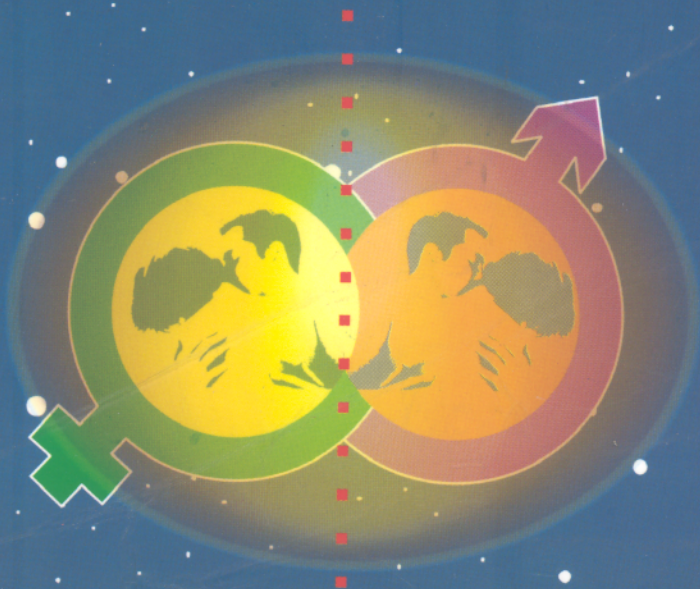


B.S HÀ GIANG - D.S TRẦN SỸ VIÊN

HỎI-ĐÁP VỀ CÁC BIỆN PHÁP tránh thai



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

HỎI - ĐÁP
VỀ CÁC BIỆN PHÁP
tránh thai

B.S HÀ GIANG
D.S TRẦN SỸ VIÊN

HỎI - ĐÁP
VỀ CÁC BIỆN PHÁP
tránh thai

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ
Hà Nội - 2003

LỜI NÓI ĐẦU

Đã có nhiều sách viết về sức khoẻ phụ nữ giới thiệu các biện pháp tránh thai (BPTT). Sách thường có nhiều chương mục với nhiều nội dung khác nhau, nhiều trang khuôn khổ lớn và chưa thật thuận tiện cho việc tìm hiểu và giải đáp thắc mắc về KHHGD cho các đối tượng nông thôn và các vùng xa xôi hẻo lánh.

Chúng tôi mạnh dạn biên soạn tập sách nhỏ "HỎI - ĐÁP VỀ CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI" này nhằm đáp ứng đòi hỏi của các cặp vợ chồng (nhất là ở nông thôn) đang cần lựa chọn một biện pháp Kế hoạch hoá gia đình (KHHGD) và hàng chục vạn nam nữ thanh niên đang bước vào độ tuổi sinh đẻ hàng năm muốn tìm hiểu về các biện pháp tránh thai hiện đại.

Biện pháp tránh thai trong tập sách này được xếp theo thực tế sử dụng từ phổ biến nhất như bao cao su, thuốc viên tránh thai đến những biện pháp cần sự kiểm soát của cán bộ y tế như dụng cụ tử

cung, thất ống dẫn trứng, dẫn tinh... Mỗi biện pháp được giới thiệu theo trình tự:

- Cơ chế tránh thai*
- Hiệu quả*
- Ưu điểm / thuận lợi*
- Nhược điểm*
- Những tác dụng phụ có thể có*
- Dấu hiệu nguy hiểm cần đề phòng.*

Ngoài ra chúng tôi còn giải đáp những lời đồn đại thường gặp có thể gây hoang mang cho người sử dụng.

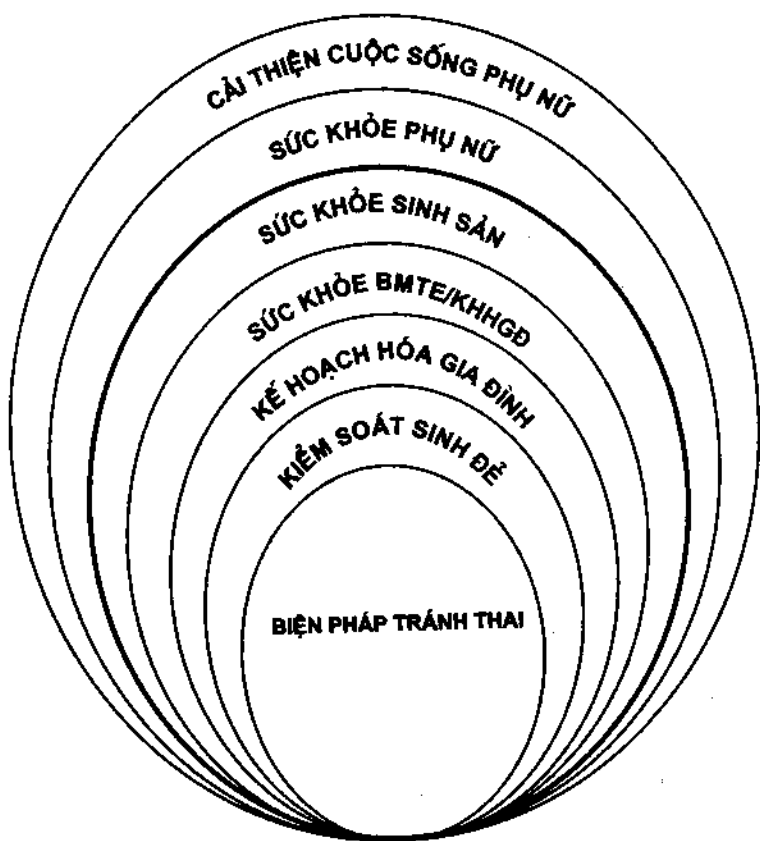
Tập sách nhỏ này trình bày dưới hình thức "Hỏi - Đáp" giữa khách hàng với những người cung cấp dịch vụ KHHGD như dược sĩ bán thuốc, bác sĩ, nữ hộ sinh... một cách nhẹ nhàng, thân tình, tạo cho khách hàng tâm lý thoải mái, tiếp nhận thông tin một cách chính xác, đầy đủ và rõ ràng.

Không thể tránh khỏi thiếu sót về nội dung và hình thức trình bày trong quá trình biên soạn, chúng tôi mong được các chuyên gia, các bạn đồng nghiệp và bạn đọc góp ý bổ khuyết cho những lần in sau.

Xin chân thành cảm ơn!

CÁC TÁC GIẢ

**PHÁC HOẠ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN SỨC KHOẺ
SINH SẢN - SỨC KHOẺ PHỤ NỮ**



THỤ THAI VÀ TÌNH DỤC AN TOÀN

Từ đâu dẫn đến thụ thai?

Quá trình thụ thai có khá nhiều diễn biến sinh học, tâm lý... đối với cơ thể người phụ nữ. Điều kiện quyết định để thụ thai là **tinh trùng** gặp được **trứng** (noãn bào) với sức khỏe người phụ nữ bình thường.

Khi giao hợp, hàng triệu tinh trùng phóng vào âm đạo. Nhờ chất nhờn ở cổ tử cung một phần những tinh trùng này chui được vào buồng tử cung rồi tiến sâu vào vòi dẫn trứng. Nếu gặp lúc trứng rụng nằm chờ sẵn ở đó thì chỉ cần một con tinh trùng chui vào được trứng là có sự **thụ tinh**. Trứng đã thụ tinh di chuyển dần vào buồng tử cung rồi làm tổ trong lớp niêm mạc tử cung - hình thành bào thai. Bào thai được mẹ nuôi dưỡng qua bánh nhau thai, lớn dần để rồi sau 9 tháng 10 ngày một bé gái hoặc một bé trai chào đời.

Nếu trứng rụng, nằm chờ, không gặp tinh trùng thì sau 24 giờ trứng chết. Còn tinh trùng lẫn mò

vào tìm trứng nếu không gặp trứng cũng sẽ không thể tồn tại quá 3 ngày.

Thế nào là quan hệ tình dục an toàn?

- Không thể có thai ngoài ý muốn.
- Không truyền bệnh lây qua đường tình dục giữa nam và nữ.
- Không để lại tổn thương về tâm thần (giao hợp không đồng tình hoặc cưỡng bức).

Muốn không có thai ngoài ý muốn nhất thiết phải lựa chọn một trong những biện pháp tránh thai tạm thời phù hợp:

- Có thể là biện pháp tránh thai tự nhiên.
- Có thể là biện pháp tránh thai dùng chất nội tiết.
- Có thể là các phương tiện tránh thai...

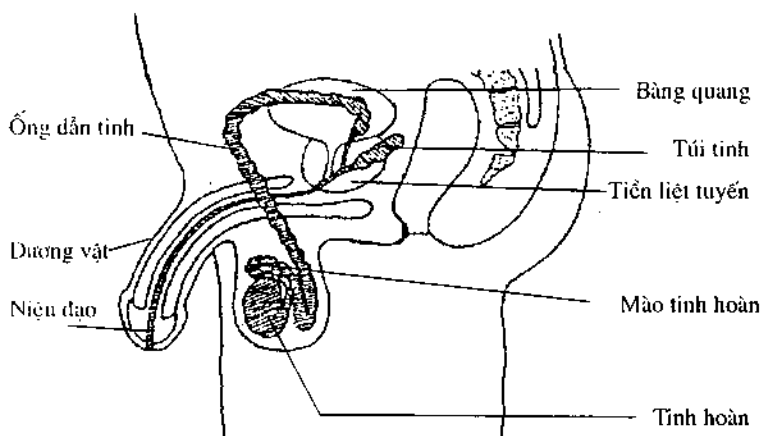
(ngoại trừ những người vô sinh do bẩm sinh)

Xin các bạn đọc cẩn thận những trang viết sau đây để lựa chọn cho mình một biện pháp tránh thai hiệu quả, an toàn vào một thời điểm thích hợp để bảo vệ sức khỏe cho chính mình, cho con cái mình và hạnh phúc gia đình.

