安全用药

避孕药有损健康吗？会不会引起女性不孕、肥胖以及“性冷淡”？

科学辨析揭穿有关避孕药的四大流言

首都医科大学附属北京朝阳医院妇产科
主任医师 翟妍

口服避孕药是一种常见的避孕方式，为避孕措施的知情选择中的一种重要措施。所有的避孕药物如果正确使用，避孕效果都是很好的。但也有不少人认为凡是避孕药对身体都有伤害，服用避孕药会导致女性发胖、脸上长斑、“性冷淡”等，甚至有人认为常用避孕药会导致女性未来不孕不育。那么，真相是这样吗？

事实并非如此！避孕药不会导致女性脸上长斑、肥胖和性欲降低，更不会影响女性未来生育。

避孕原理清晰明确，不同避孕药机制和特点也不同

口服避孕药分为单纯孕激素和雌孕激素复方产品，我国口服避孕药主要为复方产品，其有效成分都是雌激素和孕激素。

避孕药的避孕机制有以下四点：

① 避孕药中含有的雌孕激素可以抑制排卵；

② 药物中的孕激素使宫颈黏液黏稠度增加阻止精子穿透；

③ 避孕药使得子宫内膜的变化与胚胎发育不同步，不适于受精卵着床；

④ 避孕药可以改变输卵管的功能，影响输卵管的运动，干扰受精卵在子宫内着床。

复方避孕药通过其含有的雌孕激素起到避孕作用。现在市面上避孕药种类很多，最常见的包括短效避孕药、长效避孕药和紧急避孕药，不同避孕药特点和效果也有不同。

复方短效口服避孕药的成分是雌孕激素，但短效口服避孕药中的雌激素含量低（20ug~35ug），第三代短效口服避孕药中的孕激素结构接近天然孕激素，年避孕失败率约为1%，服用后很少发生恶心及月经失调。但短效口服避孕药需要按照月经周期每日服用，一旦漏服会增加避孕失败率和出现异常子宫出血。

长效避孕药由长效雌激素和孕激素组成，长效雌激素口服后被胃肠道吸收，储存于脂肪组织中，然后缓慢释放，服药一次可以避孕一个月。长效避孕药的避孕有效率达96%~98%。长效避孕药虽然每月只需服用一次，避孕效果也很好，但因为这种避孕药中含有的激素剂量大，会引起恶心呕吐等类似早孕反应及月经失调，目前在市场上已经比较少见。

紧急避孕药是在无保护性生活和避孕失败的情况下，为防止意外妊娠而采取的补救避孕法。我国目前最常用的紧急避孕药是孕激素左炔诺孕酮制剂，紧急避孕失败率2%~4%，有效率是80%左右。紧急避孕药服药后少数人可能出现恶心、呕吐、不规则阴道流血及月经紊乱。

戳穿4种常见避孕药流言

大部分人对避孕套比较熟悉，但对避孕药却了解不深，甚至网上还流传着各种五花八门、耸人听闻的传言，我们就来一一求真。

流言一：避孕药会降低将来怀孕概率

真相：避孕药不是“绝育药”。

避孕药作用机理之一是服药期间抑制排卵，停用避孕药后，卵巢排卵恢复，生育能力就会恢复。对于一些合并多囊卵巢或者卵巢黄体功能下降的患者，卵巢本身排卵及功能有异常，在服用短效避孕药时卵巢不排卵而得到休息，停药后排卵功能会改善，怀孕概率反而会升高。

流言二：避孕药对女性健康有很大损害

真相：不但不会损害健康，还可降低一些妇科肿瘤的发病率。

对于年轻（年龄小于35岁），无吸烟，无高血压史，无血栓病史，无内分泌疾病，肝肾功能良好的女性，服用避孕药对健康不会有损害。而且避孕药中的孕激素对子宫内膜有保护作用，减少子宫内膜癌的发病概率；长期服用短效口服避孕药也可以降低卵巢癌的发病风险。

