

大众**保健**知识问答丛书
DAZHONG BAOJIAN
ZHISHI WENDA CONGSHU • 郭涛 主编



幸福诚可贵
健康价更高

愿您以健康的体魄撑起自己硕果累累的幸福常青树!

知情避孕与优生

李江川 • 主编

ZHIQING BIYUN YU YOUSHENG
ZHISHI WENDA

知识问答

云南出版集团公司
云南科技出版社

《大众保健知识问答丛书》编委会名单

主 编 郭 涛

副主编 刘 蓉

编 委 (按姓氏笔画排序)

仇爱武	艾清龙	刘 建	刘中梅
刘玉萍	孙朝昆	李 红	李江川
李建美	陈庆玲	陈娅蓉	何 黎
肖践明	杨永丽	张艳飞	张瑞虹
周曾全	赵金奇	赵振蒙	黄永坤
隋 军	龚跃昆	韩明华	蔡红雁

本书执行主编

主 编 李江川

副主编 张卫红 陈云雁 宋向菁

主 审 彭 林

幸福诚可贵 健康价更高



愿能以健康的体魄撑起自己硕果累累的幸福常青树

幸福 = 健康 $\times 10^{\Sigma n}$ ，一旦失去
健康，幸福总量将恒等于零



幸福诚可贵，健康价更高！



任何科学体系一旦能用数学模型表达就将发生质的飞跃，研究幸福尤其如此。在量化幸福的方程式中： $\text{幸福} = \text{健康} \times 10^{\sum n}$ ，收入丰、贡献大、住房宽、智商高、朋友多、模样俏、儿女孝、职称高、交通便、爱好广……等，都是影响结果的自变量，它们的取值根据“存在”与“不存在”只能是1或0。只要拥有健康（取值=1），随着 $n=1$ 或2或3或4……幸福总量将以10倍的级差递增；一旦失去健康（取值=0），即便 $n=\infty$ ，幸福总量将恒等于零。

亲爱的读者，您也许已发现，幸福方程式的结果并不重要，重要的是该数学模型蕴藏的真理——幸福诚可贵，健康价更高！愿您以健康的体魄撑起自己硕果累累的幸福常青树！

伴随人口老龄化、城市化和生态环境破坏，各种急/慢性、传染/非传染性疾病成为人类生存的最大威胁。仅以心脑血管病为例，全球患者超过3亿人，中国每分钟病死/病残者分别达4人和3人，成为我国因病死亡的第一位。由于其病程长、难根治、资源耗费巨大，已经或将给千万个家庭造成灾难。科学研究表明：生活方式优化和自我保健措施至少可减少50%的病死/病残发生率，即医学界拼搏百年仍不能阻止新老疾病肆虐人类的重要原因之一是公众缺乏必要的保健常识和医生轻视预防。从事疾病预防、诊断、治疗和康复的专门机构有责任率先关注公众健康教育、推进社会文明。为此，由云南省心血管病研究所牵头并组织来自不同学科方向的数十位医学专家共同编写了这套《大众保健知识问答丛书》（20个分册），全丛书收录了涉及男女老少合理饮食、合理锻炼、合理睡眠以及合理用药等医学常识的2000多个问题和解答。读者可在轻松零散的闲暇中了解、掌握保健知识，感受到医学科学的博大精深和医务工作者的爱心与智慧……

该丛书向追求幸福的读者朋友献上21世纪最珍贵的礼物——保健知识，愿您和您的亲朋好友拥有21世纪最宝贵的财富——健康！

前 言

1994 年国际人口与发展大会和 1995 年世界妇女大会召开以后，在整个国际范围内，育龄群众的生殖健康问题备受关注，知情避孕和优生的需求也渐渐凸现。在避孕和优生问题上，“知情”，对于育龄群众来说，是权利的回归；对于服务提供者来说，折射着对育龄群众的人性关怀、人情关怀和人文关怀，是人本理念的生动体现。

近些年，云南省人口和计划生育科学技术研究所在该领域进行了大量的基础研究及临床研究，并颇有成效。特别是自 2003 年起，在“实施云南省部分农村生殖健康公众宣传和后续服务项目”和自 2005 年起实施“云南省部分农村出生缺陷干预科普宣传项目”中，将生殖健康公众宣传和后续服务结合，随后又与出生缺陷干预结合，进行以健康促进理论作指导。从家庭和社区入手，向群众普及健康知识（信息），引发群众对健康的态度（认知）转变，进而促进群众的健康行为发生正向改变，从而为新时期健康科普工作进行了一次有益的探索和创新。