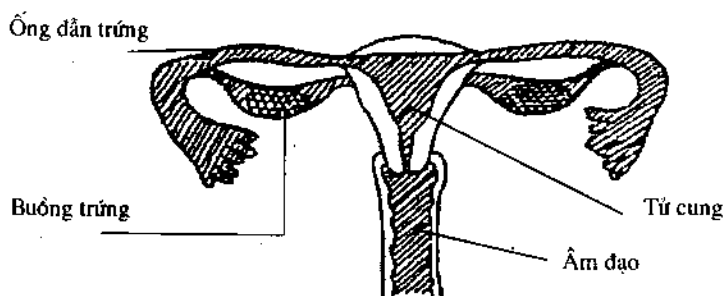
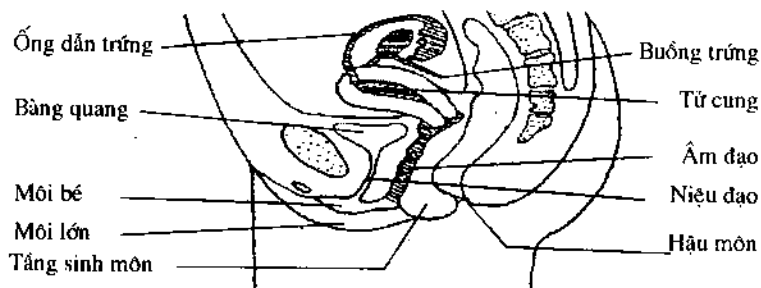
BỘ PHẬN SINH DỤC CỦA NAM VÀ NỮ

1. Hình giải phẫu bộ phận sinh dục nam

Bộ phận sinh dục nam giới trưởng thành bao gồm 2 tinh hoàn, mào tinh, ống dẫn tinh, túi tinh, tiền liệt tuyến, niệu đạo và dương vật.



2. Hình giải phẫu bộ phận sinh dục nữ



PHẦN THỨ NHẤT

NHỮNG AI CẦN ĐẾN BIỆN PHÁP TRÁNH THAI?

Hầu hết phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ (15 - 49 tuổi) đã lập gia đình đều có thể cần một trong những biện pháp tránh thai (BPTT) thích hợp trong khoảng thời gian nào đó theo yêu cầu của từng người - Hoặc BPTT tạm thời, hoặc BPTT vĩnh viễn. Đó là những cặp vợ chồng:

- Sau khi cưới chưa muốn có con ngay.
- Đã có một con, muốn có khoảng cách sinh con thứ hai hợp lý.
- Đã có con theo mong muốn, cần tránh thai tới tuổi mãn kinh, hoặc tránh thai vĩnh viễn.
- Bị bệnh ảnh hưởng đến sức khỏe không đảm bảo quá trình sinh đẻ an toàn: như suy tim...

NHỮNG BIỆN PHÁP TRÁNH THAI NÀO ĐANG ĐƯỢC ÁP DỤNG Ở NƯỚC TA?

Có khá nhiều BPTT: có những BPTT được nhiều

người chấp nhận, dùng phổ biến: Bao cao su, viên tránh thai; Có những biện pháp cần có sự kiểm soát của cán bộ y tế như dụng cụ tử cung, triệt sản, cũng có những BPTT còn đang nghiên cứu áp dụng hoặc chỉ có một số ít người chấp nhận như thuốc tiêm tránh thai C, Norplant...

PHẦN THỨ HAI

*Những trao đổi thân tình cởi mở
giữa người cung cấp các biện pháp
tránh thai và khách hàng*

I. NHỮNG BIỆN PHÁP TRÁNH THAI TẠM THỜI

Bao cao su (BCS)

KHÁCH HÀNG (KH): - Sau khi cân nhắc vợ chồng em quyết định chọn bao cao su làm biện pháp tránh thai (BPTT). Thế là em có dịp chia sẻ trách nhiệm với vợ thực hiện KHHGD - bao cao su dễ kiếm, rẻ tiền, khi cần mới sử dụng, không phiền lụy đến y bác sỹ và hình như không có tác dụng phụ gì, em nghĩ vậy có đúng không thưa dược sỹ?

DƯỢC SĨ (DS): - Đúng, nhưng chưa đủ. Bao cao su còn có nhiều ưu điểm:

- Phòng tránh được các bệnh lây qua đường tình dục.
- An toàn, hiệu quả và có thể mang theo khi vợ chồng đi du lịch.
- Giúp phòng tránh ung thư cổ tử cung.

- Giúp người bị chứng phóng tinh quá sớm duy trì được thể cương.

- Là biện pháp tránh thai hỗ trợ cho những phụ nữ gặp trục trặc khi sử dụng các biện pháp tránh thai khác.

KH: - *Nó có nhược điểm gì không?*

DS: - Có một số nhược điểm:

- Ai dị ứng với chất Latex (1 nguyên liệu chế tạo ra bao cao su) không thể dùng được.

- Bao cao su có thể làm gián đoạn hoạt động tình dục.

- Có thể bị tuột, rách, làm tinh dịch tràn ra có thể dẫn đến có thai.

- Cũng có người cảm thấy giảm khoái cảm.

- Hiệu quả tránh thai đạt khoảng 88-98%.

KH: - *Em nghe một số tin đồn về bao cao su nên có đôi chút phân vân.*

TIN ĐỒN: *Chất cao su dùng làm bao làm cho giao hợp không thoải mái?*

SỰ THẬT: Bao cao su không gây đau khi giao hợp, trái lại có bao cao su để tránh thai, vợ chồng quan hệ cảm thấy thoải mái hơn.

TIN ĐỒN: *Bao cao su chỉ dùng cho người bán hoa (gái điếm)?*

SỰ THẬT: Khắp thế giới các cặp vợ chồng đều dùng bao cao su để tránh thai, ở Nhật Bản bao cao su là biện pháp thông dụng nhất đối với các cặp vợ chồng.

TIN ĐỒN: *Dùng bao cao su, người đàn ông yếu đi và trở nên bất lực?*

SỰ THẬT: Không có lý do y học nào sau điều bí ẩn này. Bất lực tình dục ở nam giới do nhiều nguyên nhân: một số do cảm xúc, một số do thực thể, bao cao su có thể giúp người nam giới giữ được thể cương lâu hơn.

TIN ĐỒN: *Bao cao su thường bị rách khi giao hợp?*

SỰ THẬT: Bao cao su còn trong hạn dùng rất bền và rất khó bị rách. Trừ khi bảo quản không đúng cách, để nơi có nhiệt độ cao, đã quá hạn sử dụng mới có thể bị rách.

TIN ĐỒN: *Nếu bao cao su bị tuột khi giao hợp nó sẽ vào sâu trong cơ thể người phụ nữ?*

SỰ THẬT: Điều này không thể xảy ra vì lỗ của cổ tử cung lúc bình thường chỉ hé mở rất nhỏ nên bao cao su không thể lọt qua được. Còn nếu tuột vào

âm đạo có thể cho ngón tay vào lấy ra. Nhưng nếu dùng đúng cách thì bao cao su không thể tuột ra được.

KH: - *Cơ chế tránh thai của bao cao su và phòng bệnh lây truyền qua đường tình dục như thế nào?*

DS: - Bao cao su là một túi mỏng giữ lại toàn bộ tinh dịch của đàn ông phóng ra trong lúc giao hợp; sẽ không có con tinh trùng nào vào tử cung đi gặp trứng nên không thể thụ tinh được. Bao cao su chính là màng ngăn cách an toàn nếu người đàn ông mắc bệnh qua đường tình dục, dùng bao cao su sẽ không lây cho vợ. Ngược lại nếu bạn gái bị bệnh lây qua đường tình dục cũng không thể truyền cho người đàn ông vì đã có bao cao su trùm kín dương vật rồi.

KH: - *Bao cao su thích hợp cho những ai?*

DS: - Bao cao su thích hợp cho:

- Các cặp vợ chồng có nguy cơ mắc bệnh lây qua đường tình dục kể cả HIV-AIDS.

- Dùng bổ sung cho một biện pháp tránh thai khác (như quên uống viên tránh thai).

- Dùng cho những phụ nữ không dùng được các biện pháp tránh thai có hiệu quả cao hơn (như đặt dụng cụ tử cung, thuốc nội tiết).

- Dùng bao cao su 2 tuần sau khi triệt sản hoặc cho những phụ nữ đang cho con bú mà muốn tránh có thai.

KH: - *Dùng bao cao su thế nào là đúng cách?*

DS: - Em xem hình vẽ chỉ dẫn từng động tác từ 1-6, lồng và tháo bao cao su in phía bên trong giấy gói bao cao su.

