

Ngừa thai khẩn cấp (EC) Emergency contraception (EC)

Ngừa thai khẩn cấp (EC) là gì?

Ngừa thai khẩn cấp (emergency contraception, viết tắt là EC) giúp ngăn ngừa việc mang thai sau khi quan hệ tình dục mà không có sự bảo vệ hoặc một biện pháp ngừa thai gặp trục trặc. Bao cao su bị rách là một ví dụ của một biện pháp ngừa thai gặp trục trặc. EC không bảo vệ chống lại các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (sexually transmitted infections - STIs). EC không gây phá thai hoặc sảy thai nếu bạn đã mang thai. Nó chỉ làm giảm khả năng việc thụ thai xảy ra.

Lưu ý: Ngừa thai khẩn cấp khác với phá thai. Phá thai là chấm dứt việc mang thai. Có hai hình thức phá thai: phá thai nội khoa và phá thai ngoại khoa. Phá thai nội khoa là một loại thuốc viên (Mifegymiso®) mà bạn có thể uống tại nhà, nếu bạn mang thai dưới 9 tuần. Phá thai ngoại khoa thường xảy ra sau khi thai kỳ đã được 9 tuần. Các biện pháp phá thai nội khoa và ngoại khoa được cung cấp miễn phí cho người dân B.C.

Để biết thông tin, hãy gọi số 604-683-7151 (gọi từ Lower Mainland) hoặc số 1 800 663-7100 (miễn phí).

Có các hình thức ngừa thai khẩn cấp nào?

Có 2 hình thức ngừa thai khẩn cấp:

1. Thuốc ngừa thai khẩn cấp (emergency contraceptive pills, viết tắt là ECPs)
2. Vòng tránh thai bằng đồng (dụng cụ ngừa thai đặt trong tử cung - intrauterine device, viết tắt là IUD)

Thuốc ngừa thai khẩn cấp

Có 2 loại thuốc ngừa thai khẩn cấp (ECPs), gọi là “thuốc uống vào buổi sáng hôm sau”. Bạn không cần phải uống chúng vào sáng hôm sau, nhưng chúng sẽ có hiệu quả nhất khi bạn uống chúng sớm hơn.

Một loại ECP chứa một progestin gọi là levonorgestrel (Plan B, và các thuốc gốc như Contingency One). Thuốc này có hiệu quả khi được uống trong vòng 72 giờ (3 ngày) sau khi quan hệ tình dục mà không có biện pháp bảo vệ.

Loại ECP còn lại chứa một loại thuốc gọi là ulipristal (Ella). Thuốc này có hiệu quả khi được uống trong vòng 120 giờ (5 ngày) sau khi quan hệ tình dục mà không có biện pháp bảo vệ.

ECPs có chứa progestin và ulipristal sẽ ngăn chặn hoặc trì hoãn quá trình rụng trứng (trứng được phóng thích từ buồng trứng). Tuy nhiên, cũng giống như bất kỳ biện pháp tránh thai nào khác, những loại thuốc này không hiệu quả 100 phần trăm. Thuốc có thể kém hiệu quả hơn đối với những người có chỉ số khối cơ thể lớn hơn (xem phần *Tôi làm thế nào để biết thuốc có hiệu quả hay không?* dưới đây).

Điều rất quan trọng là phải uống thuốc tránh thai khẩn cấp càng sớm càng tốt và đúng theo hướng dẫn.

Vòng tránh thai (IUD) bằng đồng

Vòng tránh thai (IUD) bằng đồng là một dụng cụ nhỏ bằng nhựa hình chữ T được bọc bằng đồng. IUD được chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn đưa vào tử cung của bạn (qua âm đạo). Khi được đưa vào trong vòng 7 ngày kể từ khi quan hệ tình dục không có sự bảo vệ, vòng tránh thai IUD bằng đồng là hình thức tránh thai khẩn cấp hiệu quả nhất hiện có.

Là biện pháp tránh thai khẩn cấp, IUD bằng đồng sẽ ngăn chặn sự thụ tinh bằng cách gây ra một thay đổi hóa học gây tổn hại đến tinh trùng và trứng trước khi chúng có thể gặp nhau. Cũng giống như bất kỳ phương pháp ngừa thai nào khác, IUD không có hiệu quả 100 phần trăm.

Một lợi ích của IUD bằng đồng là nó có thể nằm trong tử cung của bạn trong tối đa 10 năm như một hình thức tránh thai hiệu quả nếu bạn quyết định như vậy.

