

教你避孕

宋维炳 李隆敏 胡绥芬 编著

人 民 卫 生 出 版 社

教你避孕

宋维炳 李隆敏 胡绥苏 编著

人民卫生出版社

教你避孕

宋维炳 李隆敏 胡绥苏 编著

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼)

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

北京市卫顺印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32开本 2 $\frac{7}{8}$ 印张 58千字

1997年12月第1版 2000年2月第1版第4次印刷

印数: 20 001—30 000

ISBN 7-117-02858-0/R·2859 定价: 4.00元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

2000.3.03

目 录

避孕史话	(1)
●溯古受启迪	(1)
●现今方法多	(3)
●未来更出新	(7)
受孕的奥秘	(10)
●必备的条件	(10)
●曲折的历程	(14)
避孕的渠道	(15)
避孕方法的要求	(16)
具体避孕法	(17)
●药物避孕法	(17)
▲女用	(17)
口服复方短效避孕药	(17)
口服长效避孕药	(20)
长效避孕针	(22)
探亲避孕药	(24)

缓释药物避孕	(25)
外用避孕药膜	(27)
阴道避孕海绵	(28)
避孕药膏	(29)
避孕栓	(30)
▲男用	(31)
口服避孕药	(31)
棉酚	(32)
●工具避孕法	(32)
▲女用	(32)
宫内节育器	(32)
阴道隔膜	(39)
宫颈帽	(42)
▲男用	(43)
阴茎套	(43)
●自然避孕法	(45)
安全期避孕法	(45)
延长喂奶期避孕法	(47)
中断性交体外排精避孕法	(48)
压迫会阴尿道避孕法	(48)
●永久性避孕法	(49)
▲女性绝育术	(49)
输卵管结扎术	(50)
输卵管堵塞术	(51)
▲男性绝育术	(52)
输精管结扎术	(53)
输精管堵塞术	(53)

避孕措施因人而异	(55)
●新婚夫妇如何避孕	(55)
●中年伴侣如何避孕	(56)
●更年期妇女如何避孕	(56)
●产后如何避孕	(57)
●两地分居者如何避孕	(58)
●患病病人如何避孕	(59)
●残疾人如何避孕	(60)
●人工流产术后如何避孕	(62)
●长期避孕方法的选择	(62)
●短期避孕方法的选择	(63)
避孕失败应早知晓	(64)
避孕失败的补救措施	(66)
●紧急避孕法	(66)
●药物流产法	(67)
●人工流产法	(69)
●中期引产法	(70)
帮你解除疑虑	(73)
●漫漫人生路避孕何时了	(73)
●避孕能引起性功能障碍吗	(74)
●男方已绝育为何女方又怀孕	(75)
●什么是额外排卵	(76)

几点忠告	(77)
●男女共唱主角	(77)
●轮流交替使用各种方法好	(78)
●避孕解除后的问题	(79)
附录	(83)
●女用避孕方法分类表	(83)
●男用避孕方法分类表	(84)
●各种避孕方法的比较及选择表	(84)

|| 避孕史话

● 溯古受启迪

避孕一词对现代人来说并不陌生，可以说，已与计划生育成为同义语了（实际上，计划生育的内容还应包括治疗非意愿性的不孕不育症）。那么，远古时代的人们又是怎样来看待生育问题的呢？那就是遵循自然法则：能生则生，能养则养，无意抚养者便弃之不顾，听其自然。事实上，是把生育看成是性交的结果，如同低级动物性交的目的一样，当然是不会有什么计划性的了。

随同社会文明的进化，逐步地积累了丰富的医学知识，同时也在默默地探索避孕妙法。只是由于旧道德观念的束缚，宗教法规的约束，有关性的问题，羞于启齿。所以民间虽有各种避孕方法的流传，但多又秘而不宣，难以交流改进，因而无所发展。然而，温故而知新，溯古求源，当可受到有益的启迪。

