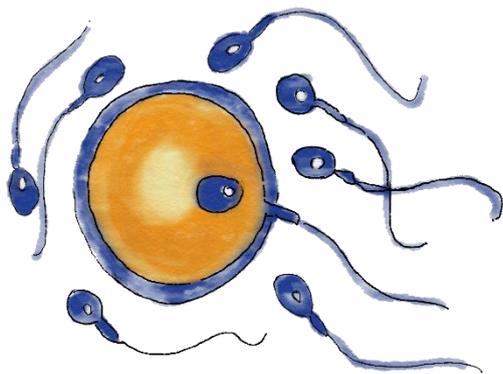


# 避孕方法

避孕方法即避免怀孕的方式。女性的卵子接触男性的精子是受孕的必要条件。



可通过以下方式避孕：

- 屏障法：**使用物理性阻隔防止精子接触卵子。其中的典型措施是使用男用和女用避孕套（避孕率为99%）。
- 激素避孕法：**通过施用确定剂量的激素阻止排卵（避孕率为90%-95%）。

以上两种方法可同时采用。

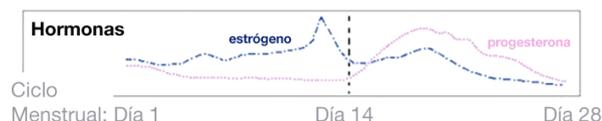
无论采用哪种方法，正确的操作都在很大程度上决定了避孕的成功。

屏障法不仅可以防止意外怀孕，而且可以防止感染性病（梅毒、艾滋病、淋病或披衣菌感染等）或感染人乳头状瘤病毒，并因此降低宫颈癌发病的可能性。

## 激素避孕法如何影响月经周期？

女性的月经周期主要受两种激素控制：

雌激素和孕激素。雌激素的增多使子宫为排卵和可能发生的受孕做好准备，而孕激素的增多则会抑制排卵、保证怀孕正常进行。如果女性未怀孕，则激素减少导致子宫内膜脱落出血，即“月经”。



激素避孕法施用的激素与我们体内分泌的激素相同，但需以固定剂量从体外摄入，从而阻止或暂停排卵。除避孕外，月经不调、痛经、经量过多或月经频繁的女性还可以借助激素法调节激素周期。此方法还可用于治疗与激素变化相关的疾病，如痤疮或多囊卵巢综合症。

## 在什么情况下无效？

如果在无保护措施性关系发生后开始采用该避孕方法，则无法避孕。为了保证有效避孕，必须在发生性关系前采用避孕措施，否则必须诉诸紧急避孕药。这些药中也含有激素，但剂量不同。

## 激素避孕法分为哪几类？

- 混合型（含雌激素和孕激素）：**口服避孕药、避孕帖和阴道环。
- 仅使用孕激素：**孕激素药丸、皮下埋植、激素注射和宫内节育器（IUD）。