

緊急避孕

Emergency Contraception (EC)

甚麼是緊急避孕？

如果您進行了無防護的性行為，或者避孕失敗，緊急避孕就能幫助您免於受孕。例如，安全套破裂就屬於避孕失敗。緊急避孕措施不能預防性傳播感染（STI）。而如果您已經懷孕，這種措施也不會導致墮胎或流產。緊急避孕措施只能起到減低受孕機會的作用。

請注意：緊急避孕不同於墮胎。墮胎是指終止妊娠，它有兩種類型：藥物墮胎和手術墮胎。藥物墮胎是指在家自行服用一藥物療程

（Mifegymiso®），針對孕期不滿 9 週的情形。手術墮胎通常適用於孕期超過 9 週的情形。藥物及手術墮胎免費提供予卑詩省居民。

如需了解相關資訊，請撥打 604-683-7151（低陸平原）或 1-800-663-7100（免費電話）。

有哪些緊急避孕的方法？

有兩種緊急避孕的方法：

1. 緊急避孕藥（ECP）
2. 銅制子宮內避孕器（IUD）

緊急避孕藥

有兩種緊急避孕藥（ECP），也被稱作「事後避孕藥」。您不需要在性行為後立即服用，但是越早服用效果越好。

一種緊急避孕藥含有名為左炔諾孕酮的孕激素（例如 Plan B 以及 Contingency One 等仿製藥）。在發生無防護性行為後的 72 小時（3 天）內服用才有效果。

另一種緊急避孕藥含有名為烏利司他（Ella）的藥物。在發生無防護性行為後的 120 小時（5 天）內服用有效。

含有孕激素和烏利司他的緊急避孕藥可以停止或延緩排卵（卵巢排出卵子）。然而，與其他

所有避孕措施一樣，緊急避孕藥並非絕對有效。它對 BMI 指數較高者的效果較差（請參考下方《我如何知道緊急避孕藥是否發揮了功效？》）。

切記，您必須儘快服用緊急避孕藥，並嚴格依照指示服用。

銅製子宮內避孕器

銅制子宮內避孕器（IUD）是一塊細小的 T 型塑料裝置，外面用銅片包裹。醫護人員會將該裝置（經由陰道）放入您的子宮內。如果在無防護性行為後 7 天內放入，銅製宮內避孕器便是效果最佳的緊急避孕措施。

銅製 IUD 的避孕原理，是使精子和卵子在相遇前發生化學變化，導致無法受精。與其他所有避孕措施一樣，該方法並非絕對有效。

銅製 IUD 的好處是，只要您願意，避孕器可以留在子宮內達 10 年之久，期間持續有效避孕。

我應在何時採取緊急避孕措施？

出現以下情況時，您應考慮使用緊急避孕措施：

- 進行了無防護性行為，或性伴侶在您的生殖器官上射精（如體外射精中途）
- 避孕套破損、滑脫或洩漏
- 性交後 6 小時內子宮帽或宮頸帽鬆脫、破損或滑落
- 在第一週內您漏服了一劑避孕藥
- 連續 2 天以上未服用避孕藥
- 延誤了 3 小時或以上才服用僅含炔諾酮的避孕藥（Movisee、Jencycla）
- 延誤了 2 天或以上才服用僅含屈螺酮的避孕藥（Slynd）

- 距您上次注射長效醋酸甲羟孕酮注射劑（Depo-Provera®）已超過 13 週
- 您的荷爾蒙環（NuvaRing®, Haloette）您的陰道內脫落已超過 3 小時
- 避孕貼片脫落
- 您忘記粘貼或更換避孕貼片超過 48 小時
- 遭遇了性侵犯