《知情避孕与优生知识问答》就是根据群众的需求变化，在总结科普宣传与健康服务经验的基础上，结合国际先进理念，形成的一本科普读物。它较为通俗与详尽地阐述了各种避孕方法的避孕原理、优缺点、适应症、禁忌症、使用方法及使用原则，以及医学遗传学基础知识、优生优育的保健知识。相信读者在读完本书后，对避孕节育、优生优育中遇到的常见问题会找到满意的答案。

由于编写的时间和编者的学术水平有限，本书亦难免有不全、不妥之处，望同道不吝指教，以便改正。

编 者



目 录



一、避孕篇

1. 避孕的原理是什么?	(3)
2. 常用的避孕方法有哪些?	(3)
3. 怎样避孕才不易失败?	(4)
4. 哪些避孕方式不可取?	(4)
5. 哪些避孕观念是错误的?	(5)
6. 何谓长效避孕法?	(6)
7. 避孕药有几类?	(6)
8. 口服避孕药 (COC) 有哪些优点?	(7)
9. 口服避孕药有哪些缺点?	(8)
10. 目前常用的短效避孕药有哪些?	(8)
11. 哪些人不适宜用口服避孕药?	(8)
12. 口服避孕药会影响健康吗?	(9)
13. 如何选择适合自己的避孕药?	(10)
14. 短效口服避孕药适合哪些人?	(10)
15. 什么时候开始服用避孕药?	(10)
16. 忘了服短效口服避孕药怎么办?	(11)
17. 为什么常用短效避孕药需要按周期服用?	(11)
18. 服用口服避孕药失败的原因有哪些?	(11)
19. 为什么服用短效口服避孕药会出现阴道出血?	(12)
20. 服用避孕药后呕吐怎么办?	(13)
21. 服用复方口服避孕药出现恶心怎么办?	(13)

22. 服用避孕药会长胖吗?	(14)
23. 服避孕药会加重贫血吗?	(14)
24. 服避孕药期间能拔牙吗?	(14)
25. 服用避孕药会影响生育能力吗?	(15)
26. 口服避孕药可以任意服用吗?	(15)
27. 短效口服避孕药可否不间断地连续服用?	(15)
28. 何时选用长效口服避孕药?	(16)
29. 长效口服避孕药怎样服用?	(16)
30. 长效避孕药有什么优点?	(16)
31. 长效口服避孕药有哪些副作用?	(17)
32. 服用长效避孕药时间长了会不会导致不孕?	(18)
33. 长效避孕药适合年轻女性吗?	(18)
34. 何时选用“速效”避孕药?	(18)
35. 探亲避孕药怎么用?	(19)
36. 长期服用避孕药会影响性欲吗?	(19)
37. 停用避孕药何时怀孕好?	(20)
38. 何时停止服用避孕药?	(20)
39. 如何使避孕药保质?	(21)
40. 为什么要保管好避孕药?	(22)
41. 刚生育过小孩宜服用避孕药吗?	(22)
42. 长期服用避孕药需补充维生素吗?	(22)
43. 抗生素会影响避孕药的效果吗?	(22)
44. 抗结核药会影响避孕药的效果吗?	(23)
45. 抗风湿药会影响避孕药的效果吗?	(23)
46. 抗癫痫药及镇静药会影响避孕药的效果吗?	(23)
47. 服用避孕药后还是怀孕了怎么办?	(23)
48. 长期口服避孕药会不会发生肿瘤?	(24)
49. 吃避孕药会长子宫肌瘤吗?	(24)
50. 40岁以上的妇女能服避孕药吗?	(25)
51. 什么是皮下埋植避孕法?	(25)
52. 埋植剂是怎样起避孕作用的?	(26)
53. 皮下埋植剂的避孕有效率怎样?	(26)



