

协和医生答疑丛书

避孕节育

314个怎么办

刘欣燕 范光升◎主编

(第2版)

北京协和医院连续5年蝉联
“中国最佳医院”排名榜首



中国协和医科大学出版社

协和医生答疑丛书

荣获国家科学技术进步奖

中国医学科学院健康科普研究中心推荐读本



避孕节育

314个怎么办

主 编 刘欣燕 范光升
编 者 李春颖 高劲松 朱 玲
陈 蓉 宋英娜 曹淑媛



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

避孕节育 314 个怎么办 / 刘欣燕, 范光升主编. —2 版. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2014. 11

(协和医生答疑丛书)

ISBN 978-7-5679-0204-6

I. ①避… II. ①刘… ②范… III. ①避孕-问题解答 ②节制生育-问题解答 IV. ①R169.4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 264647 号

协和医生答疑丛书

避孕节育 314 个怎么办 (第 2 版)

主 编: 刘欣燕 范光升
责任编辑: 吴桂梅

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京佳艺恒彩印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16 开
印 张: 7.75
字 数: 100 千字
版 次: 2015 年 4 月第 2 版 2015 年 4 月第 1 次印刷
印 数: 1—5000
定 价: 18.00 元

ISBN 978-7-5679-0204-6

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

丛书序言

“协和”是中国医学的金字招牌，也是许多中国百姓心中最高医学水平的象征。正是如此，全国各地近些年如雨后春笋般地出现许许多多的“协和医院”。但医学界知道，“协和”有北京、武汉、福建三个老牌医院；对于北方的大多数人而言，“协和”特指北京协和医院和北京协和医学院。

“北京协和”联系着黄家驷、林巧稚、张孝骞、吴英恺、邓家栋、吴阶平、方圻等一位位医学泰斗，也联系着一代代“新协和人”的劳动创造。这里有科学至上、临床求真、高峰视野、学养博深等闪光品格，也有勤学深思、刻苦务实、作风严谨、勇于创新等优秀精神。

“协和医生答疑丛书”是协和名医智慧和经验的总结，由北京协和医学院和北京协和医院众多专家参与编写，体现了这些专家对疾病的认识和对患者的关怀，更重要的是展示了他们多年甚至是一生临床诊疗的丰富经验。

“协和医生答疑丛书”因为其科学性、权威性和实用性，获得中国科普图书最高奖——国家科学技术进步奖二等奖。协和专家长期从事专业工作，写作语言并不十分通俗，也不够活泼，但这些在医学巅峰的医学专家写出了自己独特的经验和独到的见解，给读者尤其是患者提供了最科学最有效的建议。

几十年来，全国各地成千上万的患者为获得最好的治疗，

辗转从基层医院到地市医院，再到省级医院，最后来到北京协和医院，形成“全国人民上协和”的独特景观。而协和专家也在不断总结全国各级医院的诊疗经验，掌握更多的信息，探索出更多的路径，使自己处于诊治疑难病的优势地位，所以“协和”又是卫生部指定的全国疑难病诊疗指导中心。

“协和医生答疑丛书”不是灵丹妙药，却能帮您正确认识身体和疾病，通过自己可以做到的手段，配合医生合理治疗，快速有效地康复。书中对疾病的认识和大量的经验总结，实为少见，尤为实用。

袁 钟

中国医学科学院健康科普研究中心主任
2010年春

第2版前言

计划生育是我国的一项基本国策，关系到千万个家庭的稳定和幸福；如何选择个性化、高效且实用的计划生育措施一直是人们关心的焦点问题，若处理得当，可减少不必要的身体损伤，保护妇女的生殖健康。

为了给广大朋友们提供简洁准确的、可信度高的生殖健康知识，北京协和医院多位妇产科医生共同努力完成了这本《避孕节育314个怎么办》（第2版）。本书在原有版本的基础上，推陈出新，增加了先进的避孕节育方式。本书分别从两性的生殖解剖特点、女性生殖系统的生理变化、不同避孕节育方式的原理等方面，层层递进阐述了生殖与避孕节育等问题，形式简洁、内容新颖，不仅覆盖了传统避孕的相关知识，亦囊括了曼月乐、优思明等先进的避孕方式；不仅阐述了女性生殖避孕问题，亦讲解了男性计划生育的内容。密切围绕临床与生活常见问题，以一问一答的形式，深入浅出地解析当前计划生育热点、难点问题。每一图、一问、一答，既努力做到对大家关心的问题予以全面涵盖，又争取做到重点鲜明，读者可以快速查到自己关心的问题及答案。本书作为临床工作者的案头手册，具有科学性、先进性；作为广大朋友的囊中“闺蜜”又不失亲切性、实用性。