Những điểm cần chú ý:

- Khi xé vỏ nhôm bọc cần cẩn thận kéo làm rách bao cao su bên trong.

- Bóp phần đầu bao cao su cho không khí ra hết trước khi lồng vào dương vật đã cương cứng.

- Sau giao hợp, rút dương vật khi còn cương ra ngoài, tránh cho tinh dịch tràn vào âm đạo.

KH: - *Muốn đạt hiệu quả tránh thai cao nhất cần chú ý những gì?*

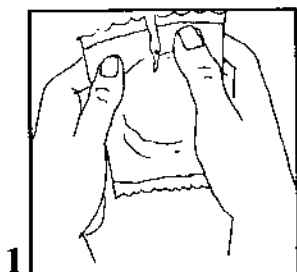
DS: - Cần sử dụng bao cao su ngay từ đầu cuộc giao hợp. Có người chờ đến lúc sắp phóng tinh mới lồng bao cao su, như vậy tỷ lệ thất bại sẽ cao.

- Mỗi lần quan hệ dùng một bao cao su mới (mỗi bao chỉ dùng một lần).

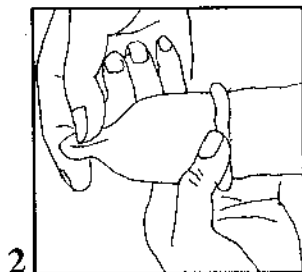
- Không bôi kem hoặc dầu vào bao cao su vì có thể làm bao cao su dễ bị rách.

- Không để bao cao su trong ví mang trên người, nhiệt độ cơ thể dễ làm hỏng bao cao su. Để bao cao su chỗ mát, khô ráo, chỗ tối có thể giữ được đến 3 năm.

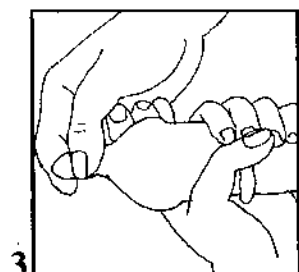
Thao tác lồng và tháo bao cao su



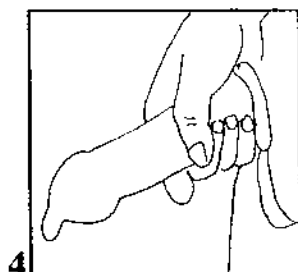
Xé vỏ ngoài không để bao cao su bên trong bị rách.



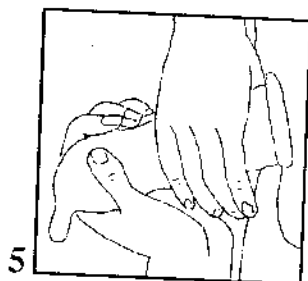
Bóp đầu bao cao su đưa không khí ra ngoài ngay khi trùn vào đầu dương vật đã cương cứng.



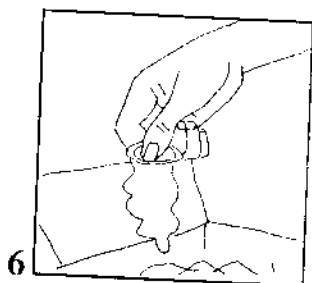
Vuốt nhẹ bao cao su phủ hết chiều dài dương vật.



Sau khi xuất tinh, giữ nhẹ vành bao trước khi rút dương vật vẫn còn cương cứng ra ngoài.



5 Tuyệt đối tránh tinh dịch tràn ra ngoài bao cao su.



6 Bỏ bao cao su vào thùng rác.

THUỐC TRÁNH THAI CÓ NỘI TIẾT TỐ

Viên tránh thai phối hợp (VTTPH)

KH: - Em năm nay 32 tuổi, đã có 2 con. Em là giáo viên cấp III. Vợ chồng em quyết định ngừng có thai và áp dụng biện pháp tránh thai ngoài âm đạo - thú thật với Dược sĩ, chỉ được 3 tháng sau em bị vỡ kế hoạch phải đi hút thai. Nỗi đau cả về thể xác lẫn tinh thần làm cho em không bao giờ dám nghĩ tới nạo hút nữa. Và nghe đâu nạo hút thai nhiều lần dễ gây nhiễm trùng, dễ dẫn tới ung thư tử cung. Đặt dụng cụ tử cung em không thích vì lại đụng chạm đến tử cung, điều mà em rất sợ. Em có ý định dùng thuốc tránh thai, loại viên uống hàng

ngày. Xin Được sĩ vui lòng cho em biết những thông tin cần thiết về biện pháp tránh thai này và xem với em liệu có đáp ứng điều kiện dùng viên tránh thai?

DS: - Trường hợp của em lựa chọn viên tránh thai (VTT) nghe có lý đấy. Trước hết chị em mình hãy trao đổi xem em có thích hợp với viên tránh thai phối hợp không. Bây giờ chị nêu 9 tình huống, em chú ý liên hệ ngay với bản thân và trả lời ngắn gọn "Không" hoặc "Có".

HỎI: - Em có nghĩ mình đang có thai không?

TRẢ LỜI: - Không.

HỎI: - Em có bị vàng mắt, vàng da không?

TRẢ LỜI: - Không.

HỎI: - Em có bị đau đầu nhiều hoặc mắc chứng đau nửa đầu không?

TRẢ LỜI: - Không.

HỎI: - Em có bị khối u ở vú không?

TRẢ LỜI: - Không.

HỎI: - Em có bị đau ngực nhiều không?

TRẢ LỜI: - Không.

HỎI: - Em có bị sưng và đau ở chân mà không phải do va đập không?

TRẢ LỜI: - Không.

HỎI: - Em có bị ra máu âm đạo bất thường khi chưa tới kỳ kinh không?

TRẢ LỜI: - Không.

HỎI: - Em có bị cao huyết áp không?

TRẢ LỜI: - Không.

HỎI: - Em có đang cho con bú không?

TRẢ LỜI: - Không.

Như vậy em là một phụ nữ khoẻ mạnh có thể dùng viên tránh thai phối hợp được. Em biết không, một phụ nữ nào đó trong độ tuổi sinh đẻ, chỉ cần có một trong 9 chứng bệnh trên đều không thể dùng viên tránh thai phối hợp. Với phụ nữ trên 35 tuổi, lại nghiện thuốc lá trên 10 điếu/ngày cũng không dùng viên tránh thai phối hợp được - phải chọn biện pháp tránh thai khác như bao cao su.

KH: - *Em có nghe nói nhiều loại viên tránh thai? loại nào phù hợp với em?*

DS: - Hiện nay trên thị trường có 3 loại viên tránh thai:

(1) Viên tránh thai phối hợp (VTTPH) liều thấp. Đóng thành vỉ 28 viên, trong đó 21 viên có chứa nội tiết tố, còn 7 viên bé hơn hoặc có màu sẫm hơn,

không chứa chất tránh thai - Loại viên tránh thai phối hợp là phù hợp với em - mỗi viên có chứa hai nội tiết tố sinh dục nữ là Oestrogen và Progestin.

(2) Viên tránh thai chỉ chứa Progestin (VCCP) - loại viên tránh thai này thường dành cho phụ nữ đang cho con bú.

(3) Còn một loại nữa thường dùng để đối phó trường hợp có cuộc giao hợp không được chuẩn bị, bảo vệ trước - đó là Postinor - còn gọi là viên tránh thai khẩn cấp (VTTKC).

KH: - *Viên tránh thai phối hợp tác động như thế nào lại tránh được thai ngoài ý muốn?*

DS: - Các nội tiết tố chứa trong viên thuốc (1) gây ức chế rụng trứng (2). Làm dịch nhầy cổ tử cung đặc quánh lại ngăn không cho tinh trùng lọt qua và (3) làm thay đổi niêm mạc tử cung, ngăn cản trứng làm tổ.

KH: - *Hiệu quả của viên tránh thai phối hợp có cao không?*

DS: - Trên lý thuyết, hiệu quả tránh thai đạt 99% nếu sử dụng đúng cách - còn trên thực tế sử dụng hiệu quả đạt khoảng 97-98%. Với những phụ nữ rất trẻ, ít kinh nghiệm sử dụng tỷ lệ thất bại có thể lên tới trên 4%.

KH: - *Thất bại thường do những nguyên nhân nào?*

DS: - Có thể do: sử dụng không đúng cách như đã hướng dẫn hoặc người bán hàng hướng dẫn không rõ ràng, hoặc do tương tác thuốc, dùng một số thuốc chữa bệnh làm giảm hoặc làm mất tác dụng của viên tránh thai. Hoặc do nôn, tiêu chảy; hoặc do thuốc quá hạn hoặc do viên tránh thai không được bảo quản tốt.

Tỷ lệ thất bại sẽ giảm đi khi thời gian dùng thuốc kéo dài và khi tuổi của người sử dụng tăng lên, tỷ lệ thất bại cũng giảm đi.

KH: - *Ngoài tác dụng tránh thai, viên tránh thai phối hợp còn đem lại cho người phụ nữ những lợi ích gì?*

DS: - Nhiều lợi ích đáng kể: phòng tránh ung thư buồng trứng và niêm mạc tử cung cũng như viêm nhiễm vùng tử cung.