54. 皮下埋植适合的人群是哪些?	(26)
55. 什么时候可以进行皮下埋植?	(26)
56. 一组埋植剂置入后可以有效几年?	(27)
57. 埋植剂最常见的副反应有哪些?	(27)
58. 哪些情况不宜使用皮下埋植剂?	(27)
59. 哺乳期妇女能用皮下埋植剂吗?	(27)
60. 吸烟妇女能使用皮下埋植剂吗?	(27)
61. 皮下埋植后发生哪些情况要去看医生?	(28)
62. 皮下埋植避孕后, 到了想怀孕的时候该怎么办?	(28)
63. 为什么40 岁以上妇女不宜新接受皮下埋植剂?	(28)
64. 长效避孕针怎么用?	(28)
65. 避孕套除了避孕外, 还有别的优点吗?	(29)
66. 如何选择适合的避孕套?	(29)
67. 如何正确的使用避孕套?	(30)
68. 避孕套应何时戴上?	(31)
69. 怎样舒服地戴避孕套?	(31)
70. 使用避孕套避孕为什么会失败?	(32)
71. 防止使用避孕套失败的关键是什么?	(33)
72. 避孕套过敏怎么办?	(33)
73. 避孕套的油分怎么办?	(33)
74. 避孕套有“保鲜期”吗?	(33)
75. 性交后避孕套破了怎么办?	(34)
76. 避孕套脱落在阴道内怎么办?	(34)
77. 什么是女用避孕套?	(34)
78. 女用避孕套怎样使用?	(35)
79. 使用外用避孕药要注意些什么?	(35)
80. 外用避孕药的特点是什么?	(36)
81. 外用避孕药有哪些种类?	(36)
82. 什么人适用外用避孕药?	(37)
83. 哪些人不宜使用外用避孕药?	(37)
84. 什么是外用避孕药?	(38)
85. 外用避孕药膜怎么用?	(38)



86. 外用避孕药膏怎么用? (38)
87. 外用避孕药物的优点有哪些? (39)
88. 使用外用避孕药应注意些什么? (39)
89. 什么是宫内节育器 (节育环)? (39)
90. 放置宫内节育器 (节育环) 后为什么能避孕? (40)
91. 节育环有哪些种类? (40)
92. 哪些人不适合放环? (41)
93. 什么人适宜放环? (42)
94. 何时放环好? (42)
95. 放节育环后是否立即可以避孕? (42)
96. 放环后应注意些什么? (43)
97. 放环、取环时, 会很痛吗? (43)
98. 节育环有年限吗? (44)
99. 节育环应何时取出? (44)
100. 绝经后节育环要取出吗? (44)
101. 放环后出现哪些情况不必担心? (44)
102. 环脱落怎么办? (44)
103. 环嵌顿怎么办? (45)
104. 节育环会影响月经吗? (45)
105. 为什么有些人放环后会月经过多? (46)
106. 放环后月经过多怎么办? (47)
107. 放置节育环, 还会宫外孕吗? (47)
108. 带环受孕的原因是什么? (48)
109. 性生活会引起节育环移位吗? (48)
110. 绝育术好吗? (49)
111. 女性绝育术适合哪些妇女? (50)
112. 男性结扎是“阉割”吗? (51)
113. 为什么男性结扎后还要避孕3个月? (51)
114. 女人结扎后会变“男人”吗? (51)
115. 什么叫紧急避孕? (51)
116. 常用的紧急避孕方法有哪些? (52)
117. 紧急避孕药什么时间吃? (52)



118. 采用紧急避孕法妇女应注意些什么? (53)
119. 紧急避孕为什么不能替代常规避孕? (53)
120. 紧急避孕药有副反应吗? (54)
121. 紧急避孕药不能与什么药同时服用? (54)
122. 哺乳期妇女可以服用紧急避孕药吗? (54)
123. 服用紧急避孕药当月依旧可能怀孕吗? (54)
124. 服用紧急避孕药对下次月经有什么影响? (55)
125. 何谓自然避孕法? (55)
126. 自然避孕法的原理是什么? (55)
127. 自然避孕法的种类和方法有哪些? (56)
128. 何谓安全期避孕一日历法? (56)
129. 何谓基础体温测量法? (56)
130. 何谓宫颈黏液观察法·(又名比林斯法)? (57)
131. 什么是“哺乳期避孕法”? (57)
132. 产后没来月经也要避孕吗? (58)
133. 安全期避孕法要注意些什么? (59)
134. 安全期真的安全吗? (59)
135. 年轻人如何选择避孕方式? (60)
136. 性生活不规律者要避孕吗? (60)
137. 新婚期怎样避孕? (61)
138. 为什么新婚女性要谨慎放环? (62)
139. 产后及哺乳期适宜选择哪些避孕方法? (63)
140. 生育后期可以选择哪些避孕措施? (64)
141. 两地分居的夫妇在探亲期间怎样选择避孕方式? (64)
142. 更年期妇女还需避孕吗? (65)
143. 更年期妇女如何避孕? (65)
144. 人工流产后应怎样避孕? (66)
145. 肝、肾疾患妇女怎样选择避孕方法? (66)
146. 肺结核患者怎样选择避孕方法? (66)
147. 糖尿病患者怎样选择避孕方法? (67)
148. 心脏病患者怎样选择避孕方法? (67)
149. 癫痫病患者怎样选择避孕方法? (67)



