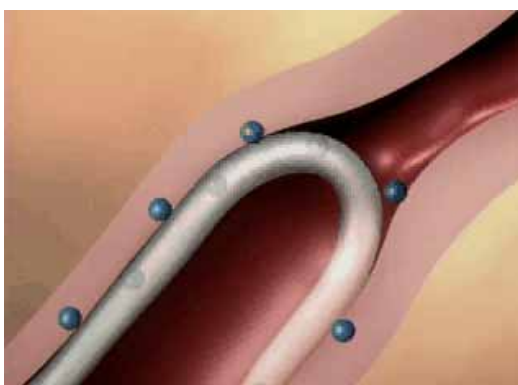


## 新型避孕方式：「舞悠」陰道避孕環 NuvaRing®

**前言：**您知道嗎？根據統計世界上有 40% 的人口為非預期中懷孕生下的，可見避孕的知識或器材及其使用方式在一般大眾仍普遍不足或不正確。根據統計，80% 使用口服避孕藥的女性曾經忘記服藥，而忘記服藥可能伴隨著非預期的懷孕、或因擔心可能懷孕而有沉重心理負擔等困擾。因此新型避孕方法也朝向效果更佳、副作用更低，還有給藥方式更簡單方便的方向來發展。最近引進台灣的「舞悠」NuvaRing® 為一個月僅需使用一次的避孕方式，大大降低了每天需要記得服藥的困擾，應更貼近生活忙碌之現代女性的避孕需求。

**什麼是 NuvaRing®？** 本身為一柔軟有彈性內含藥物約 5 公分直徑及 0.4 公分厚度的透明環狀物，會定量釋放低劑量荷爾蒙藥物，經陰道上皮吸收後發揮作用。



**如何使用？** 只需於月經來的五天內自行置入陰道深部，置入後約三週取出即可。每月置入及取出各一次就可以，約 97% 使用者覺得自行置入或取出很容易。



**有副作用嗎？** 少數使用者(約 1.6-11.8%)有使用荷爾蒙製劑的相關副作用，如頭痛、噁心、嘔吐、乳房漲痛、體重稍微增加等。但避孕環 NuvaRing® 與標準劑量之口服避孕藥使用者相比，吸收到血液中雌激素濃度較低且穩定，產生副作用之機會也較少(口服避孕藥約 2.2-18.4%)，且停用或經 1 到 3 個月適應期後幾乎均

會消失或降低。

**價格如何?:** 一個約新台幣 600 元/每月一個。

**會有異物感嗎?:** 避孕環最適當置放的位置為陰道的底端，因為此處較沒有神經突觸，所以大多女性不會感覺到避孕環的存在，且即使放到陰道內其他位置，其避孕效果仍一樣有效。性行為過程中，85%使用者或其伴侶中約 70%幾乎不感覺到其存在於陰道內，約 94%的伴侶不介意對方使用避孕環。

**會掉出來嗎?:** 有 2%自行掉出陰道的機率，熟悉放置後機率會減少，如果真的掉出來，可用清水或加上不具刺激性的肥皂清潔後擦乾，三小時內放回陰道內，仍有相同之避孕效果，所以性行為中就算掉出也不必暫停。

**與一般口服避孕藥或子宮內避孕器比較有何好處?:** 傳統避孕藥雖號稱有超過 99%的避孕率，但那是在天天記得吃藥及正確使用的情況下；但實際上卻有將近一半的使用者常忘記吃藥或不正確使用，導致仍需緊急避孕藥來幫忙或避孕失敗 (3-8%/年)，甚至需接受人工流產或導致亂經等不良情況。新型避孕環則較少此問題，不會有忘記吃藥的情況。也不像一般子宮內避孕器需醫師置入，而放置子宮內避孕器後有 1-2 成使用者會有經血量大量增加，或分泌物增加及少許上升之子宮內感染機會，雖大多取出後此狀況會解除。新型避孕環使用後，反而經血量大多些許減少，因此也有減少經痛的作用。放置子宮內避孕器後，有時性行為時若殘餘線頭剪得不好，或避孕器移位後，會有線頭刺到男性生殖器之少許可能。新型避孕環則無此問題；發炎或分泌物多需治療時也不影響，不必取出。

**結論:** 新型陰道避孕環「舞悠」NuvaRing®提供一個更簡單、方便且安全有效又「無憂」的避孕方式給婦女選擇。

作者: 馬偕紀念醫院婦產部資深主治醫師 黃建霖 2009 July 1

附錄: 台灣目前常見之避孕方式

	使用方式及周期	理想 (實際) 避孕失敗率/年	費用 (新台幣)	備註
口服避孕藥	每天吃	0.1-0.5 % (3-8%)	約 20-600/月	不能忘記吃
避孕貼片	每週換新	<1 % (1-2%)	約 200/片	偶見皮膚過敏
陰道避孕環	每月置換一次	0.6 % (1-2%)	約 600/個	陰道分泌物稍增 2%自行排出率
子宮內避孕器	約 3-5 年換新	0.6-2% (1-5%)	約 2000/個	需醫師置入 少數經血量增加 或發炎機會增加
子宮內投藥系統	約 3 年換新	0.2% (0.5-1%)	約 8000/個	需醫師置入 可減少經血經痛
皮下植入式避孕器	約 5 年換新	0.03-0.05% (相同)	約 6000/次	需手術置入取出
結紮	永久	<0.1% (0.1-0.4%)	約 20000/次	可逆性差
保險套	每次用	2-6% (10-50%)	約 10-30/次	需全程戴 可能破損或漏出
殺精劑	每次用	0-3% (20-25%)	約 10-100/次	需事先置入
安全期法	每月計算	1-9% (15-25%)	無	需週期準確較好
順其自然	隨意	43-90%	無	不算避孕法