

避孕还能通过打针做到

▲ 广西壮族自治区人民医院 卢玉茜

避孕是现代社会中普遍关注的话题，对维护个人和家庭健康具有重要意义。避孕方法多种多样，包括避孕套、避孕药、避孕环等。然而，有一种避孕方法备受关注，那就是避孕针。

避孕针简介

避孕针是一种通过注射方式给药的避孕方法，其作用原理主要是抑制排卵或改变子宫内膜厚度，从而达到避孕效果。避孕针的类型和品牌多种多样，常见的包括孕激素类避孕针和雌激素-孕激素复合类避孕针等。这些避孕针在正确使用的情况下，可以有效地避免怀孕。

避孕针的优势

简便易用 相比其他避孕方法，避孕针使用简便，只需定期注射即可，无需每日服药或使用避孕套。这种便利性使得避孕针成为许多忙碌人士的首选。

高效避孕 避孕针的避孕效果显著，正确使用下怀孕的概率极低。研究显示，孕激素类避孕针的避孕有效率可达到 99% 以上。

长期有效 避孕针的作用时间通常较长，一针可以维持数周甚至数月的避孕效果。这种长期有效性减少了因忘记服药或使用避孕套而导致的避孕失败风险。

对性生活质量影响小 与其他避孕方法相比，避孕针对性生活质量的影响较小。使用避孕针的女性可以更加自然地享受性生活，无需担心药物对身体的副作用或避孕套的不适感。

可逆性 避孕针是一种可逆的避孕方法，停药后生育能力可以迅速恢复。这对于有生育需求的女性来说是一个重要的优势。

避孕针使用方法及注意事项

如何选择合适的避孕针 在选择避孕针时，应根据个人情况和医生建议进行选择。孕激素类避孕针适合大多数女性，但患有某些特定疾病的女性可能需要选择雌激素-孕激素复合类避孕针。

避孕针使用前的准备 在使用避孕针之前，需要进行一些准备工作。首先，应进行全面身体检查，确保没有任何严重的健康问题。其次，应向医生咨询有关避孕针的详细信息，包括使用方法、副作用和风险等。最后，应签署知情同意书，确认自己了解并接受使用避孕针的所有相关事项。

避孕针注射方法与频率 避孕针的注射方法通常是在上臂或臀部进行肌肉注射。注射频率根据所选的避孕针类型而定，通常为每 4~12 周注射一次。具体的注射方法和频率应遵循医生的建议。

避孕针使用后的观察与随访 在使用避孕针期间，应定期进行观察和随访。这包括监测月经周期、体重、血压等生理指标的变化，以及评估任何可能的副作用或风险。如果发现任何异常情况，应及时向医生报告并寻求专业建议。

避孕针的避孕效果较好，但也存在副作用和风险。常见的副作用包括月经不规律、阴道不规则出血等，主要由避孕针中的激素影响女性内分泌系统导致。此外，避孕针还可能增加某些疾病的风险，如乳腺癌、血栓等。注射部位疼痛、红肿、感染等也是可能出现的问题。长期使用还可能影响骨质密度，增加骨折风险。不同女性的副作用和风险程度可能不同。因此，在选择使用避孕针前，女性应充分了解可能的副作用和风险，咨询医生，并定期进行健康检查，以最大程度地降低风险。

避孕针的适用人群

避孕针的适用人群主要包括有长期避孕需求的健康育龄女性，尤其是那些不能耐受或坚持使用其他避孕方法的人群。然而，有特定疾病如慢性肝炎、肾炎、高血压及乳房肿块者等则不适用。

综上所述，避孕针是一种安全可靠的避孕选择，具有简便易用、高效避孕、长期

有效等优点。在使用过程中应遵循医生的建议和指导，定期进行观察和随访以确保个人健康和安​​全。未来，随着科学技术的不断进步和发展，我们将期待更多创新性和高效性兼备的避孕措施出现，为人民群众提供更加完善且人性化的服务保障。

避孕误区

需要注意的是，以下方法属于避孕误区，大家应当避免。

误区一：“安全期”避孕 妇女的排卵日期一般在下次月经来潮前的 14 天左右，安全期避孕就是在排卵期内停止性生活的一种避孕方法。安全期避孕失败率约达 20%，因为人体激素水平很容易受到外在环境影响，以至于造成排卵时间浮动，所以，所谓的“安全期”并非绝对安全，这时使用安全期避孕法的成功率就会很难掌控。

误区二：体外射精 很多年轻夫妻认为可以通过体外射精来避孕，其实，体外射精的避孕成功率的仅为 70% 左右，这是因为并不是所有的精子都会在射精时才释放出来，有部分精子会提前在性交过程中溢出，也就是说，即使很好地完成体外射精，也可能仍会怀孕，并且强行中断性行为可能会引起男性的功能性不射精症。