流言三：避孕药会降低女性性欲

真相：“性冷淡”的锅避孕药不背。

避孕药可以解除不想生育夫妻的后顾之忧，增加性生活的和谐与美满；避孕药虽然抑制排卵，但并不影响卵巢功能，女性体内自身性激素分泌正常。因此，避孕药不会降低性欲望。

流言四：避孕药会引起女性肥胖

真相：目前的避孕药对体重没有影响。

在早期研制的避孕药中雄激素活性强，个别妇女服用后食欲亢进，体重增加。近些年来，随着口服避孕药的不断发展，雄激素活性降低，最新一代口服避孕药屈螺酮炔雌醇片具有抗盐皮质激素，可以减少体内的水钠潴留，也有一定抗雄激素活性的作用。环丙孕酮炔雌醇片也具有较强的抗雄激素活性作用，并且可以用于治疗多囊卵巢综合征。

科学使用避孕药，这些问题需要弄清楚

避孕药虽说对身体没什么伤害，但盲目服用避孕药也会导致月经推迟，严重时还会导致闭经。因此，哪些群体不能服用避孕药？服用避孕药需要注意哪些事宜？正确、安全服用避孕药应该遵循哪些原则？这些问题女性朋友们一定要搞清楚。

哪些群体不能服用避孕药？

1.有不明原因的阴道出血或月经稀少的女性。因为这些女性有可能存在宫颈病变、子宫内膜病变或者卵巢功能异常，这样的情况需要到医院专科检查明确具体病因，而盲目服用避孕药有加重病情的可能。

2.乳腺良性肿瘤、子宫肌瘤的女性是服用避孕药的相对禁忌。这些疾病属于激素依赖性疾病，避孕药中的雌孕激素成分有刺激乳腺肿物及子宫肌瘤生长的作用。但如果乳腺肿物较小并且考虑为良性，子宫肌瘤小于2厘米，避孕药在医生指导下也是可以服用的。

3.哺乳期女性。哺乳期女性服用避孕药物可以进入乳汁，而且避孕药中的雌激素会影响乳汁分泌，因此，哺乳期女性不宜使用药物避孕，以免药物通过乳汁吸吮进入婴儿体内，对婴儿的生长发育产生不良影响。

4.严重心血管疾病、血栓性疾病者不宜应用。避孕药中雌激素可使凝血因子升高，有血栓性疾病和血栓高风险的人群避免使用避孕药。

5.内分泌疾病患者。如糖尿病血糖控制不佳的患者，不宜使用避孕药物。

6.年龄大于35岁的吸烟妇女不宜长期服用。会增加心血管疾病的发病率，特别是吸烟成瘾的女性。

服用避孕药需要注意哪些事宜？

1.服用紧急避孕药后，部分女性会产生恶心呕吐状况，因此建议避免服用避孕药前后2小时过量进食，以免因为呕吐影响避孕药的实际吸收量而达不到有效避孕的作用。如确实发生2小时内呕吐，应补服药物。

2.服用紧急避孕药后不能马上服用抗病毒药、咪唑类抗真菌药、大环内酯类抗生素等药物，同时服用可能会发生药物相互作用。

3.不能与利福平、安眠药同服。利福平是肝药酶诱导剂，会加快避孕药的代谢，降低血液中的药物浓度，使避孕药作用下降。苯巴比妥类的安眠药也会降低避孕药的作用，因此也不建议长期同服。