- Giảm nguy cơ u nang buồng trứng chức năng, u vú lành tính, u xơ...

- Giảm nguy cơ chữa ngoài tử cung.

- Giảm nguy cơ thiếu máu do thiếu sắt.

- Giảm những triệu chứng của kinh nguyệt (bế kinh, thống kinh).

- Giảm lượng máu hành kinh, sẽ có ích với những phụ nữ bị thiếu máu.

- Giảm hội chứng trước hành kinh.

- Sẽ không ảnh hưởng tới sự tiết sữa khi đã dùng ổn định.

KH: - *Vậy viên tránh thai phối hợp không có nhược điểm và nguy cơ nào chăng?*

DS: - Có đấy, nhược điểm là:

- Luôn phải có 2 vỉ thuốc, 1 uống hàng ngày, 1 dự phòng.

- Phải nhớ uống hàng ngày và uống đúng theo chỉ dẫn.

- Không phải là sự lựa chọn thích hợp nhất đối với những phụ nữ đang cho con bú.

- Không phòng tránh được những bệnh lây qua đường tình dục như lậu, giang mai... kể cả HIV/AIDS.

- Có thể gặp một số tác dụng phụ trong 3 tháng đầu dùng viên tránh thai phối hợp như: rong kinh, buồn nôn, cương vú, đau đầu, tăng cân, trầm cảm, trứng cá.

Còn có thể gặp một số dấu hiệu nguy hiểm như:

- Đau bụng dữ dội.

- Đau đầu dữ dội, chóng mặt, yếu mệt, tê bì.
- Đau ngực dữ dội, ho, khó thở.
- Đau chân dữ dội (bắp chân hoặc bắp đùi) mà không phải do va đập.

Khi gặp một trong những dấu hiệu nêu trên bạn cần ngừng uống thuốc và đến ngay trung tâm y tế để khám và xử lý kịp thời.

KH: - *Em có nghe một số tin đồn về viên tránh thai phối hợp như gây ung thư phải không?*

DS: - Cho đến nay các nghiên cứu chưa phát hiện viên tránh thai phối hợp gây ung thư. Thật ra nó còn có khả năng chống ung thư buồng trứng và niêm mạc tử cung.

KH: - *Khi ngừng sử dụng viên tránh thai phối hợp, người phụ nữ có thể gặp rắc rối nếu muốn có thai trở lại không?*

DS: - Viên tránh thai phối hợp ức chế rụng trứng. Khi ngừng sử dụng trứng lại rụng, chu kỳ kinh nguyệt sinh lý trở lại bình thường. Trung bình 2-3 tháng sau người phụ nữ có thể có thai. Các chuyên gia cho rằng một số ít phụ nữ gặp khó khăn trong việc có thai sau ngừng thuốc, cũng có thể gặp những khó khăn như vậy cả khi họ chưa bao giờ dùng thuốc.

KH: - *Mỗi năm người phụ nữ có phải nghỉ dùng thuốc viên tránh thai phối hợp một thời gian không?*

DS: - Không cần làm như vậy với viên tránh thai phối hợp liều thấp. Người phụ nữ có thể dùng liên tục, trừ khi họ muốn có thai trở lại hoặc chuyển sang dùng một biện pháp tránh thai khác.

KH: - *Dường như viên tránh thai phối hợp không thích hợp với chị em ở nông thôn vì rất khó nhớ uống hàng ngày?*

DS: - Thật ra trong nhịp sống đều đều ở nông thôn làm cho phụ nữ dễ nhớ giờ uống thuốc hơn. Nếu được tư vấn tốt, phụ nữ nông thôn sử dụng viên tránh thai phối hợp rất có hiệu quả. Ngay nhà thuốc của chị đã bán được nhiều viên tránh thai phối hợp cho họ.

KH: - *Em đã nhận được khá nhiều thông tin bổ ích về viên tránh thai phối hợp. Cảm ơn chị nhiều. Bây giờ phải uống vỉ thuốc này như thế nào cho đúng cách?*

DS: - Em nên đọc kỹ bản chỉ dẫn kèm theo vỉ thuốc trước khi dùng. Chị chỉ hướng dẫn những điều cơ bản:

- Uống viên đầu tiên vào ngày bắt đầu thấy kinh.

- Mỗi ngày uống một viên vào một giờ nhất định.
Nên uống trước lúc đi ngủ cho dễ nhớ.

- Uống liên tục cho đến hết vỉ thuốc tránh thai.

Em chú ý đây là vỉ New Choice có 28 viên. 21 viên màu vàng chứa nội tiết tố sinh dục nữ có tác dụng tránh thai. Còn 7 viên màu nâu sẫm là viên sắt. Khi kết thúc 28 viên thì uống tiếp ngay sang vỉ mới.

Trường hợp em gặp loại vỉ chỉ có 21 viên (như vỉ Nordette chẳng hạn), thì sau khi uống hết vỉ, phải nghỉ 7 ngày rồi uống tiếp vỉ mới.

KH: - *Nhỡ có khi quên thì làm thế nào?*

DS: - Nếu quên uống 1 viên, cần uống viên đó ngay khi nhớ ra. Nghĩa là ngày đó em uống hai viên (một viên quên hôm trước, một viên của ngày hôm ấy).

- Nếu quên uống hai viên thì phải uống mỗi ngày hai viên cho đến khi bù đủ số viên bị quên. Đồng thời vợ chồng kiêng không quan hệ trong vòng một tuần. Nếu không kiêng được thì dùng bao cao su.

- Nếu quên nhiều viên, thì bỏ hẳn vỉ đó đi và bắt đầu uống sang một vỉ mới, viên số 1 vào ngày đầu

thấy kinh. Trong thời gian chờ đến vòng kinh tới, vợ chồng dùng bao cao su mỗi khi quan hệ.

- Nếu trong vòng 4 giờ sau khi uống viên tránh thai, em bị ói mửa hoặc tiêu chảy, thì nên dùng bao cao su nếu có quan hệ tình dục và uống viên tránh thai như thường lệ, đồng thời phải chữa trị nguyên nhân gây tiêu chảy, ói mửa. Nếu ói mửa, tiêu chảy sau khi uống thuốc 4 giờ, thì phải uống một viên khác bù vào.

- Nếu em chậm kinh tới 2 chu kỳ hoặc hơn thì cần đi kiểm tra ngay xem có thai hay không?

Viên tránh thai chỉ có Progestin (VCCP)

KH: - Em 25 tuổi đã có 1 con trai, làm công tác văn phòng. Em có ý định cho con bú không chỉ 6 tháng mà còn kéo dài 1 năm. Em hiểu sữa mẹ tốt cho con lắm. Em mới sinh được hơn một tháng nhưng muốn thực hiện tránh thai ngay cho yên tâm. Vậy sử dụng loại viên tránh thai nào cho thích hợp?

NỮ HỘ SINH (NHS): - Với bạn dùng viên chỉ có Progestin (VCCP) là thích hợp.

KH: - Tại sao không dùng được các loại viên tránh thai nội tiết tố khác?

NHS: - Viên tránh thai chỉ có Progestin đặc biệt thích hợp với những phụ nữ đang cho con bú vì nó không làm thay đổi lượng sữa.

KH: - *Cơ chế tránh thai của loại viên này có khác gì so với viên tránh thai phối hợp?*

NHS: - Tương tự như viên tránh thai phối hợp, đặc biệt làm dịch nhầy cổ tử cung đặc lại ngăn không cho tinh trùng lọt qua.

KH: - *Còn hiệu quả tránh thai?*

NHS: - Kém hơn viên tránh thai phối hợp một chút. Nhưng với phụ nữ đang nuôi con bằng sữa mẹ thì viên tránh thai chỉ có Progestin đạt hiệu quả tránh thai gần như 100%. Vì vậy viên tránh thai chỉ có Progestin là biện pháp tránh thai hữu hiệu dành cho phụ nữ đang cho con bú như trường hợp của em.

KH: - *Viên tránh thai chỉ có Progestin có những ưu điểm gì?*

NHS: - Rất hiệu quả nếu sử dụng đúng.

- Không ảnh hưởng tới việc cho con bú.
- Không làm tăng nguy cơ gây tắc mạch máu.
- Làm giảm lượng máu hành kinh và cơn đau bụng kinh.

KH: - *Nó có những nhược điểm gì đáng lưu ý?*

NHS: - Phải uống thuốc hàng ngày vào cùng một thời điểm.

- Có thể có một số tác dụng phụ nhỏ như: vô kinh (không có kinh hoặc ít kinh), đau đầu, tăng hoặc giảm cân, buồn nôn, cương vú. Tuy nhiên những tác dụng phụ này thường chỉ xảy ra vài tháng mới bắt đầu sử dụng viên tránh thai chỉ có Progestin.

- Không phòng ngừa được u nang buồng trứng.

- Không phòng tránh được các bệnh lây truyền qua đường tình dục, kể cả HIV/AIDS.

KH: - *Nếu muốn sử dụng viên tránh thai chỉ có Progestin người phụ nữ phải có những điều kiện gì?*

NHS: - Cần đáp ứng các điều kiện sức khỏe sau đây:

- Khẳng định mình không có thai.

- Không bị ung thư.

- Chưa bao giờ bị vàng da, vàng mắt.