由于编写时间有限，本书仍不免有欠缺之处，望广大读者谅解并提出宝贵意见。

北京协和医院

刘欣燕

2015年3月

第1版前言

1999年10月12日，世界人口达到60亿。人口增长带来的是人均耕地的减少、渔业资源枯竭、森林面积萎缩、气温升高以及动植物种类大规模灭绝。科学家们在探索这样一个重要的问题：地球能支持的人口数量和生活质量是否有环境极限？虽然还没有最终答案，但毫无疑问，控制人口增长肯定会延缓或改善这些状况。

近30年来，许多发展中国家加强了卫生保健和教育，大多数国家的男女都希望少生孩子，家庭规模比前几辈人缩小。生育率大大下降，人口增长随之开始减缓。自1969年，全球人口由37亿增加到60亿，但每年的人口增长率却由2.4%降至1.8%，并还将继续下降。世界人口增长高峰年发生在1985~1990年。年增8600万人。今后20年内，人口增长速度将会逐步下降，再往后下降会更快。

但我们要清醒地认识到，这种人口增长的减缓并不是自然或必然发生的，而是许多人在过去30年间付出了巨大的努力才得以实现的。这其中，中国成功的计划生育政策和广大的计划生育工作者为此作出的贡献是巨大的，在世界上得到高度评价。人口增长的减缓是否能继续，伴随而来的是生活的改善还是更多的压力，这将取决于在未来10年间能否实施成功的人口与发展政策，特别是取决于是否可以普遍实施享有健康，包括生殖健康的权利。生殖健康的主要内容包括：满足计划生育的需要；保证孕产妇健康，减低婴儿死亡率及防治性传播疾病

等，其中计划生育是生殖健康服务的中心组成部分。

目前还存在许多问题，据联合国人口基金会的资料，在发展中国家，大约 1/3 的生育年龄妇女无法获得先进、安全可接受的计划生育方法，每年因怀孕而死亡的妇女有 58.5 万人，而受感染或外伤的妇女人数更要高出好几倍；每年约有 2000 万例不安全堕胎，有 7 万多妇女死亡；每年近 1.75 亿例怀孕中，约有一半为意外怀孕或时机不当；有 1.2 亿妇女在两年之内不想或根本不想再生育，但由于缺乏途径或知识，没有使用任何避孕措施。如果计划生育服务普及，得到社会和家庭更多的理解支持，并可提供高质量的方案，这些状况将大大改善。

计划生育是我国的基本国策。经过多年的努力，计划生育工作取得了很大的成就。计划生育宣传非常普及。但我国的人口基数很大，人均自然资源非常有限，计划生育工作不能有稍许放松。近年来，随着人口意识的提高，人们主动要求计划生育的愿望非常强烈，渴望了解有关避孕与节育方面的专业知识，为此我们编写了这本书。

本书主要面对广大育龄期男女。内容包括男女生殖系统解剖及生理，我国计划生育政策，避孕药具的原理、选择、使用方法和副作用，紧急避孕、人工流产、药物流产等避孕失败的补救措施，各种终止妊娠的方法等，并特别强调了男性在计划生育中的作用。本书所涉及的问题，是我们在多年的临床工作中，需要经常向患者解释的问题，涉及面广，虽然有些问题专业性比较强，但文字浅显易懂，相信每一位读者都能从中得到自己所关心的答案。掌握了本书的内容，就可以根据自己的需要选择恰当的避孕方法，不仅可以减少意外妊娠及人工流产对健康的损害，还可提高男性承担计划生育的责任感，协调夫妻在避孕方面的矛盾，提高婚姻生活质量。即使需要接受补救手术时，也能心理放松地配合医生，使身体尽快恢复。