▲ 在我国

早在公元前 2000 多年的《山海经》中已有应用中药避孕的记载。祖国医学认为“宫寒不孕”寒凉的药物有抑制生

育的功能。例如生绿豆、紫草、苦丁茶、蝌蚪、零陵香、蚕子布灰等。《针灸大成》中则记载有“石门穴，妇人禁针，禁灸，犯之绝子”。另据传闻，有人服用小量的水银进行避孕的，当然，水银容易中毒，有害无益。有人在腰间佩带装有麝香的香袋，借以避孕。因麝香性辛温，功用于开窍避秽，活血散结，催生下胎。这是一种催经止孕，进行早早期流产的办法。目前民间仍有应用者。有人则用食醋浸泡棉花球于性交前塞入阴道内，借以杀灭精子，达到避孕目的。至于延长母乳喂养的时期、中断性交、体外排精等自然避孕法早已被广泛应用着了，但各有利弊。

▲在国外

最早有史料记载使用药物避孕的当属古埃及人了。公元前1550年左右，他们便开始用树胶、海枣、蜜糖搅拌成胶状物、性交前塞于阴道内，借以达到杀灭精子的目的；此外，还是这些埃及人又发明了利用鳄鱼粪与糊状物混合，做成条状，放入阴道内，用于避孕。有关两者的避孕效果如何，虽无籍可考，但埃及人开创了利用外用药物进行避孕的先河，功不可没；古罗马人则用羊毛做成栓子，浸泡于橄榄油中，使之形成糊状物，塞住子宫颈口，进行避孕；罗马医生福罗斯利用亚麻布首先做成全世界的第一个避孕套，当时主要的目的，还是用来预防性病传播的；英国医生昆斗木则用鱼漂制成避孕套；法国有人用羊羔或鲨鱼的盲肠精工细作制成避孕套；印度医生则用一块沾油的岩盐，性交前放入阴道内，借助盐能杀灭精子的作用避孕。除此之外，他们还有人在性交前往阴道里涂抹蜂蜜或牛油借以杀灭精子避孕

的；犹太人则习惯于用性交中断法避孕。

● 现今方法多

在古代流传下来的各种避孕方法启迪下，由于化学工业的发展，最先在避孕方面进行一场革命的，当属避孕套了。1843年首次用橡胶处理技术，生产出一种皱纹薄橡皮的避孕套，成为避孕方法中的一支主力军。不但能继续发挥其避孕的功效，同时还能充当男女合欢时预防性病传播的保护神。所以又冠以保险套、安全套和阴茎套等美名，甚受欢迎。1930年由于乳胶工业的发展，各种型号和规格、大小不等的避孕套应运而生，并久用不衰，沿用至今。这样，便大大减少了性交时男方的不快感，并降低了性交抽动时被撕裂的危险(图1)。



图1 阴茎套

二十世纪初，德国医生格莱芬柏格在古埃及人为了防止骆驼在长途跋涉于沙漠旅途中怀孕产仔，而将小石头塞进母骆驼的子宫内，竟然达到了避孕目的的启迪下，创造性地用蚕肠线绕成星形的子宫内避孕环，尔后又加以改进，应用银丝制作成宫内避孕环，并用于临床。1959年日本的太田环问世了。因其具有安全、简便、长效等特点，深受广大育龄妇女所喜爱。其后相继又研制出V形的、Y形的、T形的、螺旋形的、盾形的等等，各种形状以及带尾丝的避孕器。在

功能作用上又开发出带有缓慢释放铜离子或孕激素等活性物质的第二代避孕器，以提高避孕效果，并可减少副作用。因其形状各异，已非最初的圆形环状所比拟。所以，统称之谓宫内节育器或宫内避孕器。我国常用的是单圈式不锈钢金属环，但因其具有某些缺点，逐渐地将被优点较多的带铜宫内节育器所取代（图2）。

