

讲/解/手/册

长效可逆

避孕方法的 知情选择

联合国人口基金第九周期国别方案下
《皮下埋植避孕剂的推广应用研究》课题组
2021年12月

长效可逆避孕方法的知情选择

尊敬的服务对象：

你好！如果你或你的家庭2年内没有生育计划，推荐你选择长效可逆的避孕方法。女性育龄期通常为35年，除了妊娠期和哺乳期外，需要避孕的时间长达20-30年。对于避孕方法的选择，世界卫生组织优先推荐长效可逆避孕方法。为此，我们根据世界卫生组织和国内的计划生育指南撰写了本文，以帮助你了解长效可逆避孕方法，并根据自己的状况和需求做出自主决定。



一、什么是长效可逆的避孕方法？

长效是指一次放置可以有效避孕数月至数年，可逆是指停用后生育能力能够迅速恢复。我国长效可逆的避孕方法有宫内节育器和皮下埋植避孕剂。

除长效和可逆这两个突出特点和优势外，长效可逆避孕方法还有另外两个优势：

一是简便，如宫内节育器和皮下埋植避孕剂，一次放置，数年有效。

二是高效，使用后第一年的妊娠率均低于1/100妇女年。

二、什么是高效的避孕方法

世界卫生组织根据每一百妇女使用某种避孕方法满1年时的妊娠率（比尔指数）将不同避孕方法分为下述三类。

- 非常有效（高效） 比尔指数 <1
- 有效（中效） 比尔指数 $2\sim9$
- 效果稍差（低效） 比尔指数 >9

常用避孕方法使用第一年非意愿妊娠率（比尔指数）见下表，表中的使用失败是指由于不能坚持和/或不能正确使用造成的失败，方法失败是指在坚持和正确使用情况下仍发生的失败，反映了避孕方法本身的避孕效果。

各种避孕方法的有效性比较

避孕方法		使用第一年非意愿妊娠率 (人/百妇女年)		
高效避孕方法	长效避孕方法	短效避孕方法	方法失败	使用失败
	含铜宫内节育器		0.6	0.8
	释放孕激素宫内节育器		0.2	0.2
	皮下埋植剂		0.05	0.05
	女性绝育术		0.5	0.5
	男性绝育术		0.1	0.15
	单纯孕激素避孕针		0.3	3
	复方雌-孕激素避孕针		0.05	3
	复方阴道环		0.3	8
		短效复方口服避孕药	0.3	8
		复方透皮贴剂	0.3	8
		男用避孕套	2	15
	非高效避孕方法		女用避孕套	5
		外用避孕药 (膜剂、栓剂、凝胶)	18	29
		安全期法	5	25
		体外排精法	4	27

数据来源：世界卫生组织《避孕方法选用的医学标准（第四版）》

三、避孕机理

不同避孕方法主要通过三个途径发挥避孕作用，一是抑制排卵，二是阻止精子与卵子相遇，三是干扰受精卵着床。不同避孕方法的作用机制可能是单一的，也可能是综合的。这些机制是双刃剑，在产生避孕作用的同时也会引起一些副作用。

长效可逆避孕方法介绍

1. 宫内节育器 (IUD)

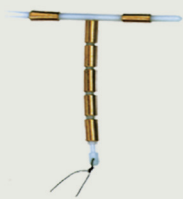
IUD是一种放置在子宫腔内的避孕器具，可由金属或塑料制成不同形状的支架，载有铜、药物或孕激素，以增强避孕效果或减少副作用。我国在上世纪60年代开始普遍使用的是单圈形不锈钢节育器，因此其广为人知名称的是“环”。

(1) 宫内节育器的种类

按节育器里所含的成分可分为三类：

① 带铜节育器

是目前使用最广泛的一类活性IUD，在IUD支架上加有铜丝或铜套，常用的有TCu220C、TCu380A、VCu200、带铜宫型节育器及固定式IUD等。



TCu220C



TCu380A



带铜宫型节育器



② 含铜含药节育器

在含铜节育器的基础上，加载能够控制月经出血量增多的药物（吲哚美辛），称为含铜含药节育器，有活性165、含药含铜宫型和元宫型及活性Y型IUD、吉妮致美等多种产品。



活性Y型IUD



含药含铜元宫型节育器（结构图）



吉妮致美IUD

③ 释放孕激素的节育器

是由高分子材料制成的T形支架，纵臂为缓释系统，可以将孕激素缓慢恒定地释放到子宫腔内，不仅提高了避孕效果，并可明显减少月经血量。目前我国使用的是每日释放20微克左炔诺孕酮的宫内节育系统。