由于我们知识有限，错误在所难免，欢迎各位专家和读者批评指正。

目 录

一、生殖系统解剖及生殖生理

1. 女性生殖系统包括什么? (1)
2. 男性生殖系统包括什么? (2)
3. 子宫是什么? (2)
4. 输卵管有什么作用? (3)
5. 卵巢的主要功能是什么? (3)
6. 精子是什么? (3)
7. 卵子是什么? (4)
8. 卵子是怎样运送的? (4)
9. 精子可存活多长时间? (4)
10. 卵子可存活多长时间? (4)
11. 什么叫受精? (4)
12. 精子与卵子是怎样结合在一起的? (5)
13. 妊娠是怎么回事? (5)
14. 宫颈在妊娠中起什么作用? (5)
15. 宫颈黏液可以提示什么? (5)
16. 白带是什么? (6)
17. 白带在月经周期中有变化吗? (6)
18. 怎样发现阴道炎? (6)
19. 什么是排卵? (7)
20. 基础体温是什么? (7)

21. 如何知道排卵的时间? (7)
22. 月经是怎么回事? (8)
23. 初潮是什么? (8)
24. 什么是月经周期? (9)
25. 月经血是什么样的? (9)
26. 雌激素是什么? (9)
27. 孕激素是什么? (9)
28. 月经周期受什么影响? (10)
29. 妊娠必须具备什么条件? (10)
30. 如何知道妊娠了? (10)
31. 早孕反应一般什么时候出现? (11)
32. 什么是尿妊娠试验? (11)
33. 如何计算孕周? 什么是流产、早产、过期妊娠? (11)
34. 早孕时盆腔检查会影响胎儿发育吗? (11)
35. 早孕时 B 超检查是必需的吗? (12)
36. 妊娠多少周 B 超可见胎囊? (12)
37. 妊娠多少周 B 超可见胎芽及胎心? (12)

二、避 孕

38. 什么叫计划生育? (13)
39. 为什么要实施计划生育? (13)
40. 计划生育咨询 GATHER 指的是什么? (14)
41. 怎样获得免费的避孕药具? (15)
42. 为什么要避孕? (15)
43. 避孕方法有几类? (15)
44. 常用避孕的基本原理是什么? (16)
45. 自然避孕有哪些方法? (16)
46. 什么叫“安全期”避孕? (16)



47. “安全期” 避孕安全吗?	(17)
48. 月经不规律的人能用“安全期” 避孕吗?	(17)
49. “体外排精” 避孕可靠吗?	(17)
50. 哺乳期可以不避孕吗?	(18)
51. 哺乳期可用哪些避孕方法?	(18)
52. 什么是哺乳闭经避孕方法?	(19)
53. 什么叫工具避孕?	(19)
54. 如何选购避孕套?	(20)
55. 为什么每次性交都要使用避孕套?	(20)
56. 为什么使用避孕套前后都要检查?	(20)
57. 如何使用避孕套?	(21)
58. 避孕套除避孕还有什么益处?	(21)
59. 什么是性传播疾病?	(22)
60. 避孕套可以防止性传播疾病吗?	(22)
61. 阴道隔膜是什么?	(23)
62. 如何使用阴道隔膜?	(23)
63. 什么是宫内节育器?	(23)
64. 宫内节育器避孕效果的推算方法有什么?	(24)
65. 常用的宫内节育器有几种?	(24)
66. 什么是惰性宫内节育器?	(24)
67. 什么是活性宫内节育器?	(25)
68. 串铜是怎样一种宫内节育器?	(25)
69. 带铜宫内节育器会过敏吗?	(26)
70. 曼月乐是怎样一种宫内节育器?	(26)
71. 为什么带曼月乐环后会有不规则阴道出血?	(26)
72. 带曼月乐环后会闭经吗?	(26)
73. 曼月乐环除避孕外还有什么益处?	(27)
74. 宫内节育器是如何起避孕作用的?	(27)

