

关于短效避孕药， 你该知道的7件事

文 / 首都医科大学附属北京世纪坛医院 杨璐



关键词：短效避孕药；妇科疾病；药物相互作用；药物不良反应；禁忌证

在很多人眼中，短效避孕药的功能止步于“避孕”，而“避孕药”三个字也常与性行为捆绑，让不少人羞于提及。然而，这些认知并不全面。短效避孕药在现代妇科治疗中，早已超越了单纯的避孕功能。它究竟是什么？又能为女性健康带来哪些帮助？使用时需要注意什么？下面，我们一同来了解。

一、短效避孕药的多重守护

短效避孕药的主要成分为小剂量性激素。其主要通过以下三重机制实现避孕效果：一是抑制排卵；二是使宫颈黏液变稠，形成屏障阻挡精子穿透；三是使子宫内膜变薄，阻碍受精卵着床。

除此之外，短效避孕药在应对多种妇科常见问题方面也有显著作用：

1. 异常子宫出血

异常子宫出血常表现为月经紊乱、经量过多或经期延长等。短效避孕药可稳定体内激素水平，避免子宫内膜过度增生，并调节子宫收缩，帮助月经恢复规律。

2. 多囊卵巢综合征

该病症的典型表现包括月经稀发、受孕困难、多毛、长痘。短效避孕药可调节月经周期，预防子宫内膜增生。

3. 痛经与子宫内膜异位症

短效避孕药通过抑制排卵、使子宫内膜变薄，既可缓解痛经，也能抑制异位内膜的生长，减少相关不适。

二、哪些人群不宜使用短效避孕药

以下几类人群使用短效避孕药的风险较高，用药前务必咨询医生，切勿自行服用：

1.有血栓相关病史或血栓形成倾向的人群

有深静脉血栓、肺栓塞、脑卒中、心肌梗死等病史者，服用后可能增加血栓风险。存在特定蛋白缺乏、高同型半胱氨酸血症等血栓形成倾向的人群，也不宜使用。

2.严重基础疾病患者

血压控制不佳的重度高血压患者、严重血脂异常者，以及已出现视网膜病变、肾病变或神经病变的糖尿病患者，服用后可能影响原发病控制。

3.肝脏疾病患者

短效避孕药经肝脏代谢，会加重肝脏负担。曾患严重肝脏疾病者、肝功能尚未恢复正常者或有肝肿瘤病史者，不宜使用。

4.激素依赖性疾病患者或不明原因出血者

已确诊或疑似性激素依赖性恶性肿瘤（如子宫内膜癌、卵巢癌）者，以及存在子宫内膜增生、不明原因阴道出血者，服用后可能促使病情进展。

5.其他高风险人群

孕期、哺乳期女性，以及曾因高甘油三酯血症诱发胰腺炎者，也不适宜使用。

三、短效避孕药会影响生育吗

长期服用短效避孕药不会造成永久性生育损伤，这一结论已获临床验证。其避孕机制属于可逆性激素干预，停药后药物成分会被快速代谢清除，卵巢逐渐恢复自然排卵功能，生育能力也随之恢复。

关于备孕时机，建议停药后等待1~2个完整月经周期再备孕。这并非因为药物残留有危害，而是为了让子宫内膜在自然激素作用下完成修复，同时便于医生通过末次月经准确推算预产期。需要特别强调的是，短效避孕药本身不会影响胎儿健康，若停药后意外怀孕，无须过度担忧，及时就医检查即可。实际上，它对生育的影响远小于人工流产等宫腔操作。

四、短效避孕药与哪些药物不能同服

服用短效避孕药期间，应避免同时服用以下几类药物：

1.导泻药或止泻药

这类药物可干扰药物吸收，降低血药浓度，影响避孕效果。

2.抗菌药物

这类药物可抑制肠道正常菌群，导致雌激素水解不充分，影响肝肠循环，从而降低药效。



3. 肝药酶诱导剂

卡马西平、利福平、苯巴比妥、扑米酮等肝药酶诱导剂可加速避孕药代谢，降低血药浓度，增加突破性出血及避孕失败风险。

药师提醒

就诊时，务必告知医生正在服用短效避孕药，以便评估药物相互作用风险。服用任何新药前，请仔细阅读说明书中的“药物相互作用”部分。

五、如何正确服用短效避孕药

无论用于避孕还是调节激素，短效避孕药要达到理想效果，核心原则是规律、足量服用。建议每日固定时间服用，每21天为一个服药周期，服完后停药7天，第8天开始新一轮服药。须连续服用，不可随意中断——药物需要稳定维持体内激素水平，才能发挥预期药效。

若出现漏服，补救方法如下：

● 漏服不超过12小时：立即补服1片，后续仍按原时间服药，无须额外避孕。

● 漏服超过12小时：补服漏服的药片后，接下来7天性生活需使用安全套。

切记不可因漏服而擅自加量，过量服用可能引发恶心、头晕等不适症状。

六、短效避孕药的不良反应有哪些

很多女性担心短效避孕药存在不良反应。其实，这些不良反应大多是身体适应外源性激素过程中的正常反应，无须过度紧张。

服用短效避孕药后，常见的不良反应首先是不规则阴道出血，可表现为点滴血丝或少量褐色分泌物，在开始服药后的前2个月更为多见。其次是类早孕反应，如晨起轻微恶心、乳房胀痛，类似孕早期的不适感。此外，少数人可能出现情绪烦躁、心情低落、性欲减退、偶尔头痛等情况。

上述反应大多集中在开始服药后的前3个月，因为身体需要时间适应外源性激素。待内分泌系统逐渐稳定后，这些不适会逐步减轻甚至完全消失。若3个月后仍频繁出血、恶心，或情绪低落已影响日常生活，建议在医生指导下调整用药方案。

七、短效避孕药会增加患癌风险吗

科学研究表明，短效避孕药对不同癌症的发生风险影响存在差异，但总体获益大于风险。

1. 乳腺癌：轻微且可逆

据统计，每1万名女性服用短效避孕药1年，乳腺癌的发病人数仅增加约1.3例。相比之下，吸烟、酗酒或不良饮食等因素带来的癌症风险更为显著。停药10年后，风险可降至与从未服用者相同的水平。

2. 子宫内膜癌和卵巢癌：具有显著保护作用

多项权威研究证实：服用短效避孕药可使子宫内膜癌风险降低34%，保护效果可持续10~20年；还可使卵巢癌风险降低40%，且保护作用在停药后仍可持续10~15年。

3. 宫颈癌：尚存争议

研究显示，长期服用短效避孕药（5年以上）可能使宫颈癌风险轻微增加。但深入分析发现，这可能与服药女性较少使用安全套从而增加HPV暴露风险有关——HPV才是宫颈癌的主要致病因素。

总之，女性朋友们应摒弃认知偏见，遇到妇科相关问题时，不必因“避孕”标签而盲目抵触短效避孕药。只有科学看待药物的多重用途，才能在医生指导下作出真正有利于自身健康的选择。

本文编辑：王佳昕