4.有些女性服用避孕药后会出现食欲减退、恶心、呕吐、乏力、头晕等类似妊娠早期的反应，一般不需要特殊处理，坚持服药几个周期后症状会消失。

5.服用避孕药期间如发生闭经（连续停经3个月），需检查是否意外怀孕，或其他病理情况所致闭经。如果闭经需要停药观察。

服用避孕药的原则有哪些？

长效避孕药原则：因含有的激素剂量大，会引起恶心呕吐、类似早孕反应及月经失调等，目前在市场上已经比较少见，因此不推荐使用长效避孕药。

短效避孕药原则：短效中雌孕激素的成分比较合理，应用期间副作用少，停药后即可妊娠，可以作为年轻女性避孕的选择，服用期间要注意避免漏服。

紧急避孕药服用原则：紧急避孕仅对一次无保护性生活有效，避孕有效率明显低于常规避孕方法，不能替代常规避孕。不建议将紧急避孕药作为常规的避孕方法。

准备怀孕了，如何停服避孕药？

如果夫妻双方有备孕计划，女性需要及时停止避孕药服用。

复方短效避孕药：雌孕激素含量低，药物代谢快，停药月经来潮后即可妊娠，不影响子代生长与发育。

长效避孕药：停药6个月后妊娠较安全。

最后要提醒女性朋友的是，服用避孕药物可以达到安全、有效避孕的目的，但一定要规范合理使用。

（本文由科学辟谣平台特约供稿）

吃避孕药会对月经产生一定影响

相关链接

中日友好医院妇产科
副主任医师 荣春红

避孕药有几种比较常见的，如复方短效口服避孕药、紧急避孕药、长效口服避孕药、探亲避孕药等，后两种现在很少用到。然而无论哪一种避孕药，都有可能影响月经。

1.复方短效口服避孕药：可以分为21片或者28片剂型，从月经最开始时开始吃，停药之后，可能过几天会来月经，或者有的药不用停药就来月经，继而继续循环，从而起到避孕的作用。此外在临床上，也会用复方短效口服避孕药来调节月经，如月经不规律、多囊卵巢的患者，可以用它来调节月经，如果对于异常阴道出血且排除了恶性肿瘤的患者，也可以用它来减少阴道出血量、调节月经。

2.紧急避孕药：用于无保护性生活之后。由于其含有激素问题，可能会对月经产生影响，月经可能会往前提，也可能往后推，所以它对月经也会有影响。

3. 长效口服避孕药和探亲避孕药：探亲避孕药服用后可能会有早期少许阴道出血。长效口服避孕药刚开始吃时，在1~2个月也可能就会产生突破性的点滴出血。

所以因为避孕药它所含成分的影响，一般情况下都会对月经产生一定影响，有的影响是用来调节月经，有的影响是刚开始服用的点滴出血，过1~2个月可能就会好转。

医药上新

HPV核酸检测被推荐为宫颈癌筛查主要方法

近日，中华预防医学会肿瘤预防与控制专业委员会发布《人乳头状瘤病毒核酸检测用于宫颈癌筛查中国专家共识（2022）》，推荐将HPV核酸检测作为我国宫颈癌筛查的主要方法，并针对其应用于宫颈癌筛查实践前评估和准备、具体用途和适用人群、实验室操作流程以及实施后监测和评估等方面提出了科学建议，以此推动我国HPV核酸检测全面、深入、规范、有序地高质量发展，为实现我国宫颈癌消除目标提供有力保障。《共识》对阴性和阳性质控品明确提出要求，阳性质控应包含常见的HPV高危型别（如HPV16、18、52、58等）中的一种或多种。

HPV核酸检测在临床应用中，是一种定量检测病毒的方法，它能确定病人是否存在病毒感染及病毒种类，从而帮助临床医生制定具体的治疗方案。

人乳头瘤病毒，简称HPV，是一种非包裹的双链脱氧核糖核酸（DNA）病毒，具有100多种基因型。该病毒不但具有宿主特异性，而且具有组织特异性，只能感染人的皮肤和黏膜上皮细胞，引起人类皮肤的多种乳头状瘤或疣及生殖道上增生性损伤，如宫颈癌、尖锐湿疣。

（欣闻）

全球首个RSV疫苗上市

当地时间5月3日，葛兰素史克公司宣布旗下呼吸道合胞病毒（RSV）疫苗Arexvy获美国FDA批准上市，用于预防60岁及以上人群由RSV引起的下呼吸道疾病。这也是全球首款获批的RSV疫苗。

RSV是一种极其常见的，通过空气传播的RNA病毒，其杀伤力高于奥密克戎，风险人群是婴幼儿和老年人，感染会引起发热、咳嗽等症状，严重时还会引发呼吸窘迫，甚至造成气道完全堵塞，引发呼吸衰竭和死亡。根据世界卫生组织的数据，每年约有6400万儿童感染RSV，其中约有20万儿童死于RSV病毒感染，是导致儿童死亡的重要因素。RSV疫苗或将成为除新冠疫苗外，全球最畅销的一款疫苗。

（医学界）

世界上最小的无线起搏器诞生

5月1日，美敦力宣布，公司的下一代Micra无引线起搏器（包括Micra AV2和Micra VR2无引线起搏器）获得了美国食品药品监督管理局（FDA）批准。

据悉，无引线起搏器体积比传统的心脏起搏器缩小93%，重量仅约2克，被称之为“世界上最小的起搏器”，并且首次适用于儿童身上，可为某些心跳异常缓慢的儿童，提供有效的短期治疗。

