者遭遇强暴后才可以使⽤，不能常备常用，但是如果你在没有任何采取任何避孕方式或者避孕失败之后，而且这一年，你可能已经吃了四次紧急避孕药，那么也就不在乎多吃这一次了。毕竟，避孕失败要去做人工流产带给身体的影响可能更大。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有