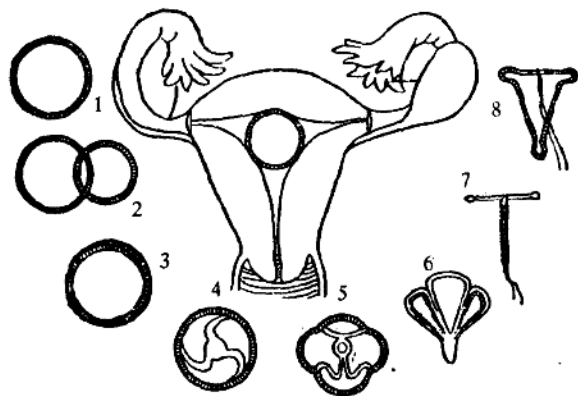


图2 不同类型宫内节育器及其在子宫腔内的位置

1956年美国医生洛克首先推出主要以孕激素和雌激素两种性激素人工合成的口服避孕药。这正是广大妇女们梦寐以求的理想避孕方法。因而问世不久便风靡全世界，西方社会有人喻之为避孕药的出现对“性革命”起了重要作用。它使性活动从一种生殖功能转换成对性本身的享受。药物避孕是一种安全、可靠、实用、经济的避孕方法，避孕的有效率甚高。几经研制改进，目前的女用避孕药已开发出多种类型：

- 按组成成分可分为以孕激素为主的或以雌激素为主的两大类。

- 按使用方法可分为口服的、注射的或外用的三大类。
- 按剂型可分为片剂、滴丸、药膜、药膏、针剂、栓剂、添加剂等七类。
- 按作用时间可分为短效、长效、速效、缓释等四类。种类繁多，用法各异，使用时应多加注意（图3）。



图3 口服避孕药

除上述各种避孕方法外，还有阻止精子和卵子相结合的阻断法。如阴道隔膜、子宫颈帽、胶肫、泡腾片、避孕栓、避孕药膜、阴道海绵等以外，还有安全期避孕法、中断性交体外排精法、延长产后哺乳期等自然避孕法等亦广泛地被选用。但应根据不同情况合理掌握使用，否则容易失败（图4）。



图4 避孕胶肫和阴道隔膜合并使用

测试安全期的装置

如德国的医用计算机，日本的测定排卵仪，英国的指尖测排卵器以及避孕胸罩、项链避孕器，电子避孕手表等均可预测排卵日期，借以在安全期性交，达到避孕目的。

激素类男用避孕药

男用避孕方法目前常用的仅有阴茎套和输精管结扎术。由于很多男士不愿意接受这两种方法。所以可逆性的药物避孕法便应运而生。目前国外已研制出雄激素单用、或与孕激素合用、或与促性腺素释放激素类似物合用的男用避孕药，注射后可造成无精子症。因而达到避孕的目的。

微波避孕法

微波照射到阴囊和睾丸后，影响睾丸内曲细精管中的生精上皮，可阻止精子的生成。效果可维持两个月左右，停用后睾丸又可恢复生精功用。对性欲、性功能及健康亦无何影响。是一种具有简便、安全、可靠、可逆的男性节育措施，大有开发前途。

