

## Sandyford 性健康信息 - 避孕

### 宫内节育系统 (IUS)

#### 什么是孕酮宫内节育系统 (IUS)?

##### IUS

曾经被称为“环”。它是放入子宫的小型“T”形装置，能够缓慢释放孕激素。在端部有两条细丝，经过子宫（子宫颈）的入口伸入您阴道的顶部。这不会给您或您伴侣的性生活带来不适。

英国提供两种类型，持续时间不同：

- Mirena® (5 年)
- Jaydess® (3 年)

##### IUS

使您的子宫内膜变薄，使其不易接受受精卵。它还会使您的子宫颈粘液变稠，使精子难以穿过以接触卵细胞。某些女性的卵巢会因此停止排卵。它不会导致流产。

您需要在诊所与您的全科医师、医生或护士交谈，以确定 IUD 是否是对您合适的避孕方法。他们将询问您家庭的病史、以及您是否患过任何疾病或进行过任何手术。由于一些原因，IUS 可能不是您的最佳选择。

应由医生或护士安放 IUS。一些全科医师也可安放 IUS，但并非所有皆可，因此，在就诊前请核实其是否能提供该服务。如果您的全科医师无法安放 IUS，或者您有此意愿，可以前往 Sandyford 诊所。

如果您在安放后感觉不适，或您认为其移动到了别处（医生或护士将告诉您如何检查该情况），请立即联系您的全科医师或诊所工作人员，以获得建议。

#### 何时可以安放 IUS?

- 安放 IUS 后，重要的一点是**没有怀孕的风险**。
- 如果没有怀孕的风险，可在您生理周期的任何时刻安放 IUS。
- 重要的是在上环前使用有效的避孕措施，或者从上次月经开始避免性生活。
- 如果您的月经不规律，应该在安放 IUS 前使用有效的避孕措施，或至少 3 周避免性生活。
- 如果您准备更换 IUS，应该在一周前使用避孕措施或避免性生活，以防在旧 IUS 取出后，安放新 IUS 时出现任何困难。

安放过程可能会使一些人感到晕厥或不适，请为您需要照顾的儿童做好相应的安排，因为很遗憾，Sandyford 无法提供儿童照管服务。

### 其效果如何？

避孕用途可能是完美（始终正确）或典型（较为准确，因为有时很难每次都能正确地使用避孕方法）。在 IUS 的典型应用中，在使用的第一年内，1000 人中大约有 2 人怀孕。

### 有什么优点？

这是一种高效的避孕方法。

- 作用时间可达三到五年（取决于所选方法）。
- 不会以任何方式影响性生活。
- 您的月经量通常会减少，经期缩短，有时还可减轻疼痛。在第一年的使用后，可能完全停止。
- 如果您痛经严重，IUS 可能会对您非常有帮助。
- 如果您在进行母乳喂养，也可使用。
- 如果您无法使用复合避孕药中的雌激素（荷尔蒙），可以使用 IUS。
- 将 IUS 取出后，您将很快恢复到正常生育力水平。
- Mirena® 也可作为激素替代疗法的雌激素成分使用。

### 是否有任何缺点？

您的月经可能不规律，并且可能更痛，但是这通常会在几个月后得到改善。

- 极少数女性在 IUS 安放后的头 20 天内受到感染。在安放 IUS 前，医生或护士会建议您检查任何可能存在的传染病。
- IUS 有时会掉出（大约 1/20 的概率）。这可能会在刚刚放入或月经过多时发生。您的医生或护士将告诉您每月如何检查 IUS 细丝，以确保其仍然处于正确位置。
- 在极偶然的情况下，IUS 可能会穿过您的子宫或子宫颈（大约 2/1000 的概率）。这可能会导致疼痛，但通常在发生时没有感觉。如果该情况发生，可能必须通过手术取出 IUS。
- 如果您在使用 IUS 期间怀孕，宫外孕的风险将上升。使用 IUS 的女性的宫外孕风险低于不避孕的女性。
- 一些女性可能会出现头痛、痤疮和乳房触痛等激素副作用。
- 一些女性可能会产生卵巢囊肿。这些并不危险，且通常不需要治疗。一些女性可能会感觉到盆腔痛。这些囊肿通常无需治疗即可消失。
- IUS 可保护您不怀孕，但无法使您免受性传播疾病的感染。

**只有避孕套可保护您免受大部分传染病感染。**