- Không bị ra máu âm đạo bất thường khi chưa tới kỳ kinh.

- Không dùng thuốc chống lao và thuốc trị bệnh nấm.

Trường hợp đang cho con bú như em, bắt đầu dùng thuốc sau khi sinh 6 tuần (1 tháng rưỡi).

KH: - Ngoài chị em đang cho con bú như em, viên tránh thai chỉ có Progestin còn phù hợp với những đối tượng nào?

NHS: - Với những phụ nữ bị các tác dụng phụ liên quan đến Estrogen chứa trong viên tránh thai phối hợp.

- Với những phụ nữ cao huyết áp.

- Với những phụ nữ hút thuốc lá đồng thời tuổi trên 35 mà không muốn áp dụng các biện pháp tránh thai khác.

KH: - Trong khi sử dụng viên tránh thai chỉ có Progestin có những dấu hiệu nào đáng quan tâm nhất?

NHS: - Ra máu nhiều hoặc đau bụng. Đây có thể là dấu hiệu chữa ngoài tử cung, sảy thai, bệnh viêm tiểu khung hoặc các vấn đề phụ khoa khác - cần ngừng thuốc và đến phòng khám bệnh hoặc bệnh viện để kiểm tra và xử lý ngay. Nếu không phát hiện thấy vấn đề gì nghiêm trọng và nếu muốn tiếp tục dùng viên tránh thai chỉ có Progestin, cần theo chỉ dẫn của bác sỹ.

Điều nên lưu ý là tất cả các loại viên tránh thai

chỉ có Progestin có xu hướng gây ra kinh nguyệt không đều, nhưng không đáng ngại vì khi không dùng viên tránh thai chỉ có Progestin nữa, hiện tượng này sẽ hết. Kinh nguyệt lại bình thường.

- Dấu hiệu vô kinh (không có hoặc kinh ít). Nếu khách hàng có chu kỳ kinh đều đặn, nay dùng viên tránh thai chỉ có Progestin đột nhiên bị vô kinh hẳn phải đi xét nghiệm xem có thai không. Nếu không có thai thì tiếp tục uống lại như thường.

- Còn nếu khách hàng đã từng có tiền sử kinh nguyệt không đều hoặc thỉnh thoảng mất kinh, nay không có dấu hiệu có thai thì có thể khẳng định khi gặp vô kinh khách hàng không có thai.

KH: - *Sau khi ngừng thuốc viên tránh thai chỉ có Progestin, liệu em có con được không?*

NHS: - Khi ngừng dùng viên tránh thai chỉ có Progestin rồi, buồng trứng trở lại hoạt động như trước khi dùng thuốc. Các chuyên gia nghĩ rằng một số ít phụ nữ có trở ngại trong việc có thai trở lại họ cũng có thể gặp trở ngại này, cho dù chưa bao giờ họ dùng viên tránh thai chỉ có Progestin.

KH: - *Em chỉ cần uống viên tránh thai chỉ có Progestin vào những ngày có sinh hoạt tình dục, có được không?*

NHS: - Không được, phải uống mỗi ngày 1 viên,

ào 1 giờ nhất định, uống liên tục cho đến hết vỉ thuốc.

KH: - *Liệu thuốc có làm giảm ham muốn tình dục không?*

NHS: - Không - Ngược lại khi vợ chồng "chấn gối" sẽ đạt được khoái cảm vì không thấp thỏm nỗi lo có bầu.

KH: - *Uống viên tránh thai chỉ có Progestin như thế nào là đúng cách?*

NHS: - Bắt đầu uống viên tránh thai chỉ có Progestin đầu tiên vào ngày đầu thấy kinh. Với phụ nữ đang cho con bú nên bắt đầu dùng thuốc 6 tuần sau khi sinh con. Có thể uống viên tránh thai chỉ có Progestin vào ngày đầu tiên sau khi hút thai, sảy thai.

- Phải uống mỗi ngày 1 viên, liên tục vào cùng một thời điểm (thí dụ 10 giờ tối trước khi ngủ) hết vỉ này uống sang vỉ khác ngay. Không được quên ngày nào.

- Khi uống vỉ tránh thai chỉ có Progestin đầu tiên hoặc uống thuốc muộn hơn thời điểm đã định hoặc nếu có nguy cơ mắc bệnh lây qua đường tình dục thì khách hàng cần dùng biện pháp tránh thai hỗ trợ như bao cao su.

- Nếu quên uống 1 viên phải uống viên đó ngay khi nhớ ra, sau đó uống viên tiếp theo đúng lịch. Nếu uống 1 viên muộn hơn 3 giờ so với giờ uống thuốc thì cần 1 biện pháp tránh thai hỗ trợ (bao cao su) trong 48 giờ tiếp theo.

- Nếu quên 2 viên trở lên thì nguy cơ có thai sẽ tăng lên, khách hàng cần uống thuốc ngay lập tức và tăng đôi liều trong 2 ngày (2 viên/ngày). Đồng thời sử dụng 1 biện pháp tránh thai hỗ trợ (bao cao su) và duy trì biện pháp đó cho tới khi uống hết vỉ thuốc. Nếu trong 4-6 tuần kể từ kỳ kinh cuối mà không thấy có kinh thì cần đi khám và xét nghiệm xem có thai không.

KH: - *Nếu vẫn uống thuốc đều không hề quên viên nào mà sau 1 tháng thậm chí 45 ngày vẫn không thấy kinh là tại làm sao?*

NHS: - Khách hàng cần theo dõi kinh nguyệt/tháng. Nếu hơn 45 ngày kể từ kỳ kinh cuối mà không thấy có kinh thì phải đi khám xem có thai không?

KH: - *Nếu muốn có thai trở lại?*

NHS: - Chỉ cần ngừng uống thuốc và sử dụng 1 biện pháp tránh thai khác (như bao cao su) trong 2 tháng trước khi muốn có thai. Làm như vậy để chu kỳ kinh nguyệt tự nhiên trở lại bình thường và tạo

thuận lợi cho bác sĩ, nữ hộ sinh xác định được tuổi thai và thời điểm sinh đẻ.

Viên tránh thai khẩn cấp (VTTKC)

KH: - *Đêm qua em mắc sai lầm có quan hệ mà không dùng phương tiện gì bảo vệ. Em rất sợ có bầu. Có thuốc gì cứu cánh giúp em không?*

DS: - Ở đây có Postinor còn gọi là viên "Sáng hôm sau".

KH: - *Vậy xin chị bán cho em một vỉ.*

DS: - Khoan đã, nếu em chưa hiểu gì về Postinor thì sử dụng không những không đạt kết quả mong muốn, đôi khi còn có hại. Postinor do Hungari sản xuất, mỗi hộp có 2 viên. Mỗi viên chứa Levonorgestrel với hàm lượng rất cao (0,75 mg) thực chất Postinor chỉ dùng để đối phó với tình thế có cuộc giao hợp mà không được bảo vệ trước - nó không phải là loại viên tránh thai thường nhật như viên tránh thai phối hợp hoặc viên tránh thai chỉ có Progestin. Và nên nhớ không dùng quá bốn viên Postinor trong một tháng. Tức là hai lần như kiểu này.

KH: - *Với em, uống Postinor liệu có chắc chắn tránh thai được không?*

DS: - Không phải cuộc giao hợp nào cũng dẫn đến có thai. Nhưng dầu sao sử dụng viên tránh thai khẩn cấp cũng phòng tránh được 75% số trường hợp thụ thai có thể xảy ra nếu không dùng thuốc.

KH: - *Cơ chế hoạt động của viên tránh thai khẩn cấp như thế nào mà tránh được thai?*

DS: - Tại buồng trứng, bằng cách ức chế rụng trứng (Nếu uống viên tránh thai khẩn cấp vào nửa đầu của chu kỳ kinh nguyệt) hoặc bằng cách thay đổi chức năng của hoàng thể (nếu viên tránh thai khẩn cấp được uống sau khi trứng rụng).

Tại niêm mạc tử cung, bằng cách ngăn cản việc làm tổ của trứng đã thụ tinh.

KH: - *Vậy chị bán cho em một hộp đi.*

DS: - Hãy bình tĩnh. Em vui lòng trả lời chị một vài câu hỏi nhé:

Em có nghi ngờ mình đang có thai không? Có bệnh gan mật, tiền sử vàng da không?

KH: - *Em không sao hết, mới sạch kinh hơn tuần nay. Nhờ chị chỉ dẫn em cách dùng sao cho hiệu quả và an toàn.*

DS: - Phải uống hai liều mới đảm bảo hiệu quả.

Liều thứ nhất: Uống một viên (chứa 0,75 mg Levo-norgestrel) trong vòng 72 giờ sau cuộc giao hợp không được bảo vệ.

Liều thứ hai: Uống một viên sau liều thứ nhất 12 giờ.

KH: - *Nếu có lúc không kiếm được Postinor, em hoặc bạn gái em phải làm sao đây?*

DS: - Lần này có sẵn Postinor đây. Nhưng mong em không phải dùng lại nó lần thứ hai vì nó có hại cho sức khoẻ. Với bạn gái nếu gặp trường hợp tương tự không mua được Postinor có thể dùng viên tránh thai phối hợp để thay thế.