激光避孕法

它能将光能转变为热能，使温度升高，干扰阴囊的温度调节，使睾丸不产生精子，达到避孕目的。

超声避孕法

超声波用水作介质，通过它的产热和机械振荡共同作用，扰乱睾丸的生精功能，借以避孕。但目前尚不够完善，正在进一步研究中。

其他热效应避孕法

如温水浴、红外线照射、热敷灵阴囊部热敷、电吹风透热、普通灯泡、热水袋热敷、电热三角内裤等物理避孕法均在研制中。

冷冻避孕法

动物实验表明冷效应和热效应的避孕效果一致，并且局部刺激小、无痛苦、无冻伤、副作用小。因而正在积极研制中。

随同各种避孕方法的大力开发，计划生育措施日新月异，推陈而出新。

●未来更出新

近年来，世界各国都在积极地开发新的避孕方法。因而形形色色颇有趣味的避孕方法也就层出不穷，但大多数尚未推广应用。

免疫避孕疫苗

1985年世界卫生组织研制出妇女接受注射两次便可避孕18个月的避孕疫苗，较口服避孕药方便。国外已在应用。

新型女用避孕套

瑞士已生产出女用避孕套，形似男用者，但直径可大一

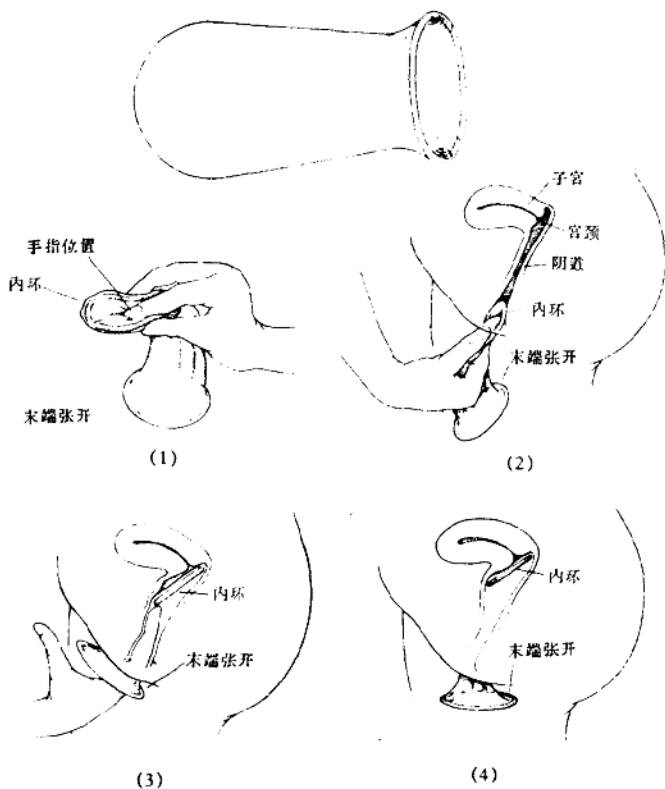


图5 女用避孕套的放置和位置

(1) 挤压内环 (2) 将女用避孕套放入阴道 (3) 用示指向阴道内推送内环使其盖住宫颈 (4) 正确放置后，外环留在体外

倍。方便、安全、无异味、抗过敏。适用于产后、更年期、性病痊愈后的妇女（图5）。

电击避孕仪

美国研制出一种微小的电击避孕仪。可将之放置于子宫内，当精子通过时，它所释放出的低电场便可将精子杀死。

嗅觉避孕剂

瑞典和美国合作制成的一种气雾嗅觉避孕剂。当性交时，男女双方嗅之，有芬芳的香味助兴，又可将精子和卵子杀死。

|| 受孕的奥秘

● 必备的条件

怀孕是一个极其复杂的生理过程。必须具备以下条件：

• 生殖器官（男、女）发育正常（图6、图7）

男性：外生殖器：阴茎 阴囊

生殖腺：睾丸

附属腺体：精囊腺 前列腺 尿道球腺

输送精子的管道：附睾 输精管 射精管 男性尿道

女性：外生殖器：女阴

生殖腺：卵巢

附属腺体：前庭大腺

输送卵子精子的管道：输卵管、子宫、阴道

• 性功能（男、女）正常

男性的正常性功能包括性的兴奋、阴茎勃起、性交、射精、性欲高潮等过程。这一反射活动是在健康的神经系统、内分泌系统和生殖系统的基础上进行的复杂的生理过程。

女性的性周期的出现是由中枢神经系统—脑垂体—卵巢轴的精细协调的结果。也就是神经内分泌调节活动正常，从而保持了性周期的准确活动。