75. 宫内节育器会自行脱落吗? (27)
76. 为什么有些宫内节育器带尾丝? (27)
77. 带尾丝的宫内节育器容易引起感染吗? (28)
78. 什么时候放置宫内节育器? (28)
79. 放环的并发症有哪些? (28)
80. 放环会造成子宫损伤吗? (29)
81. 上环时发生子宫穿孔怎么办? (29)
82. 节育器的异位是怎么回事? (29)
83. 节育器异位是怎样造成的? (29)
84. 如何及时发现宫内节育器异位? (30)
85. 节育器异位后可发生什么不良后果? (30)
86. 发现节育器发生异位该怎么办? (30)
87. 宫内节育器影响健康吗? (30)
88. 放环早期异常阴道出血是什么原因? (31)
89. 放环早期阴道异常出血怎么办? (31)
90. 放环后月经会紊乱吗? (31)
91. 放环多年出现异常阴道出血正常吗? (31)
92. 放置宫内节育器后腰腹痛怎么办? (32)
93. 放环后会闭经吗? (32)
94. 放环与盆腔炎有关吗? (32)
95. 放环后为什么要随诊? (33)
96. 月经量多、痛经的女性可以放环吗? (33)
97. 有子宫肌瘤的女性可以放环吗? (33)
98. 子宫内膜异位症的女性可以放环吗? (34)
99. 带环后妊娠是怎么回事? (34)
100. 带环妊娠怎么办? (34)
101. 带环妊娠后还适合再上环吗? (35)
102. 宫内节育器会增加宫外孕吗? (35)



103. 宫内节育器可以放置多少年?	(35)
104. 宫内节育器影响以后妊娠吗?	(36)
105. 取出宫内节育器后多久可以妊娠?	(36)
106. 什么情况下需要取出宫内节育器?	(36)
107. 为什么绝经后要取环?	(37)
108. 取环有哪些并发症?	(37)
109. 取环失败怎么办?	(37)
110. 避孕药有几种?	(37)
111. 避孕药是如何起避孕作用的?	(38)
112. 避孕药的安全性如何?	(38)
113. 什么人适合服用避孕药?	(39)
114. 什么人慎用避孕药?	(39)
115. 什么人禁用避孕药?	(39)
116. 什么是短效避孕药?	(40)
117. 优思明是什么?	(40)
118. 优思明有哪些优点?	(40)
119. 短效避孕药有哪些副作用?	(40)
120. 短效避孕药有哪些益处?	(41)
121. 如何服用短效避孕药?	(41)
122. 流产后的妇女什么时候开始服用短效避孕药?	(41)
123. 产后未哺乳的妇女如何服用短效避孕药?	(42)
124. 如何停止服用短效避孕药?	(42)
125. 什么是长效口服避孕药?	(42)
126. 如何服用长效口服避孕药?	(42)
127. 想停服长效口服避孕药而改服短效避孕药该怎么办? ...	(43)
128. 想停服短效口服避孕药而改服长效避孕药该怎么办? ...	(43)
129. 如何停服长效口服避孕药?	(43)
130. 长效口服避孕药的副作用有哪些?	(43)

131. 服用长效口服避孕药期间出现闭经怎么办? (44)
132. 什么是探亲避孕药? (44)
133. 如何服用探亲避孕药? (44)
134. 探亲避孕药可以长期服用吗? (45)
135. 服用避孕药会使人发胖吗? (45)
136. 服用避孕药会使脸上起色斑吗? (45)
137. 服用避孕药会影响性欲吗? (46)
138. 服避孕药后阴道不规则出血怎么办? (46)
139. 服避孕药后会发生抑郁吗? (46)
140. 服避孕药后头晕乏力、恶心呕吐怎么办? (46)
141. “漏服”避孕药怎么办? (47)
142. 避孕药糖衣片受潮后为什么不能服用? (47)
143. 避孕药对月经有影响吗? (47)
144. 停避孕药多久后才能妊娠? (47)
145. 服避孕药期间发生的妊娠必须终止吗? (48)
146. 避孕药会增加肿瘤的发生率吗? (48)
147. 放环早期月经异常怎么办? (48)
148. 避孕失败可以补救吗? (49)
149. 什么是紧急避孕? (49)
150. 紧急避孕有几种方法? (49)
151. 如何评价紧急避孕的效果? (50)
152. 紧急避孕药有哪些不良反应? (50)
153. 服用紧急避孕药后会影影响月经吗? (50)
154. 紧急避孕药失败后的妊娠能继续吗? (51)
155. 把放环作为紧急避孕措施会增加感染机会吗? (51)
156. 可以把紧急避孕当成经常性的措施吗? (51)
157. 什么是避孕针? (51)
158. 避孕针的副作用有哪些? (52)