Cách uống như sau:

Liều thứ nhất: Uống bốn viên tránh thai phối hợp liều thấp trong vòng 72 giờ sau cuộc giao hợp không được bảo vệ.

Liều thứ hai: Uống tiếp bốn viên sau liều thứ nhất 12 giờ.

KH: - *Tại sao phải uống trong vòng 72 giờ?*

DS: - Viên tránh thai khẩn cấp không có hiệu quả khi trứng được thụ tinh và đã làm tổ trong lớp niêm mạc tử cung. Vì vậy sau cuộc giao hợp không được bảo vệ nên sử dụng viên tránh thai khẩn cấp

àng sớm càng tốt. Không nên để trễ sau 3 ngày.
Có người hiểu viên tránh thai khẩn cấp dùng để
hạ thai là hoàn toàn sai.

KH: - *Dùng viên tránh thai khẩn cấp liệu có gây
tật lợi cho bào thai không nếu sau này muốn sinh
con.*

DS: - Cho tới nay chưa có trường hợp nào báo cáo
viên tránh thai khẩn cấp gây dị tật bẩm sinh
hoặc gây quái thai. Viên tránh thai khẩn cấp được
coi là rất an toàn. Trong hơn 20 năm được sử dụng
chưa có trường hợp tử vong nào hoặc biến chứng
nặng được báo cáo. Sử dụng viên tránh thai khẩn
cấp rõ ràng giảm nhu cầu nạo hút thai, giảm nguy
cơ có thai ngoài ý muốn. Các em gái vị thành niên
cũng sử dụng được (nhưng không được lạm dụng
nhiều lần).

KH: - *Viên tránh thai khẩn cấp có gây ra tác
dụng phụ như viên tránh thai phối hợp và viên
tránh thai chỉ có Progestin không?*

DS: - Có thể gây buồn nôn, đôi khi nôn.

- Có thể làm thay đổi thời gian của chu kỳ kinh
nguyệt tiếp theo.

- Viên tránh thai khẩn cấp cũng không tránh
được sự lây truyền của các bệnh lây qua đường

tình dục kể cả HIV/AIDS, những hiện tượng này sẽ hết sau vài ngày dùng thuốc.

- Nó không có tác dụng tránh thai lâu dài.

KH: - *Ngoài tác dụng tránh thai khẩn cấp, nó còn phù hợp với người phụ nữ trong những tình huống nào?*

DS: - Quên uống viên tránh thai phối hợp từ 2 ngày liên tục hoặc nhiều hơn.

- Sử dụng vật cản (như bao cao su, mũ chụp cổ tử cung) không đúng cách: khi dùng bao cao su bị tuột hoặc bị rách trong giao hợp, giao hợp mà người phụ nữ không đồng tình.

Khi một phụ nữ gặp trục trặc trong việc áp dụng các biện pháp tránh thai khác (tính ngày an toàn sai, không kịp xuất tinh ra ngoài âm đạo...) để kéo dài tới 4-5 ngày sau cuộc giao hợp đó mới tìm đến viên tránh thai khẩn cấp, thì vẫn có thể uống, nhưng không bảo đảm kết quả tránh thai như mong muốn. Cần theo dõi nếu thấy chậm kinh trên 4 tuần phải đi xét nghiệm thai.

Dụng cụ tử cung (DCTC)

KH: - *Em sống ở nông thôn, công việc chính của em là nông nghiệp. Em lấy chồng từ năm 21 tuổi,*

đã có 1 con gái 4 tháng tuổi. Nay em muốn tạm ngừng có thai 3-4 năm. Em nghe mấy chị bạn nói đặt vòng tránh thai tiện lợi lắm. Bác sĩ xem, với em có đặt vòng được không?

BS: - Trước hết hoan nghênh em đã nhận thức được lợi ích của việc tránh thai và tự nguyện tham gia chương trình kế hoạch hoá gia đình (KHHGD).

Em quyết định lựa chọn vòng tránh thai, vậy em vui lòng trả lời "Có" hoặc "Không" những câu hỏi sau đây:

BS: - *Có dấu hiệu nào làm em nghĩ là mình đang có thai không?*

KH: - Không, vì em đang cho con bú hoàn toàn, và chưa có kinh trở lại.

BS: - *Em có mắc bệnh lây qua đường tình dục hoặc bị nhiễm trùng đường sinh dục mà chưa điều trị không?*

KH: - Không.

BS: - *Mỗi khi hành kinh có ra nhiều huyết và đau bụng nhiều không?*

KH: - Không.

BS: - *Em có bệnh ở tử cung như u xơ hoặc ung thư không?*

KH: - Đã có lần em được kiểm tra nhưng không có gì.

BS: - *Tim của em bình thường và không bị thiếu máu nặng?*

KH: - Vâng, tim em vẫn bình thường và chưa bao giờ bị thiếu máu.

BS: - *Em có bị sa sinh dục không, độ II hay độ III?*

KH: - Không.

BS: - Em sang phòng kỹ thuật để chị kiểm tra cụ thể và đo chiều cao tử cung.

KH: - *Vâng, nhưng tại sao phải đo chiều cao tử cung?*

BS: - Dụng cụ tử cung thường gọi là vòng có nhiều kích cỡ khác nhau, đo chiều cao tử cung để chọn cỡ vòng thích hợp với em.

KH: - *Em nghe nói có 2 loại vòng: T.cu 380 và Multiload. Loại nào tốt hơn thưa bác sĩ?*

BS: - Hai loại dụng cụ tử cung này đều có tác dụng tránh thai như nhau.

KH: - *Chúng tác động như thế nào khi vợ chồng vẫn quan hệ bình thường mà không có thai?*

BS: - Dụng cụ tử cung có tác dụng tại chỗ, làm thay đổi môi trường trong tử cung không thuận lợi

ho tinh trùng hoặc ngăn cản phôi làm tổ ở niêm mạc tử cung. Tức là chúng can thiệp vào quá trình thụ tinh giữa trứng và tinh trùng.

KH: - *Đặt vòng một lần có thể kéo dài đến tuổi mãn kinh được không?*

BS: - Không. Loại T.cu kéo dài được 9 năm. Còn Multiload chỉ được 5 năm. Người phụ nữ nếu muốn tiếp tục sử dụng biện pháp này thì phải đến trạm y tế tháo vòng cũ ra và thay bằng vòng mới.

KH: - *Khi muốn có thai trở lại thì phải làm thế nào?*

BS: - Rất đơn giản - Chỉ cần lấy dụng cụ tử cung ra, tính ngày rụng trứng, vợ chồng quan hệ có thể có thai trở lại.

KH: - *So với các biện pháp tránh thai khác, dụng cụ tử cung có những ưu điểm và nhược điểm gì?*

BS: - **Ưu điểm:** - Vợ chồng có thể có quan hệ bất cứ thời gian nào trong chu kỳ kinh nguyệt (tránh những ngày hành kinh).

- Tác dụng tránh thai cao.
- Có thể có thai trở lại khi lấy dụng cụ tử cung ra.
- Không làm giảm lượng sữa, thích hợp cho những bà mẹ đang cho con bú.

Nhược điểm:

- Đặt vào, lấy ra đòi hỏi người đã được đào tạo.
- Đôi khi ra huyết nhiều hơn trong thời kỳ có kinh.
- Có một số chống chỉ định (đã nêu ở phần trên).
- Không đề phòng được các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục kể cả HIV/AIDS.

KH: - *Nghe nói dụng cụ tử cung gây khó chịu cho đàn ông khi giao hợp?*

BS: - Thật thế. Đôi khi có ông chồng cho biết cảm thấy dây vòng. Nếu cắt dây đúng cách thì không gây khó chịu.

KH: - *Có tin đồn, dụng cụ tử cung có thể đi từ tử cung ngược lên tim, phổi, não...?*

BS: - Sự thật, dụng cụ tử cung không thể chạy ngược lên tim, phổi, não được. Bình thường nó nằm trong buồng tử cung. Rất hiếm hoi, nó có thể xuyên thành tử cung và nằm trong ổ bụng, cạnh tử cung.

KH: - *Nghe đồn, dụng cụ tử cung có thể gây vô sinh (không có khả năng có thai).*

BS: - Sự thật, dụng cụ tử cung không thể bảo vệ chống những bệnh lây truyền qua đường tình dục và những bệnh nhiễm khuẩn khác ở đường sinh dục - một nguyên nhân của vô sinh. Một phụ nữ

không có nguy cơ đối với bệnh lây truyền qua đường tình dục sẽ có nguy cơ rất thấp đối với nhiễm khuẩn tiểu khung và vô sinh cho dù có dùng dụng cụ tử cung hay không.

KH: - *Ngoài những nhược điểm, dụng cụ tử cung có thể gây ra những biến chứng nào không?*

BS: - Có thể có:

- Viêm nhiễm bộ phận sinh dục.
- Rong kinh, đau bụng dưới.
- Đặt vòng rồi vẫn có thai (tỷ lệ rất thấp).
- Có thể bị chữa ngoài tử cung (rất hiếm).
- Rơi vòng.
- Gây thủng tử cung khi đặt.

