

認識 口服避孕藥

文 / 林秀如 大林慈濟醫院藥劑部藥師

Q: 聽說吃口服避孕藥會有副作用，
請問有哪些要注意的嗎？

A: 在談談副作用之前，我們先來了解何謂避孕藥。
大多數控制生育的避孕藥都是含有一種雌激素及一種黃體素的複合型口服避孕藥 (combined oral contraceptives)，黃體素是實際產生避孕效果的成分，而雌激素則是維持規律的月經週期與協助黃體素的避孕作用，包括抑制卵子的成熟及排卵，及刺激子宮頸生成黏液，形成天然屏障讓精子不易進入。口服避孕藥都含有人工合成的性荷爾蒙。

如何正確服用口服避孕藥？

第一次服藥建議在月經來的第一天開始服用，最好每天都在同一時間且連續二十一天服用。吃完二十一顆避孕藥後休息七天，月經會在停藥七天期間來潮。

如果忘記服用口服避孕藥，該怎麼做？

每一種口服避孕藥的顆數、劑型不一樣，應該按照指示服用。當忘記服藥時，應盡快補服，下一顆避孕藥仍按原時間服用。若漏吃的時間超過十二個小時以上、一天以內，可以補服；如果漏吃的時間超過一天，請停止目前服用的避孕藥。停藥七天 (包括你漏吃藥片的天數)，然後繼續服用下一週期。除了補服之外，最好加上其他避孕方法七天，例如：保險套。



攝影／黃小娟

服用口服避孕藥，可能會出現哪些副作用？

對於含有雌激素與黃體素的低劑量複合型口服避孕藥，大多數女性的耐受情形良好。常見的副作用包括噁心、腹痛、體重增加、頭痛、情緒低落、情緒改變、胸部疼痛、乳房觸痛，另外靜脈血栓及動脈的血栓與血栓栓塞屬於罕見，但卻是後果較為嚴重的副作用。

血栓是所有複合型荷爾蒙（雌激素 + 黃體素）避孕法都可能發生的罕見副作用，口服避孕藥的雌激素成分含量會影響血栓形成的風險，因為雌激素會影響血液的凝固；因此，最新的複合型口服避孕藥只含有十五至三十微毫克的雌激素。但仍需注意如果有腿部腫脹、腿部有沉重感、腳內受壓而感到疼痛、呼吸急促及呼吸困難時，可能是靜脈血栓形成的症狀，應盡速就醫。

另外提醒，年紀大於三十五歲以上，合併有大量抽菸（每天大於十五包菸）的婦女是血栓形成的高風險因子。

哪些人應避免使用口服避孕藥？

現有或曾有靜脈或動脈的栓塞／血栓症病史，例如：深部靜脈栓塞、肺栓塞、心肌梗塞，或腦血管意外，合併有局部神經症狀的偏頭痛、併有血管問題的糖尿病、現有或曾患有胰臟炎並有嚴重的高三酸甘油脂症、現有或曾有嚴重肝臟疾病且肝功能指數仍未回復正常時、患有或疑似有受到性類固醇影響的惡性腫瘤（例：在生殖器官或乳房）、不明原因的陰道出血、已懷孕或疑似懷孕及正在餵母乳者，都應避免使用避孕藥。

如果平日需服用藥物，避孕藥該怎麼吃？或配合其它避孕方法？

1. 以下藥物會降低避孕藥效果，必須配合其它避孕措施：

抗癲癇藥物，成分含有：卡馬西平（音譯，carbamazepine）、苯巴比妥（phenobarbital）、苯妥英（phenytoin）、托吡酯／妥泰（topiramate）及抗肺結核用藥：利福平（音譯，rifampin），會誘導肝臟酵素代謝，進而加速性荷爾蒙的排除，故在併用期間及停藥後的二十八天內，應加用阻隔式避孕法。

抗生素類若含：紅黴素（erythromycin）、四環黴素（tetracycline）、青黴素／盤尼西林（penicillin），可能降低雌激素腸肝循環而減少雌激素的濃度，故在併用期間及停藥後的七天內，應加用阻隔式避孕法。

- 2.降血糖藥物成分，如美爾胰錠 (glimepiride)、阿卡波糖／糖祿錠 (acarbose)、羅格列酮 (音譯，rosiglitazone)、每福敏 (metformin)，會因口服避孕藥降低其它藥物效果，需增加使用劑量。
- 3.藥品包括鎮靜抗焦慮劑：二氮平／丹祈屏 (diazepam)、三環抗憂鬱劑 (tricyclic antidepressants)、含茶鹼 (theophylline) 的氣管擴張劑，會因口服避孕藥提高其它藥物效果，需減低使用劑量。
- 4.因用其他藥品而造成口服避孕藥的濃度提高，會造成副作用，例如抗黴菌藥含成分：泰復肯／氟康唑 (音譯，fluconazole)、伏立康唑 (音譯，voriconazole)；降血脂藥品含成分：阿托伐他汀 (音譯，atorvastatin)、瑞舒伐他汀 (音譯，rosuvastatin)。

單相型 (monophasic)	固定比例的雌激素與黃體素
21+7	必須連續 21天每天服用口服避孕藥，然後休息 7天 (或者使用不含荷爾蒙的無效錠 7天)，月經出血會在這段期間開始。到了第 29天，女性再次開始服用口服避孕藥 21天，接著再次休息 7天，以此類推。
24+4	這種劑型由 24顆含荷爾蒙的有效錠加上 4顆不含荷爾蒙的無效錠所組成，兩者間以不同的顏色區別。月經出血會在服用無效錠的 4天期間開始。
多相型 (multiphasic)	不固定比例的雌激素與黃體素 必須按照正確順序服用，故常用不同顏色來標示
26+2	在這種劑型中，每天服用不同劑量的荷爾蒙，如此進行 26天，而最後兩顆藥丸為無效。

另外，抽菸會降低口服避孕藥效果，而口服避孕藥，如果同時配咖啡喝的話，有提高咖啡因的作用。所以，如果要服用避孕藥物，應留意合併使用的藥物與食物。

大多數女性對於目前市面上的複合型口服避孕藥的耐受情形良好，正確使用時，可免於意外懷孕。不過，如同其他藥物，口服避孕藥也可能會引起非預期的副作用，如果身體不適或察覺異樣的變化時，仍需請專業婦產科醫師重新檢查及評估，才能達到安全又有效的服藥目的。👤