150. 月经量过多的妇女怎样选择避孕方法? (68)
151. 男性性功能障碍者怎样选择避孕方法? (68)
152. 妇科病患者应如何避孕? (68)
153. 葡萄胎患者应怎样避孕? (69)
154. 多次避孕失败者怎样避孕? (69)
155. 更换避孕方式要选择什么时间? (69)
156. 采取避孕措施后为什么仍会怀孕? (70)
157. 怎样知道避孕失败的原因? (71)
158. 性感缓慢的女性或男性早泄者如何避孕? (72)
159. 体外排精安全吗? (72)

二、优生篇

160. 你了解什么是出生缺陷吗? (75)
161. 出生缺陷主要有哪些类型? (75)
162. 出生缺陷有哪些危害? (75)
163. 在怀孕的哪一时期最易发生出生缺陷? (76)
164. 什么是神经管畸形? (76)
165. 常见的神经系统畸形有哪些? (76)
166. 神经管畸形发生在怀孕的什么时候? (77)
167. 什么是遗传? (77)
168. 什么是遗传病? (77)
169. 为什么说遗传病是优生的大敌? (77)
170. 遗传病有哪些特点? (78)
171. 先天性疾病是否就是遗传病? (78)
172. 遗传病是怎样传给后代的? (79)
173. 何为遗传度? (80)
174. 你了解基因和基因病吗? (80)
175. 基因突变会带来什么后果? (80)
176. 什么是单基因病? (81)
177. 单基因遗传病有哪些种类? (81)
178. 什么是多基因病? (82)
179. 什么是染色体和染色体畸变? (82)



180. 染色体检查正常的疾病, 就不是遗传病了吗? (82)
181. 遗传病能治疗吗? (82)
182. 什么是弓形虫病, 孕妇感染后有哪些症状? (83)
183. 孕妇感染了弓形虫, 胎儿有多大可能被感染? (83)
184. 孕妇和胎儿感染了弓形虫, 有什么危害? (83)
185. 有哪些方法可以检测胎儿感染了弓形虫? (84)
186. 孕妇患风疹, 对胎儿可造成哪些危害? (84)
187. 孕妇患风疹, 胎儿都会发生先天畸形吗? (84)
188. 如果妇女在怀孕前没有患过风疹, 怎么办? (84)
189. 通过哪些途径, 可能会感染巨细胞病毒? (85)
190. 孕妇感染巨细胞病毒有什么表现? (85)
191. 孕妇什么时候感染巨细胞病毒对胎儿危害最大? (85)
192. 单纯疱疹病毒感染对胎儿的发育有影响吗? (86)
193. 怎样避免出生愚型儿? (86)
194. 先天性聋哑都会遗传吗? (86)
195. 什么叫无脑儿? 怎样诊断? (87)
196. 怎样避免出生低能儿? (87)
197. 小阴茎、小睾丸要引起重视吗? (88)
198. 原发性闭经和月经紊乱与遗传病有关吗? (88)
199. 你了解睾丸女性化吗? (89)
200. 唇裂、腭裂是遗传病吗? (89)
201. 什么是白化病? 能预防吗? (90)
202. 原发性癫痫病会遗传下一代吗? (90)
203. 精神病患者对下一代遗传风险有多大? (91)
204. 高血压病为何会遗传给后代? (91)
205. 糖尿病会遗传给下一代吗? (91)
206. 什么是Rh血型? (92)
207. 母婴Rh血型不合可能对胎儿或新生儿造成哪些危害? ... (92)
208. 怎么预防Rh血型不合引起的溶血? (93)
209. 遇到不良妊娠该怎么办? (93)
210. 为什么会发生自然流产? (94)
211. 为什么会反复发生自然流产? (94)



