



「在我上次生孩子後，曾想過結紮輸卵管。後來改為採用銅子宮環。如我想，現在就可以改變心意。」

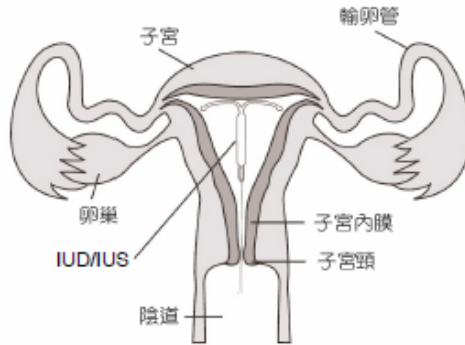
「在置放激素子宮環之前，我的月經流量又多又痛。現再無痛和經血也很少。」

— 凱薩醫療機構會員

子宮環 [intrauterine device (IUD)] 是置放在子宮內細小 T 形的避孕裝置。在美國，宮內避孕有兩種選擇：

- 銅子宮環是用塑膠造成和部份包上銅。其一品牌是 Paragard。
- 激素子宮環是用塑膠造成和含有 levonorgestrel (左炔諾孕酮)，是一種黃體激素。其一品牌是 Mirena。

### 置放在子宮內的子宮環 The IUD in Place in the Uterus



### 子宮環是如何發揮作用？

#### How does the IUD work?

銅子宮環阻慢和殺死精子以防止卵子受精。激素子宮環每天釋放少量 levonorgestrel (左炔諾孕酮) 黃體激素，使子宮頸粘液濃厚，令精子無法進入子宮以防止卵子受精。激素同時亦會使子宮壁變薄以防止懷孕。

### 子宮環的效能如何？

#### How effective are IUDs?

兩種子宮環的有效率都超過百分之九十九。效用期：銅子宮環可維持 10 年而激素子宮環可維持 5 年。

### 置入子宮環後最快要多久才可防止懷孕？

#### How soon after being inserted does the IUD prevent pregnancy?

如在月經首 7 天內置入激素子宮環，或在置入時已正使用另一種避孕激素，就會在置入後立即有效。如是在其餘時間置入，建議使用後備避孕法 7 天。

銅子宮環在置入後即時有效。

### 子宮環安全嗎？

#### Are IUDs safe?

是安全，子宮環有良好的安全紀錄。請採用安全性交措施以減少患上性病的風險。

### 使用子宮環有甚麼好處？

#### What are the advantages of using an IUD?

- 方便：不用記著要做些甚麼。
- 有效：子宮環的有效率都超過百份之九十九。
- 可逆轉還原：如再希望懷孕，可隨時輕易移除子宮環。在移除後，不會改變婦女的生育能力和懷孕的機會。
- 與避孕無關的好處：激素子宮環同時會減少月經流量、降低貧血風險、減輕痙攣和骨盆痛、減少子宮內膜癌風險、和能在停經後用作黃體激素治療。
- 身體自主：有一些婦女不想而在受壓情況下進行性交或懷孕，亦有一些性伴侶妨礙避孕進程或拒絕戴避孕套。子宮環就提供了安全、私人和有效的避孕選擇。

### 子宮環有甚麼缺點？

#### What are the disadvantages of an IUD?

- 在置入時可能會引起輕度至中度的痙攣。在置入之前先服食 ibuprofen，可能有幫助。

- 有很少數婦女會在置入子宮環後出現感染或子宮環刺穿子宮。但這都是極罕有的事情。
- 有些婦女會在置入子宮環後數週至數月持續出現血斑點 (輕微流血)。對兩種子宮環來說，在最初六週是正常現象；而激素子宮環可持續數月。
- 至於銅子宮環，可能令月經流量更多、持續更長久、並增加痙攣。但這情況會慢慢改善。
- 婦女在採用子宮環下有很少機會懷孕；如有，會增加輸卵管懷孕 (宮外孕) 的機會。