Khi nào thì tôi có thể sử dụng biện pháp ngừa thai khẩn cấp?

Bạn có thể sử dụng EC trong các trường hợp sau:

- Bạn đã quan hệ tình dục không có sự bảo vệ hoặc bạn tình của bạn xuất tinh ở bộ phận sinh dục của bạn (ví dụ: khi dùng phương pháp xuất tinh ngoài)

- âm đạo/giao hợp gián đoạn - withdrawal method)
- Bao cao su bị rách, tuột ra hoặc rò rỉ
- Màng chắn ngừa thai (diaphragm) hoặc mũ đội cổ tử cung (cervical cap) của bạn bị tuột, bị rách hoặc bị sút ra chưa đầy 6 giờ sau khi giao hợp
- Bạn đã quên uống 1 viên thuốc tránh thai trong tuần đầu tiên
- Bạn đã quên uống thuốc tránh thai hơn 2 ngày liên tiếp
- Bạn đã quên uống thuốc chỉ chứa norethindrone (Movisee, Jencycla) sau 3 giờ trở lên
- Bạn đã quên uống thuốc chỉ chứa drospirinone (Slynd) sau 2 ngày trở lên
- Đã hơn 13 tuần trôi qua kể từ lần tiêm/chích Depo-Provera® sau cùng của bạn
- Vòng nội tiết tố (NuvaRing®, Haloette) của bạn đã ra khỏi âm đạo của bạn trong hơn 3 giờ
- Miếng dán ngừa thai của bạn đã rơi ra
- Bạn đã quên dán, hoặc quên thay, miếng dán tránh thai của mình trong hơn 48 giờ
- Bạn đã bị tấn công tình dục

Có bất kỳ tác dụng phụ nào không?

Các tác dụng phụ thì không phổ biến và không kéo dài.

Thuốc ngừa thai khẩn cấp

Sau khi uống thuốc ngừa thai khẩn cấp (ECP), bạn có thể bị buồn nôn/mắc ói hoặc nôn/ói, và kinh nguyệt có thể không xảy ra vào thời gian như bình thường. Dùng thuốc chống nôn như Gravol ít nhất 30 phút trước khi bạn uống ECP có thể giúp ngăn ngừa đau bụng.

Nếu bạn nôn/ói trong vòng 2 giờ sau khi uống ECP chỉ chứa progestin, hãy liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn vì bạn có thể cần dùng một liều khác.

Nếu bạn nôn/ói trong vòng 3 giờ sau khi uống ECP có chứa ulipristal, bạn sẽ phải uống thêm một liều nữa.

Các tác dụng phụ ít gặp hơn của ECP có thể bao gồm:

- Đau bụng hoặc đau bụng quặn
- Đau đầu
- Chóng mặt
- Mệt mỏi

- Vú hoặc ngực đau khi chạm vào
- Ra máu nhẹ hoặc ra máu ở âm đạo trong tuần tiếp theo hoặc tháng tiếp theo

Nếu bạn đã mang thai, ECP sẽ không làm gián đoạn thai kỳ hoặc gây nguy hiểm cho thai nhi.

Vòng tránh thai (IUD) bằng đồng

Các tác dụng phụ của IUD có thể bao gồm:

- Bị đau hoặc quặn thắt trong hoặc sau khi đặt vòng
- Nhiễm trùng
- Vòng tránh thai có khả năng bị rơi ra hoặc làm thủng tử cung
- Bị đau nhiều hơn hoặc ra máu nhiều hơn trong kỳ kinh nguyệt

Nếu bạn chọn cách đặt IUD, chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ thảo luận về các tác dụng phụ với bạn.

Bất kỳ ai cũng có thể dùng thuốc ngừa thai khẩn cấp phải không?

Hầu hết mọi người có thể dùng ECP một cách an toàn ngay cả khi họ không thể dùng thuốc tránh thai như một phương pháp ngừa thai thông thường của họ. Chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn có thể cho bạn biết bạn có thể dùng ECP hay không.

Nếu bạn không thể uống ECP hoặc quyết định sử dụng IUD bằng đồng để ngừa thai khẩn cấp, chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ làm xét nghiệm thử thai và xác nhận rằng bạn không có một tình trạng mà có thể ngăn cản việc bạn sử dụng IUD.

Tôi có thể mua/nhận thuốc tránh thai khẩn cấp ở đâu?