- 159. 哪些人不适合用避孕针? (52)
- 160. 什么是醋酸甲孕酮长效避孕针? (52)
- 161. 哪些人适用醋酸甲孕酮长效避孕针? (52)
- 162. 哪些人禁用醋酸甲孕酮长效避孕针? (53)
- 163. 停用醋酸甲孕酮长效避孕针后生育力能恢复吗? (53)
- 164. 醋酸甲孕酮长效避孕针的优点是什么? (53)
- 165. 醋酸甲孕酮长效避孕针的副作用有哪些? (53)
- 166. 醋酸甲孕酮长效避孕针会增加肿瘤的发生率吗? (54)
- 167. 什么是皮下埋植避孕剂? (54)
- 168. 皮下埋植避孕剂的成分是什么? (54)
- 169. 皮下埋植释放系统有什么特点? (54)
- 170. 什么人适合做皮下埋植? (55)
- 171. 谁人不适合做皮下埋植? (55)
- 172. 埋植剂是如何放置的? (55)
- 173. 什么时候要取出皮下埋植? (55)
- 174. 皮下埋植释放系统的副反应大吗? (56)
- 175. 皮下埋植会造成阴道不规则出血吗? (56)
- 176. 什么是阴道环? (56)
- 177. 阴道环脱落怎么办? (56)
- 178. 谁人不适合使用阴道环? (57)
- 179. 怎样使用阴道环? (57)
- 180. 什么是宫颈帽? (57)
- 181. 什么是杀精避孕药? (58)
- 182. 使用杀精避孕药需注意哪些情况? (58)
- 183. 避孕膜是什么? (58)
- 184. 新婚时如何避孕? (59)
- 185. 未生育子女前如何避孕? (59)
- 186. 生育子女后如何避孕? (59)

187. 子宫畸形的患者如何避孕? (59)
188. 子宫肌瘤时如何避孕? (60)
189. 月经不调患者如何避孕? (60)
190. 葡萄胎患者如何避孕? (60)
191. 高血脂患者如何避孕? (60)
192. 有肝肾疾病的患者如何避孕? (61)
193. 糖尿病患者如何避孕? (61)
194. 精神性疾病患者如何避孕? (61)
195. 肺结核患者如何避孕? (61)
196. 过敏体质的妇女如何避孕? (62)
197. 生产后如何避孕? (62)
198. 围绝经期妇女如何避孕? (62)
199. 绝经后还要避孕多久? (63)
200. 什么是绝育术? (63)
201. 腹式输卵管绝育术适合于哪些人? (63)
202. 什么时候可以做“腹扎”? (63)
203. “腹扎”前需做哪些准备? (64)
204. “腹扎”后需注意什么? (64)
205. “腹扎”有哪几种方法? (64)
206. 经阴道输卵管绝育术的特点是什么? (64)
207. 什么是经腹腔镜输卵管绝育术? (65)
208. 经腹腔镜输卵管绝育术有哪几种方法? (65)
209. 哪些人不适合做腹腔镜绝育术? (65)
210. 腹腔镜绝育术后需注意什么? (65)
211. 什么是经宫腔堵塞输卵管绝育术? (66)
212. 输卵管绝育术后还会妊娠吗? (66)
213. 输卵管绝育术会损伤周围组织吗? (66)
214. 输卵管绝育术后腹痛怎么办? (66)

215. 输卵管绝育术后还能再通吗? (67)
216. 女性绝育后会变成男性吗? (67)
217. 避孕对月经周期有影响吗? (67)

三、节 育

218. 什么是人工流产? (68)
219. 什么是病理性人工流产? (68)
220. 什么是先兆流产? (68)
221. 什么是难免流产? (69)
222. 什么是过期流产? (69)
223. 什么是习惯性流产? (69)
224. “胚胎停育”是怎么回事? (70)
225. 妊娠多少周可以做人工流产? (70)
226. 哪些人不能做人工流产? (71)
227. 人工流产前需注意什么? (71)
228. 人工流产后需注意什么? (71)
229. 人工流产会有生命危险吗? (72)
230. 人工流产痛苦吗? (72)
231. 什么是全麻人工流产? (73)
232. 早早孕人工流产有什么特点? (73)
233. 什么是“绒毛”? (73)
234. 人工流产时未见绒毛怎么办? (74)
235. 什么是人工流产综合反应? (74)
236. 什么是子宫穿孔? (75)
237. 什么时候容易发生子宫穿孔? (75)
238. 子宫穿孔有哪些严重的后果? (76)
239. 子宫穿孔后怎么办? (76)
240. 什么是人工流产不全? (76)