### 如何獲得置放子宮環？

#### How do I get an IUD?

您的婦產科醫生或專科診療護士可在就診時為您置放子宮環入子宮內。他們會先向您提問和進行測試，以確保您並沒有懷孕。使用細小擴張器輕輕把陰道壁分開，顯露出子宮頸。然後用一條幼管把子宮環經由子宮頸置入子宮內。

### 我會感覺到子宮環嗎？

#### Will I feel the IUD?

不會。兩種子宮環都是很柔軟和有彈性的，所以您應該完全感覺不到它。您可在月經時如常使用棉墊或棉條。如在進行性交時感到痛，便應該知會您的醫療專業人員來檢查子宮環。

最好能在每次月經後檢視子宮環所連繫的帶子。如看不見帶子或較以前長了，便通知醫護人員。

### 我會感覺到子宮環嗎？

#### Will I feel the IUD?

不會。兩種子宮環都是很柔軟和有彈性的，所以您應該完全感覺不到它。您可以如常在月經時使用棉墊或棉條。假如您在性交時覺得痛，便應該知會您的醫療專業人員檢查一下子宮環。最好能夠在每次月經後檢查一下子宮環的帶子。假如帶子不見了或較以前長了，便通知醫護人員。

### 伴侶會感覺到子宮環嗎？

#### Will my partner feel the IUD?

不會。您或您的伴侶在性交進行時都不應感覺到子宮環。如伴侶受到所連繫帶子的干擾，可以把帶子剪短或甚至塞進子宮頸內。

### 子宮環會引起感染例如盆腔炎嗎？

#### Does the IUD cause infections like pelvic inflammatory disease (PID)?

不會。盆腔炎是與性病有關，例如衣原體病。有研究顯示激素子宮環可能有助預防盆腔炎。就算您曾患衣原體病或淋病、子宮曾受感染、或曾在三個月前患盆腔炎，採用子宮環仍可能是一個明智的選擇。

### 移除子宮環後仍可懷孕嗎？

#### Can I still get pregnant after removal of an IUD?

可以。一旦移除了子宮環，您很快便變為可以懷孕，而您懷孕機會就與同齡婦女一樣。

### 在獲得置放子宮環之前我是否需要生過孩子？

#### Do I have to have children before I can get an IUD?

不需要。從未懷孕過的婦女也可置放子宮環。

### 我可以在終止懷孕 (流產) 後置放子宮環？

#### Can I get an IUD after a pregnancy termination (abortion)?

可以。無論在懷孕初期或中期流產後置放子宮環都不會增加受感染的風險。

### 其它資源 Other resources

- 登入 [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor) 您醫生的主網頁來用網上健康工具、查看您的健康預防提示、大部份化驗報告、及使用更多其它的功能。
- 登入 [kp.org/mydoctor/birthcontrol](http://kp.org/mydoctor/birthcontrol) 檢視我們的避孕指南。根據其有效性及方便性作出篩選和比較。
- 請聯絡您的凱薩醫療機構健康教育中心或部門以獲取更多健康資訊、活動項目、及其它的資源。
- 假如受到伴侶或配偶虐待、傷害或威脅，或如伴侶妨礙您的避孕進程，這能引起壓力和嚴重地影響您的健康；可以尋求援助，請致電 1-800-799-7233 National Domestic Violence (全國家庭暴力熱線) 或登入 [ndvh.org](http://ndvh.org)。

本資訊並非用作診斷病況或取代醫生或其他醫護專業人員給予的醫學意見或護理。假如閣下有持續的健康問題，或有其它疑問，請向醫生查詢。如對您的藥物有疑問或需要更多資訊，請向您的藥劑師查詢。Kaiser Permanente (凱薩醫療機構) 並不背書文中提及的藥物或產品。文中列出的任何商品名稱僅為易於辨認而已。

This information is not intended to diagnose health problems or to take the place of medical advice or care you receive from your physician or other health care professional. If you have persistent health problems, or if you have additional questions, please consult with your doctor. If you have questions or need more information about your medication, please speak to your pharmacist. Kaiser Permanente does not endorse the medications or products mentioned. Any trade names listed are for easy identification only.

© 2002, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Regional Health Education.  
011061-173 (Revised 10/14) RL 7.7