Bạn có thể mua/nhận ECP chỉ chứa progestin (Plan B và thuốc gốc) mà không cần đơn thuốc từ:

- Hiệu thuốc
- Y tá chuyên về y tế công cộng
- Phòng khám không cần hẹn trước
- Phòng khám dành cho thanh thiếu niên
- Phòng khám sức khỏe tình dục
- Trung tâm chuyên về vấn đề cưỡng hiếp hoặc sức khỏe phụ nữ
- Phòng cấp cứu của bệnh viện
- Bác sĩ

ECP có chứa ulipristal (Ella) bắt buộc phải có đơn thuốc của chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Bạn có thể mua/nhận trước ECP để sử dụng trong trường hợp khẩn cấp.

Nhiều bác sĩ và một số phòng khám có sẵn IUD. IUD phải do một chuyên gia chăm sóc sức khỏe đặt.

Một số lựa chọn tránh thai khẩn cấp được cung cấp miễn phí. Hãy thảo luận các lựa chọn với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Để biết thêm thông tin, hãy gọi cho Các lựa chọn cho Sức khỏe Tình dục (Options for Sexual Health) theo số miễn phí 1-800-739-7367 hoặc truy cập www.optionsforsexualhealth.org.

Thanh thiếu niên có cần sự đồng ý của cha mẹ không?

Không. Bạn có thể sử dụng hoặc nhận đơn thuốc ngừa thai, bao gồm cả EC, mà không cần sự đồng ý của cha mẹ hoặc người giám hộ.

Làm sao tôi có thể biết được thuốc tránh thai đã có hiệu quả hay không?

Hiệu quả của ECP phụ thuộc vào thời gian bạn uống thuốc sau khi quan hệ tình dục, loại thuốc và bạn đang ở thời điểm nào trong chu kỳ kinh nguyệt của mình. Thuốc có thể kém hiệu quả hơn đối với những người có chỉ số khối cơ thể lớn hơn.

IUD bằng đồng là EC hiệu quả nhất và không phụ thuộc vào trọng lượng cơ thể.

Bạn sẽ có kinh nguyệt trong vòng 3 tuần sau khi dùng ECP. Nếu bạn không có kinh nguyệt trong vòng 3 tuần, bạn sẽ phải thử thai. Việc thử thai có thể được thực hiện tại nhà hoặc bởi một chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Bạn có thể mua que thử thai ở hiệu thuốc hoặc cửa hàng tạp hóa.

Để biết thêm thông tin

Nếu bạn nghĩ bạn đang mang thai rồi thì hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình để thảo luận về các lựa chọn của bạn.

Để được tư vấn về thai kỳ trên toàn tỉnh, bao gồm các lựa chọn về việc mang thai, hãy truy cập bộ phận Các Dịch vụ Tư vấn của Bệnh viện & Trung tâm Y tế dành cho Phụ nữ BC (BC Women's Hospital & Health Centre Counselling Services) tại www.bcwomens.ca/our-services/abortion-contraception, hoặc gọi Dịch vụ các Lựa chọn về việc Mang thai (Pregnancy Options Service) theo số 1-888-875-3163 hoặc Sex Sense theo số 1-800-739-7367 trên toàn tỉnh B.C. hoặc 604-731-7803 tại khu vực Lower Mainland.

Để tìm một bác sĩ có thể đặt dụng cụ tránh thai nhanh chóng cho trường hợp cần tránh thai khẩn cấp, hãy truy cập [Mang lưới Tiếp cận Nhanh EC-IUD \(EC-IUD Rapid Access Network\)](http://Mang_lưới_Tiếp_cận_Nhanh_EC-IUD_(EC-IUD_Rapid_Access_Network)).

Nếu bạn đã bị xâm hại tình dục, vui lòng xem các nguồn hỗ trợ được liệt kê bên dưới để được hỗ trợ và giữ kín danh tính, các nguồn hỗ trợ và thông tin về các lựa chọn dành cho bạn:

- VictimLinkBC: www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/victims-of-crime/victimlinkbc, hoặc gọi đến số điện thoại miễn phí 1-800-563-0808
- Chính phủ Canada: Nạn nhân của tội phạm (Victims of crime) www.canada.ca/en/services/policing/victims.html

Để biết thêm thông tin về các bệnh lây truyền qua đường tình dục, hãy truy cập [HealthLinkBC File #080 Ngăn ngừa những bệnh lây truyền qua đường tình dục](http://HealthLinkBC_File_#080_Ngăn_ngừa_những_bệnh_lây_truyền_qua_đường_tình_dục).

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.