小儿全麻影响智商是谣传

▲ 贵港市妇幼保健院 秦一鹏

目前我国医学水平不断提升，为患者提供优质的医疗服务。现阶段接受手术治疗的小孩子数量逐步增多，以往受到年龄小这项因素的影响不能手术，现在手术技术显著提高且麻醉学科发展速度加快，即便是胚胎时期的宝宝也能在肚子中接受手术治疗。手术室是不是一个恐怖的小黑屋？给孩子做全麻，会不会影响大脑发育……对于手术室和麻醉，一般人都充满好奇和恐惧。特别是如果孩子做手术需要麻醉，家长也都很担心。

术前注意事项

(1) 在整个围术期，受到使用麻醉药物、外科手术的刺激、手术体位的变动等，都会发生胃食管反流和误吸的情况。进食之后的胃称为“饱胃”，如含有多种胃酸和食物残渣。小儿麻醉手术治疗期间极易出现呕吐、误吸、窒息的情况，这样就会威胁小儿的生命安全。因此，非急救麻醉手术之前小儿不能进食。一旦家长为了早点手术，或是未知小儿偷偷进食，隐瞒医护人员，存在发生严重后果的可能性，不利于保证小儿安全。通常是 8 小时禁食，4~6 小时禁饮。一旦患儿的禁饮和禁食时间不够，术中食物和水很容易反流进入气管，诱发吸入性肺炎，发生威胁生命安全的情况。

(2) 术前进行深呼吸练习，使肺充分扩张，预防肺不张等并发症，尤其是做胸腹手术的患儿更应如此。



(3) 注意预防感冒，避免发生受凉和疲劳，始终保持心情舒畅，预防术后出现切口感染的情况。术前患儿应保持充足的睡眠、去掉身上的金属装饰品等。

术后注意事项

患儿全身麻醉过程中受到麻醉药物的影响、手术的直接创伤、神经反射的亢进，以及患儿原有的病理生理的特殊性，极易发生并发症。手术结束之后，麻醉作用并未结束。虽然患儿已经清醒，但是药效却没有完全消除，导致保护性反射没有恢复正常。如果没能全面认识这些内容，就会增加意外发生率。

(1) 去枕平卧，头偏向一侧，视患儿清醒程度决定是否接受心电监护、吸氧方面的服务。

(2) 一般情况下，患儿全麻手术结束之后回到病房大约 30~90 分钟就会完全苏醒，视其对麻药的敏感和耐受程度不同，具体的苏醒时间会有差异。术后对患儿的各项生命体征进行监测，具体包括监测血压、心跳、血氧饱和度等。

(3) 防止术后恶心呕吐。在此期间会涉及多个方面的内容，如适当减少手术麻醉方面的高发因素，药物和非药物防治等；对患儿进行高发因素评估，同时依据评估结果对术前有明显恶心、呕吐倾向的患儿，应用抗吐药物，以此来减少手术后恶心呕吐发生率。

(4) 患儿术后要求离院的，一定要请麻醉师或值班医生评估其恢复程度。对于不符合自行离院要求的患儿，一定要进行规劝挽留，履行安全告知义务，防止产生意外。

全麻是否影响记忆力？

通常情况下，全麻是通过静脉输液的方式注射麻醉药品，主要就是让患儿睡眠。

这样不会感到疼痛，可以辅助肌肉松弛，进而让临床医师更加方便地进行外科手术操作。在麻醉技术水平不断提升的情况下，仍然没有研究证明全麻会对大脑产生损害。对于麻醉医生而言，一般会根据小儿的生长发育特征和手术病情等内容，决定具体的麻醉方案。小儿苏醒之后，感觉手术过程就是睡眠状态，苏醒之后哭闹或是嗜睡、疲倦等都属于正常的表现，犹如唤醒一个凌晨 3 点才熟睡的人，过了睡意点之后就好了。

麻醉医师日常生活工作中，经常会因为闻及医学谣言而苦恼，如麻醉对大脑有影响，严重影响记忆力和智力等，这都是没有科学依据的内容。手术结束之后，这些麻醉药物就会被机体快速清除，大部分的患儿都会马上苏醒。

一些患儿的病情复杂，如果马上苏醒会出现严重危险。对此，麻醉医师需要有意地延迟患儿的苏醒时间，但是需要格外注意这只是保证患儿生命安全期间采取的一种关键措施，并不是麻醉并发症。

由此可见，麻醉医师让每一个孩子安全舒适地度过围术期是一项核心工作。此外，小儿家属日常生活中需要全面掌握“小儿麻醉”须知的各项内容，更加放心地让小儿接受麻醉治疗服务，保证小儿健康安全。