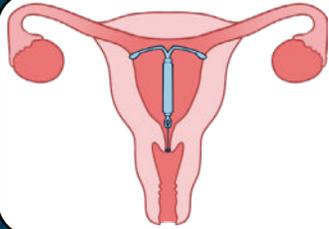


激素宫内避孕器(IUD)

宫内避孕器, *Mirena, Liletta, Kyleena, Skyla*



激素宫内避孕器如何发挥作用?



- 激素宫内避孕器通过**孕激素**来使宫颈粘液变稠(防止精子进入子宫), 使子宫内膜变薄, 有时还会阻止排卵。
- 有**四种激素宫内避孕器**。不同之处在于左炔诺孕酮激素水平以及有效时间。**Mirena**和**Liletta**(52毫克)可以使用8年, **Kyleena**(19.5毫克)可以使用5年, **Skyla**(13.5毫克)可以使用3年。
- 激素宫内避孕器适用于**任何体重或年龄的人, 不论是否正在接受性别确认激素疗法**。

如何使用激素宫内避孕器?

更换频率
3-8年

您需要先**看医疗保健提供者**, 然后才能开始和停止使用激素宫内避孕器。

将激素宫内避孕器放入子宫后, 您无需采取任何其他措施即可避孕, 直到需要更换宫内避孕器。

- **放置:**在放置过程中, 医疗保健提供者将宫内避孕器放入并**留在您的子宫内**。医疗保健提供者会清洁您的子宫颈和阴道, 然后将宫内避孕器放入您的子宫。大多数人在放置过程中会感到痉挛。医疗保健提供者可以对您的子宫颈实施麻醉, 以减轻不适。最后, 医疗保健提供者会修剪宫内避孕器的绳索。有些人在放置宫内避孕器后会出现痉挛或点状出血。在放置之前服用一剂止痛药可以帮助缓解放置之后发生的痉挛。放置宫内避孕器后, 您无法感觉到体内的宫内避孕器。
- **取出:**激素宫内避孕器可以使用3-8年, **但您可以随时因任何理由取出宫内避孕器**。要取出宫内避孕器, 医疗保健提供者会拉动绳索, 宫内避孕器会通过您的子宫颈退出子宫并进入阴道, 以便取出。这可能会导致痉挛, 但不适程度通常比放置时导致的不适要轻。如果需要, 您可以同时放入另一个宫内避孕器。



隐私和控制

- 需要先看医疗保健提供者才能开始和停止使用激素宫内避孕器。如果您能够够到绳索, 您或许可以通过拉绳索自行取出宫内避孕器(就像医疗保健提供者会做的一样)。
- 在性交期间, 您的伴侣可能会通过手指或阴茎感觉到绳索。如果发生这种情况且令您烦扰, 医疗保健提供者可以进一步修剪绳索。
- 与您同住或与您共享保险的人可能会看到您的保险账单。
- 其他人不会看到您在使用此方法。
- 如果有人跟踪您的经期, 他们可能会注意到您的经期发生了变化。

放置激素宫内避孕器后, 会立即生效吗?



Mirena/Liletta:是的, 它们会立即生效。
Kyleena/Skyla:如果月经第一天后7天内开始使用, 它们会立即开始生效。如果您不确定出血是否是由于月经引起的, 您可以使用备用方法, 长达一周。



Kyleena/Skyla:如果在其他任何时间开始使用, 则需要一周的时间才能生效。请在这一周内使用额外一种避孕方法。



宫内避孕器可能不适合患有或曾经患有以下病症的人:

- 子宫异常
- 乳癌、子宫癌、子宫内膜癌或宫颈癌
- 狼疮, 抗体阳性或不详
- 活动性性传播感染病或盆腔炎

本列表并非详尽。在开始使用此方法之前, 请先与医疗保健提供者讨论您的病史。

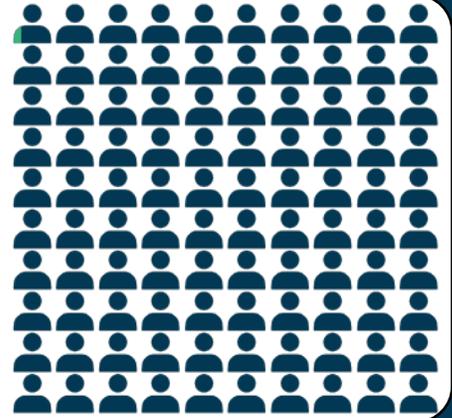


如果出现以下情况, 请使用紧急避孕方法:

- **宫内避孕器脱出(罕见)**。这种情况无害。您可能不会有任何感觉, 也可能感觉不适。宫内避孕器脱出后, 您可以放置一个新的宫内避孕器。
- 如果在性交后5天(120小时)内放置铜制宫内避孕器, 则**Mirena和Liletta宫内避孕器属于紧急避孕措施**。无论您的体重是多少, 有效率均为99%。您可以保留宫内避孕器(用于避孕)或在下次月经时取出。

激素宫内避孕器避孕效果如何？

- 使用激素宫内避孕器的人中，每100人中每年不到1人(0.2人)会怀孕，即有效率为99.8%。
- 放置宫内避孕器后，您无需采取其他任何措施即可避孕，不会发生用户错误，因此不会出现“典型使用”和“完全按计划使用”之间的差异。
- 宫内避孕器可能会（自行）脱出，这会使宫内避孕器无法正常工作。这种情况很罕见，而且您无法控制。使用月经杯可能会增加发生这种情况的风险。



副作用

性传播感染病:不会预防。

- 请使用外用或内用避孕套来降低性传播感染的风险。

月经周期:可受到影响。

- 激素宫内避孕器可能会导致月经周期期间持续数天出现点状出血。
- 激素宫内避孕器可能会导致月经量减少。
- 激素宫内避孕器可能会导致停经。大约20%的 **Mirena** 使用者、大约19%的 **Liletta** 使用者、大约12%的 **Kyleena** 使用者、大约6%的 **Skyla** 使用者会遇到这种情况。如果由于使用激素宫内避孕器导致无月经，没有安全顾虑。

经期痉挛:可减轻。

体重:无影响。

痤疮:可加重。

恢复生育力:停止使用激素宫内避孕器后，您可以立即怀孕。

其他可能的副作用:

- 头痛
- 乳房或盆腔疼痛
- 阴道分泌物
- 卵巢囊肿
- 脱发 (**Mirena**和**Liletta**)
- 减轻多囊卵巢综合征或子宫内膜异位症的症状
- 减轻痛经的症状

激素宫内避孕器有助于降低以下风险:子宫内膜癌



产后使用

宫内避孕器可以**安全地在分娩后立即使用**。可以在阴道分娩或剖宫产后或出院前放置。分娩后立即放置宫内避孕器所导致的疼痛程度可能比在诊所放置时要轻。在住院期间放置时，宫内避孕器脱出的风险较高，但可以在诊所重新放置。这不会影响泌乳、母乳喂养/胸喂或婴儿发育。

+ 如果您出现以下情况，请联系医疗保健提供者：

- 性交痛
- 严重痉挛
- 异常分泌物
- 宫内避孕器脱出或您能够感觉到宫内避孕器
- 绳索变长
- 严重偏头痛
- 您尝试触摸绳索，但感觉不到
- 盆腔感染
- 眼睛或皮肤发黄（黄疸）
- 腹痛或盆腔疼痛



应该问医疗保健提供者提出的疑问

- 我的伴侣在性交时会感觉到绳索吗？
- 如果我想在3-8年内停止使用激素宫内避孕器，该怎么办？
- 我如何知道宫内避孕器是否已脱出？
- 我可以使用月经杯吗？
- 药物可以减轻放置宫内避孕器引起的疼痛吗？
- 我如何自行取出宫内避孕器？

请扫描以获取避孕指南以及每种方法的信息单。



www.PICCK.org 2022年