會不會有副作用？

副作用並不常見，即便出現，亦不會持續很久。

緊急避孕藥

服用緊急避孕藥後，可能會出現噁心、嘔吐或月經延遲等狀況。在服用緊急避孕藥至少 30 分鐘之前，服用諸如 Gravol 一類抗噁心的藥物，或有助預防胃部不適。

如果您在服用僅含孕激素的緊急避孕藥後 2 小時內出現嘔吐，請聯繫醫護人員，因為您可能需要再服一劑。

如果您在服用含烏利司他成分的緊急避孕藥後 3 小時內出現嘔吐，則需再服一劑。

其他不常見的副作用包括：

- 腹痛或痙攣
- 頭痛
- 頭暈
- 疲乏
- 乳房或胸部壓痛
- 服藥後的一週至一個月內出現少量陰道滴血或流血。

如果您已經懷孕，緊急避孕藥不會打亂您的孕期，也不會對胎兒造成風險。

銅製子宮內避孕器

此方法的副作用包括：

- 置入時或之後出現疼痛或痙攣
- 感染
- 避孕器有可能脫落或刺穿子宮
- 更嚴重的痛經或經期出血量增加

如果您選擇置入 IUD，您的醫療保健提供者會就此與您討論其副作用。

任何人都可以使用緊急避孕措施嗎？

對絕大多數人而言，即使不能採用口服避孕藥作為常規避孕手段，仍能安全服用緊急避孕藥。醫護人員會告知您是否可以服用緊急避孕藥。

如果您不能服用緊急避孕藥，或決定使用 IUD 來進行緊急避孕，醫護人員會先為您驗孕，並確認您是否有任何不適合使用避孕器的病症。

我可以在哪裡獲得緊急避孕服務？

即使沒有處方，您也可以透過下述途徑獲得僅含孕激素的緊急避孕藥（Plan B 及其他仿製藥）：

- 藥房
- 公共衛生護士
- 免預約診所
- 青少年診所
- 性健康診所
- 女性健康或性侵犯救助中心
- 醫院急症室
- 醫生

含烏利司他（Ella）成分的緊急避孕藥需要由醫護人員開具處方。

您可以事先購買緊急避孕藥，以備應急所需。

許多醫生和部分診所都可提供 IUD。IUD 必須由專業醫護人員為您置入體內。

一些緊急避孕措施是免費提供的。您可以向醫護人員諮詢，了解各種可行的方案。

如需了解更多資訊，可聯絡性健康選項（Options for Sexual Health），免費電話 1-800-739-7367，或參考 www.optionsforsexualhealth.org。

青少年是否需要家長的同意？

不需要。您可以使用或獲得避孕用品（包括緊急避孕用品）的處方，無需獲得家長或監護人的同意。

我如何知道緊急避孕藥是否發揮了功效？

緊急避孕藥的功效由以下因素決定：您在性交後多久服藥，所服避孕藥的種類，以及您處於月經周期的哪一階段。它對 BMI 指數較高者的效果較差。

銅製 IUD 是目前最為有效的緊急避孕措施，且其功效不受使用者體重影響。

服用緊急避孕藥後的 3 週內，您應該會來月經。如果服藥後 3 週內仍沒有月經，便需要進行驗孕。你可在家自己驗孕，或由醫護人員進行。您可在藥房或超市購買驗孕用品。

更多資訊

如果您認為自己已經懷孕，請聯絡醫護人員，了解各種方案。

如果您需要懷孕輔導服務（包括懷孕選項），請參考卑詩省婦女醫院和健康中心輔導服務的網頁：www.bcwomens.ca/our-services/abortion-contraception 或致電懷孕選項方案服務（Pregnancy Options Service）熱線：1-888-875-3163，或 Sex Sense 電話 1-800-739-7367（卑詩全省）或 604-731-7803（低陸平原地區）

要找尋可儘快置入 IUD 作為緊急避孕手段的省民，請前往 [EC-IUD Rapid Access Network](#)。

如您遭遇性侵犯，請參考以下資源列表，獲取有關各種應對方案的保密支援、資源和資訊：

- VictimLinkBC：
www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/victims-of-crime/victimlinkbc，或致電免費電話：1-800-563-0808
- 加拿大政府：犯罪受害者
www.canada.ca/en/services/policing/victims.html

如需瞭解有關性傳播感染的資訊，請參考 [HealthLinkBC File #080 預防性傳播感染 \(STI\)](#)。

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請前往 www.HealthLinkBC.ca/health-library/health-linkbc-files，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請前往 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。