KH: - *Những ai không thể đặt dụng cụ tử cung?*

BS: - Với những chị em không đủ sức khỏe do có một trong những tình huống sau đây:

- Viêm nhiễm đường sinh dục chưa điều trị khỏi.
- Rong kinh, rong huyết, thống kinh (đau khi hành kinh).
- Nghi có thai.
- Mắc một số bệnh như tim, mạch, gan, thận.
- Có khối u lành tính của tử cung và buồng trứng.

- Tiền sử có thai ngoài tử cung.
- Dị dạng tử cung (tử cung đôi, 2 buồng...)
- Dị ứng với chất đồng (Cu).

KH: - *Có thể đặt dụng cụ tử cung vào thời điểm nào trong chu kỳ kinh nguyệt?*

BS: - Có thể đặt vào bất kỳ lúc nào nhưng tốt nhất là đặt vào lúc sau khi sạch kinh. Nếu phụ nữ có viêm nhiễm đường sinh dục thì phải chữa cho khỏi hẳn mới đặt vòng được. Thời gian chữa bệnh bạn có thể dùng bao cao su để tránh thai.

KH: - *Có người nói, ngay sau khi đẻ 1-2 ngày là có thể đặt vòng được rồi?*

BS: - Cách làm này dễ bị tụt vòng vì cổ tử cung còn rộng sau đẻ. Ngày nay người ta bỏ cách đặt vòng vào thời điểm này.

KH: - *Vậy sau đẻ bao lâu đặt vòng là thích hợp?*

BS: - Sau đẻ 6 tuần, nếu chưa có hành kinh, chưa quan hệ thì có thể đặt dụng cụ tử cung.

KH: - *Còn trường hợp sảy thai hoặc hút điều hoà kinh nguyệt?*

BS: - Sau sảy thai hoặc hút điều hoà kinh nguyệt cũng có thể đặt dụng cụ tử cung nhưng không được bỏ sót nhau thai trong tử cung.

KH: - *Sau đặt vòng em phải làm gì?*

BS: - Nên nghỉ lại giường ít nhất 30 phút đến 1 giờ.

- Dùng kháng sinh Amoxycillin 250 mg mỗi ngày 3 lần; trong 5 ngày.

- Nếu có đau vùng tiểu khung, có thể dùng thuốc giảm đau Paracetamol 0,50g 2 viên/ngày.

- Sau 1 tháng, 6 tháng và mỗi năm sau đó, cần trở lại nơi đặt vòng để kiểm tra.

- Nếu thấy dấu hiệu không bình thường như sốt, ra nhiều chất dịch ở âm đạo, kinh nguyệt kéo dài hoặc đau âm ỉ bụng dưới, cần trở lại trung tâm y tế bất cứ lúc nào.

KH: - *Sau đặt dụng cụ tử cung, liệu có tác dụng phụ nào không?*

BS: - Có thể gặp một số tác dụng phụ ở một số ít phụ nữ:

- Sau đặt dụng cụ tử cung 24-28 giờ có khách hàng thường có cảm giác co rút đau. Khi đó nên tới ngay trung tâm y tế để khám và xử lý kịp thời.

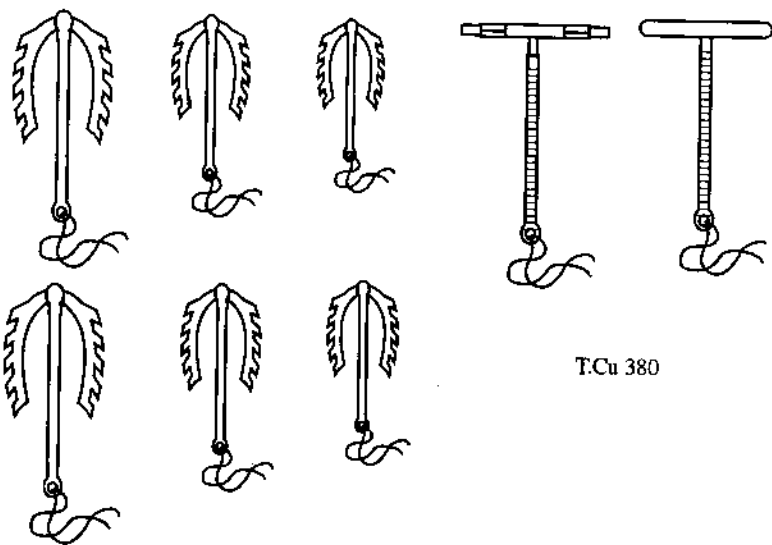
- Vô kinh. Tới trung tâm y tế để thăm khám xem còn dây và xem có thai không.

- Tuột dụng cụ tử cung: Nếu khách hàng khẳng

định dụng cụ tử cung đã tuột, cần xem có thai hay không. Nếu không, chờ đến kỳ kinh tới đặt lại dụng cụ tử cung mới, đúng kích thước, đúng chỗ. Trong lúc chờ có kinh, khách hàng nên dùng bao cao su mỗi khi quan hệ.

- Ra máu âm đạo nhiều hoặc không đều, khách hàng nên đến trung tâm y tế thăm khám và xử lý những vấn đề có thể xảy ra.

VÀI LOẠI DỤNG CỤ TỬ CUNG



T.Cu 380

MULTILOAD

BIỆN PHÁP TRÁNH THAI TỰ NHIÊN

KH: - *Em đang có bầu, trai hay gái đều tốt cả. Vợ chồng em thống nhất sau khi sinh con sẽ thực hiện kế hoạch hoá gia đình ngay, nhưng chúng em không muốn dùng một phương tiện nào hết. Vậy có cách nào xin bác sĩ chỉ giùm?*

BS: - Điều này có nghĩa vợ chồng em muốn chọn biện pháp tránh thai tự nhiên. Có một số phương pháp sau:

1. Phương pháp dựa vào ngày an toàn trong chu kỳ kinh. Phương pháp này đòi hỏi người phụ nữ phải theo dõi chu kỳ kinh trong 6 tháng để xác định những ngày rụng trứng, dễ thụ thai (trong thời gian này họ phải dùng những phương pháp khác). Nếu người phụ nữ có vòng kinh đều thì những ngày rụng trứng hàng tháng thường ở những thời điểm giống nhau. Nhưng nếu kinh nguyệt không đều thì rất khó xác định ngày dễ thụ thai. Khi sử dụng phương pháp này cặp vợ chồng phải kiêng giao hợp (hoặc sử dụng phương pháp khác) trong thời gian dễ thụ thai.

KH: - *Làm thế nào để xác định ngày dễ thụ thai?*

BS: - Khoa học đã chứng minh rằng ngày phóng noãn tương đối cố định trong chu kỳ kinh, tức là vào khoảng ngày thứ 14 trước khi có kinh. Trong

vòng kinh 28 ngày, ngày phóng noãn là ngày thứ 14. Nếu người phụ nữ có vòng kinh 32 ngày thì ngày dễ thụ thai là ngày thứ 18 (32-14) trước khi có kinh.

Trong bộ phận sinh dục nữ, tinh trùng có thể sống 2-3 ngày, trong khi trứng chỉ sống một ngày. Về lý thuyết, trong vòng kinh người phụ nữ chỉ có 3 ngày là có thể thụ thai. Tuy nhiên, để dự trữ cho việc phóng noãn (trứng) hơi muộn hoặc hơi sớm, ta cộng thêm 3 ngày trước và 3 ngày sau. Như vậy ta đã có 7 ngày trong vòng kinh dễ thụ thai. Đó là những ngày cặp vợ chồng phải kiêng giao hợp hoặc phải dùng biện pháp tránh thai khác (những cặp vợ chồng nào hiếm muộn lại càng không nên bỏ lỡ cơ hội này). Còn tất cả những ngày khác trong vòng kinh thì an toàn, nhưng những ngày trước khi thấy kinh thì an toàn hơn những ngày sau khi có kinh.

KH: - *So với những biện pháp khác, phương pháp tránh thai này có ưu thế gì?*

BS: - Không có tác dụng phụ.

Không cần dụng cụ nào.

Không ảnh hưởng đến khoái cảm khi giao hợp.

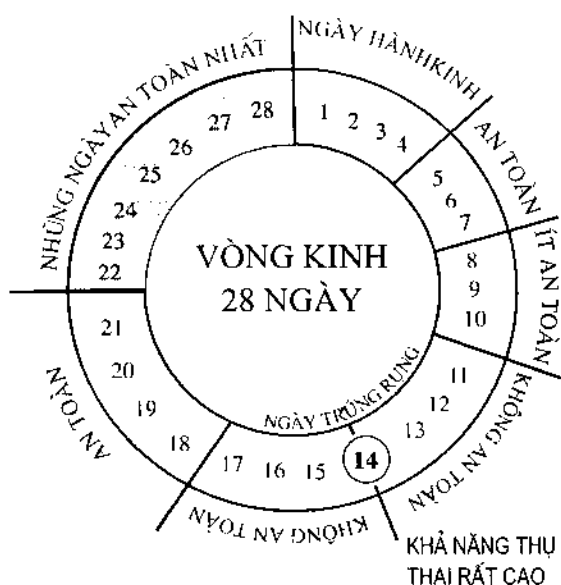
KH: - Còn nhược điểm của phương pháp?

BS: - Tỷ lệ thất bại cao do phóng noãn không đều (ngay cả những người có kinh đều).

- Không thích hợp cho những phụ nữ kinh nguyệt không đều.