（欣闻）

医药观察

牙膏监管新规发布，夸大功效等皆为虚假宣传

牙膏：不必选贵的，但应选对的

牙齿健康事关重大，对于正在成长的小朋友来说更是如此。近日，北京市教委在官方公众号“首都教育”发布信息，提醒家长们在给孩子挑选牙膏时，正确认识牙膏的各种功效，勿陷入商家夸大其词的虚假宣传的陷阱。

日用牙膏分“妆”字号、“消”字号

目前市面上常见的牙膏宣传语多有不实，在电商平台搜索会发现，不少牙膏产品都宣称具有修复牙洞、清理龋齿的功效。还有宣称能够抑制、缓解甚至治疗幽门螺杆菌的牙膏在线上销售。口腔医学专家表示，这些都涉嫌虚假宣传。通过使用普通牙膏刷牙来修补牙洞、闭合牙缝甚至稳固牙齿松动，均无科学依据。幽门螺杆菌是在胃里感染，牙膏用在口腔里，它不能达到治病的目的。

近日，市场监管总局发布《牙膏监督管理办法》，自2023年12月1日起实施。该管理办法在牙膏新原料、标签、禁止虚假宣传等方面做了明确规定。特别是宣称适用于儿童的牙膏产品，应当符合法律、行政法规、强制性国家标准、技术规范等关于儿童牙膏的规定，并按照国家药品监督管理局的规定在产品标签上进行标注。

对于“妆”字号、“消”字号牙膏的区别在哪里，很多人并不清楚。口腔医学专家时春丽表示，“妆”字号的普通牙膏，与“消”字号等具有特殊功能的“牙膏”并不相同。口腔医生开具的一些功能性牙膏，必须有相应的备案和字号，比如说“消”字号（卫生消毒类）的口腔抑菌膏等产品、“械”字号（医疗器械类）的牙齿脱敏凝胶等产品、“药”字号（药品类）的丁硼乳膏等产品。因为这些产品的安全风险相对较高，需要按照药品、医疗器械实施严格的监管，所以必须得有相应的字号和备案。

但市面上的普通牙膏，如果宣称具备以上这些功效，就涉嫌虚假宣传了。

科学使用5类功效牙膏

市面上大部分牙膏都属于“妆”字号，效果往往只有基本的清洁作用。其他牙膏按功效大约可分为以下5类。

抗菌消炎类牙膏：牙膏中添加了抑菌成分，对牙结石、菌斑引起的口臭、牙龈出血、牙周炎等有一定辅助治疗作用，但不宜长期使用，否则容易导致口腔菌群失衡，出现其他口腔疾病。

防龋脱敏类牙膏：添加了氟化钠、氟化亚锡、氯化锶等，能封闭暴露的牙本质小管，在短时间内缓解疼痛，但效果并不持久。脱敏牙膏成分组成较多，需在牙科医生指导下使用。

美白类牙膏：更换了或添加了高效的摩擦剂、过氧化物等，不当使用会损伤牙齿和牙龈等组织，同样需要在口腔医生指导下使用。

祛除口臭类牙膏：添加了芳香剂和抑菌药物，对轻度口腔源性的口臭人群有一定帮助。但如果发生口臭，建议先去医院检查下产生口气的原因，对症治疗。

止血牙膏：有减少牙龈出血功效的牙膏，主要是添加了“氨甲环酸”等类似成分，但长期使用也是治标不治本，建议牙龈出血的人还是去正规医院做牙周检查，以免延误最佳治疗时机，最终牙齿松动脱落，发展为“老掉牙”。

牙膏在选择上，并不是越贵就越好，选择符合自己口腔情况的牙膏即可。口腔健康的人群选择普通牙膏就可以；牙齿敏感的人群可选用防酸牙膏；儿童最好使用专用儿童牙膏；爱倒牙人群可用脱敏类牙膏。

综上所述，无论哪类功效牙膏仅是治标不治本，不能替代口腔治疗，如果发现口腔问题，还是应尽早去口腔医院，对症治疗。

（欣闻）