212. 习惯性流产可能带来的后果?	(95)
213. 盲目保胎有什么害处?	(95)
214. 什么是遗传咨询?	(96)
215. 遗传咨询会给你带来哪些帮助?	(96)
216. 哪些人应进行遗传咨询?	(96)
217. 什么是近亲?	(97)
218. 为什么近亲结婚会使遗传病增多?	(97)
219. 为什么说要坚持自愿婚检?	(97)
220. 什么时候是最佳生育的年龄?	(99)
221. 怀孕的基本条件是什么?	(99)
222. 服药时, 并不知道自己已经怀孕, 该怎么办?	(100)
223. 是否所有的孕妇都不能用药?	(100)
224. 35岁以上的孕妇需做产前诊断吗?	(100)
225. 哪些疾病不宜结婚生子?	(101)
226. 什么情况下需做染色体检查?	(101)
227. 哪些情况下需做基因诊断?	(102)
228. 产前诊断能预防异常儿的出生吗?	(102)
229. B超 (B型超声) 可扫描形态结构畸形吗?	(103)
230. 生化方法能检测胎儿是否正常吗?	(104)
231. 为什么要推荐孕妇增补叶酸?	(104)



一、避孕篇





1. 避孕的原理是什么?

所谓避孕,就是避免怀孕。让人们可以按照自己的意愿,采用各种避孕方法来调节生育,以达到在一定时期内防止妊娠的目的。它的原理是:

(1) 抑制卵巢排卵:卵细胞的发育和成熟受下丘脑和脑垂体的影响,通过抑制下丘脑和脑垂体的功能来阻止卵细胞发育,从而达到避孕目的。包括短效、长效口服避孕药、长效避孕针以及皮下埋植避孕剂等。另外,妇女哺乳也具有抑制卵巢排卵的作用,所以哺乳期也能避孕。

(2) 阻止精子和卵子结合:①避孕套、阴道隔膜等使精子不能进入阴道,或进入阴道的精子不能进入子宫腔;②外用避孕药具有较强的杀死精子的作用,将其放入阴道内能杀死进入阴道内的精子,使精子不能进入子宫腔;③男女绝育手术能阻止精子排出或阻止精子与卵子结合;④安全期避孕就是避开排卵期同房,即利用月经周期推算法、基础体温测量法及宫颈黏液观察法等,掌握女性的排卵期,避开排卵期性交来避孕,使精子和卵子错过相逢的机会;⑤在性交过程中男方采用体外排精或会阴部尿道压迫法,使精液排在阴道外或逆行射入自己的膀胱,使精液不进入阴道。

(3) 干扰受精卵着床:子宫是孕育胎儿的地方,如果干扰子宫的内部环境,就不利于受精卵的生长发育。在子宫内放置节育环以及各种探亲避孕药均可使子宫内膜发生变化,阻止受精卵的着床和发育。

2. 常用的避孕方法有哪些?

(1) 口服避孕药(复方短效口服避孕药、复方长效口服避孕药、速效避孕药)。



- (2) 避孕针（复方雌—孕激素避孕针、单纯孕激素避孕针）。
- (3) 缓释避孕系统（皮下埋植剂、阴道环）。
- (4) 宫内节育器。
- (5) 屏障避孕法及外用杀精剂。
- (6) 自然避孕法。
- (7) 紧急避孕法。
- (8) 绝育术（输卵管绝育术、输精管绝育术）。



3. 怎样避孕才不易失败？

首先，避孕是夫妇双方的事，夫妇双方必须认识到计划生育的重要意义，应高度重视避孕，尤其是丈夫更要关心、爱护和体贴妻子，不能把避孕的事完全推给女方。第二，避孕方法各有特点，种类繁多，在选择避孕方法时，要同时考虑到使用方便和避孕效果，要根据个人的情况、女方的健康状况和不同的生理时期，正确选择适合自己、可行、有效的避孕方法。第三，正确使用避孕套、阴道隔膜等外用避孕工具，否则就会造成失败。如使用外用避孕工具失败了（如避孕套破裂），要及时采取补救措施防止怀孕。第四，安全期避孕、哺乳期避孕以及体外排精避孕等也是常用的避孕方法，但掌握不好的话容易导致避孕失败。



4. 哪些避孕方式不可取？

禁欲：成功率虽高，但损失了“性”的乐趣。

经期避孕：有些女性即使在月经期也可能排卵，因此经期同房是有可能怀孕的；另外，经期同房还有可能造成女性的生殖道感染，严重者导致女性不孕。

哺乳期避孕：据调查，有5%~10%的怀孕妇女就是在哺乳期时