释放孕激素的节育器

(2) 宫内节育器的优点和适用人群

- 一次放置可有效避孕5或10年；
- 取出后生育能力可立即恢复，适用于需长期避孕或控制生育间隔的妇女；
- 不影响哺乳，哺乳期妇女可用；
- 含孕激素的IUD还有减少月经血量的优势，月经过多的妇女尤其适用；
- 不影响性生活；
- 价格便宜。

(3) 宫内节育器缺点及不适用人群

- 对性传播疾病无防护作用，对性传播疾病高危女性（如本人或配偶有多个性伙伴）不建议使用。如果使用，需与避孕套联合使用，在增强避孕效果的同时，兼具预防性病的作用；
- 含铜IUD会使月经血量增加，月经过多或严重贫血(血红蛋白 $<80\text{G/L}$)的妇女不宜使用，但可以选用含铜含药或含孕激素的IUD；
- 含铜或释放孕激素的IUD可能影响月经的规律性或使经期延长，近三个月内有不明原因阴道异常出血的妇女暂不宜放置IUD。如使用，需到医院就诊，排除IUD使用的禁忌证；
- 对铜过敏的妇女不宜放置带铜IUD。

(4) 如何使用



由经过培训的医务人员将IUD放在子宫腔内。放置前，医护人员将按照相关工作流程，询问有关生育、避孕和健康情况并做全身和妇科检查、阴道分泌物检查、血红蛋白检测等，以除外禁忌情况。

国家公共卫生服务项目可为群众提供免费的IUD，在能够提供基本避孕服务的医疗卫生机构，可以免费实施IUD的放置和取出手术。



(5) 什么人不能使用宫内节育器

存在下述情况的妇女不能使用或暂时不宜放置IUD：

- 生殖器官炎症，如急慢性盆腔炎、阴道炎、急性宫颈炎、严重宫颈糜烂、性传播疾病；
- 生殖器官畸形，如子宫纵膈、双子宫、双角子宫；
- 有各种严重的全身急慢性疾患，如心功能不全、血液系统疾患及各种疾病的急性期等。

(6) 宫内节育器放置时期

在证实未怀孕及无生殖道感染等危险因素的情况下，在月经周期的任何时候都可以放置IUD，临床上常见的放置时期包括，①月经干净后7天内，②产后即时，③人工流产术后即时，④避孕失败后5天内(用于紧急避孕)。

(7) 随访

建议放置后3个月内、6个月及以后每年返诊接受检查和咨询，了解IUD是否在宫腔内以及是否移位，以确保避孕效果。



2.皮下埋植避孕剂

皮下埋植避孕剂是含孕激素的硅橡胶棒状避孕器具，将其放置在上臂皮下，孕激素低剂量缓慢释放，达到长期避孕的作用。

(1) 皮下埋植的种类

我国使用的皮下埋植避孕剂按其所含孕激素的类型分为左炔诺孕酮类和依托孕烯类，前者有6根型和2根型两种产品，目前普遍使用的为2根型硅胶棒，可有效避孕4年，后者为单根型产品，可有效避孕3年。



2根型皮下埋植剂



单根型皮下埋植剂

(2) 优点

- 可在埋植后24小时发挥避孕作用，一次放置可有效避孕3-5年；
- 可在人工流产后即时放置，不受流产方式和有无流产并发症的影响；
- 不影响哺乳，分娩6周后哺乳妇女也可使用；
- 不影响性生活。

(3) 缺点

- 不能预防性传播疾病/艾滋病；
- 会出现月经模式的改变。

(4) 如何使用

局部麻醉后，由经过培训的医务人员用专用套针管将皮下埋植避孕剂置入皮下，2根型产品硅胶棒的切口端呈45度角。放置部位多选左臂内侧肘上6-8厘米处，也可为身体其他部位。放置皮下埋植避孕剂前医护人员会向妇女询问有关生育、避孕和健康情况并做相关的检查，以除外禁忌情况。

国家公共卫生服务项目可为群众提供免费的2根型皮下埋植避孕剂，在能够提供基本避孕服务的医疗卫生机构，可以免费实施皮下埋植避孕剂的放置和取出手术。

(5)主要禁忌情况

- 不明原因阴道出血；
- 产后6周内母乳喂养；
- 现患或曾患乳腺癌；
- 偏头痛伴有局灶性神经症状者，严重头痛者。

(6)放置时间

- 月经来潮7天内；
- 人工流产后即时；
- 分娩6周后，如月经尚未恢复，除外妊娠后随时放置，放置后7天内需继续使用其他避孕方法；
- 不哺乳妇女，产后即时或6周内可随时放置。

(7)随访

术后1个月随访，以后每年随访1次。