- Bắt buộc phải kiêng quan hệ trong những ngày không an toàn nếu không dùng các biện pháp khác (như bao cao su).

- Phải có sự hợp tác của cả vợ và chồng.



Phương pháp tính vòng kinh (Phương pháp Ogino-knauss)

2. Phương pháp đo thân nhiệt để biết ngày rụng trứng

Là cách đo nhiệt độ cơ thể người phụ nữ vào lúc sáng sớm vừa thức dậy, vẫn còn nằm trên giường - số đo được gọi là nhiệt độ cơ sở để làm chuẩn. Dùng một nhiệt kế y tế (cho tất cả các lần đo), ngậm vào miệng hoặc kẹp trong nách 5 phút. Ghi nhiệt độ đo được vào một quyển sổ. Nhiệt độ này thường dưới 37°C (với điều kiện người phụ nữ không bị cảm cúm hoặc bị một bệnh nhiễm trùng nào). Đo thân nhiệt liên tục vào mỗi buổi sáng và ghi vào sổ. Khi nào thấy nhiệt độ đo được nhích lên khoảng $0,4-0,6^{\circ}\text{C}$ trong 3 ngày liên tiếp so với những ngày trước đó. Đây là thời điểm báo hiệu trứng rụng - rồi tính ngày an toàn như phương pháp tính vòng kinh.

3. Cho con bú mẹ hoàn toàn - Một biện pháp tránh thai

KH: - *Em sắp sinh con, nghe nói cho con bú hoàn toàn trong 6 tháng và không cho ăn thêm gì cũng có thể có tác dụng tránh thai. Tại sao vậy? Và cho bú như thế nào là đúng cách?*

BS: - Cho con bú sẽ làm kéo dài thời gian chưa rụng trứng sau đẻ, đặc biệt nếu cho con bú mẹ hoàn toàn. Nghĩa là cho con bú cả hai vú, bú đều,

khoảng cách giữa hai bữa bú không được quá 6 giờ, không được cho trẻ ăn thay sữa mẹ bằng bất cứ thức ăn nào khác. Thông thường 6 tháng sau đẻ, nhiều phụ nữ bắt đầu rụng trứng, kể cả khi chưa có kinh trở lại. Tuy nhiên đây chưa phải là biện pháp điều hoà sinh đẻ đáng tin cậy nếu không có những biện pháp bổ sung như dùng viên tránh thai chỉ có Progestin, bao cao su chẳng hạn.

Nhược điểm của biện pháp này còn ở chỗ:

- Trong thời gian cho con bú vẫn có thể có thai, ngay cả trước khi có kinh trở lại. Nguy cơ có thai càng cao khi số lần cho con bú trong ngày giảm dần, hoặc khi cho trẻ ăn thay bữa sữa mẹ bằng các thức ăn khác, hoặc sau đẻ 6 tháng.

- Không có hiệu quả tránh thai khi mẹ có kinh nguyệt trở lại.

- Không đề phòng được các bệnh lây truyền qua đường tình dục.

4. Xuất tinh ra ngoài âm đạo

Đây là một phương pháp cổ xưa - thực hiện biện pháp này bằng cách: người chồng phải cho dương vật ra khỏi âm đạo ngay trước khi xuất tinh không để cho tinh dịch vào trong âm đạo. Việc này đòi hỏi

sự hợp tác của người vợ và ý chí mạnh mẽ của người chồng. Cần phải biết rằng, trước khi xuất tinh, một lượng nhỏ tinh dịch cùng với tinh trùng đã được phóng ra. Phải không được để lượng tinh dịch này vào âm đạo.

Ưu điểm của biện pháp này:

- Không có tác dụng phụ.
- Không cần dụng cụ gì.
- Không phụ thuộc vào chu kỳ kinh nguyệt.
- Không tốn tiền

Nhược điểm:

- Có thể giảm khoái cảm chút ít.
- Nếu ý chí thiếu mạnh mẽ, một lượng nhỏ tinh dịch sẽ vào trong âm đạo cũng dẫn đến có thai.
- Hiệu quả tránh thai không cao lắm vì tinh dịch có thể vào trong âm đạo ngay cả trước khi xuất tinh.

II. NHỮNG BIỆN PHÁP TRÁNH THAI VĨNH VIỄN

1. Thắt ống dẫn trứng

HỎI: - *Em 36 tuổi, đã có hai con, 1 gái, 1 trai. Bé thứ hai năm nay vào lớp một. Các cháu đều khoẻ*

mạnh và học hành ổn định. Em đã đặt vòng ngay khi sinh con thứ hai. Sau 3 năm mang vòng, em gặp nhiều tác dụng phụ, chịu không nổi em đã nhờ bác sĩ lấy ra. Em lại chuyển sang dùng viên tránh thai phối hợp, nhưng em hay quên, uống không đều. Đã 1 lần vỡ kế hoạch phải đi hút điều hoà kinh nguyệt. Vợ chồng em sau khi cân nhắc kỹ và quyết định em thắt ống dẫn trứng như một vài chị trong xã đã làm. Xin bác sĩ cho em biết rõ biện pháp tránh thai này, điều lợi và bất lợi, có nguy hiểm không?

ĐÁP: - Trước hết em đã hiểu thắt ống dẫn trứng là biện pháp tránh thai vĩnh viễn chưa? Một khi ống dẫn trứng bị thắt rồi sẽ cắt đứt sự gặp gỡ giữa trứng và tinh trùng. Do đó sẽ không bao giờ xảy ra thụ tinh được.

HỎI: - Vợ chồng em cũng được các bạn nói cho biết như vậy và chúng em chấp nhận triệt sản. Không biết có đau và nguy hiểm không?

ĐÁP: Em yên tâm, thủ thuật này không có gì đáng sợ. Sau khi thắt ống dẫn trứng xong, chỉ cần em ở lại bệnh viện vài ba ngày để theo dõi vết mổ và đề phòng nhiễm khuẩn. Khi trở về em vẫn lao động bình thường và không ảnh hưởng gì tới chu kỳ kinh nguyệt cũng như hoạt động tình dục.

HỎI: - *Em nghe nói thắt ống dẫn trứng có thể làm cho nữ giới mất khả năng hoạt động tình dục?*

ĐÁP: - Thắt ống dẫn trứng không hề ảnh hưởng đến chức năng tình dục. Cơ thể người phụ nữ và tính hướng dục của người phụ nữ không hề thay đổi. Nhiều phụ nữ có hứng thú, khoái cảm hơn vì không sợ có thai.

HỎI: - *Thắt ống dẫn trứng có thể làm hết kinh sớm?*

ĐÁP: - Thắt ống dẫn trứng không hề ảnh hưởng tới mãn kinh. Người phụ nữ vẫn hành kinh sau khi thắt ống dẫn trứng vì buồng trứng và tử cung vẫn sản xuất ra hoóc môn nữ và hoạt động bình thường.

2. Thắt ống dẫn tinh

KH: - *Em 37 tuổi. Vợ chồng em đã có một bé trai lên 10 tuổi - cháu khỏe mạnh và rất thông minh. Vợ chồng em quyết định chăm nuôi một con mà không muốn sinh thêm con thứ hai. Vợ em không được khỏe lắm. Hơn nữa em thấy mọi biện pháp tránh thai đều dồn vào nữ giới, thật không công bằng chút nào giữa nam và nữ. Suy nghĩ vậy, em tự nguyện thắt ống dẫn tinh để chia sẻ trách nhiệm với vợ em. Hai vợ chồng em đồng ký vào đơn xin triệt sản. Đề nghị bác sỹ giải quyết giúp chúng em.*

BS: - Rất hoan nghênh vợ chồng em về ý thức trách nhiệm đối với gia đình, tương lai của em và đối với xã hội.

KH: - *Xin bác sĩ cho biết phẫu thuật này có phức tạp và nguy hiểm cho sức khỏe của em không?*

BS: - Đây chỉ là phẫu thuật đơn giản cho nam giới nhằm thắt và cắt hai ống dẫn tinh. Nó chỉ đòi hỏi gây tê tại chỗ và một vết rạch rất nhỏ trên da, không ảnh hưởng gì cho sức khỏe của em.

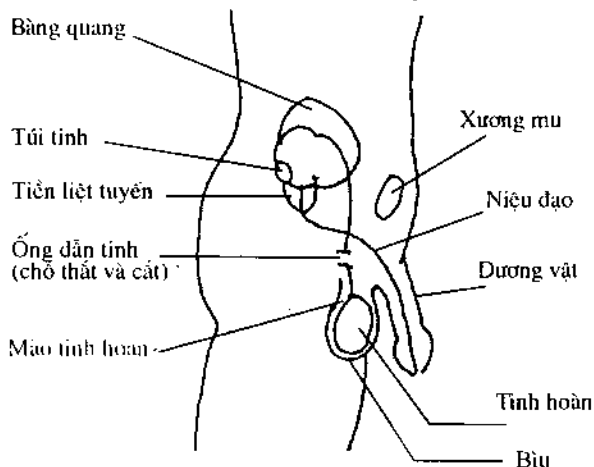
KH: - *Nghe đồn thắt ống dẫn tinh sẽ làm teo tinh hoàn.*

SỰ THẬT: Thắt ống dẫn tinh không hề làm giảm kích thước của tinh hoàn.

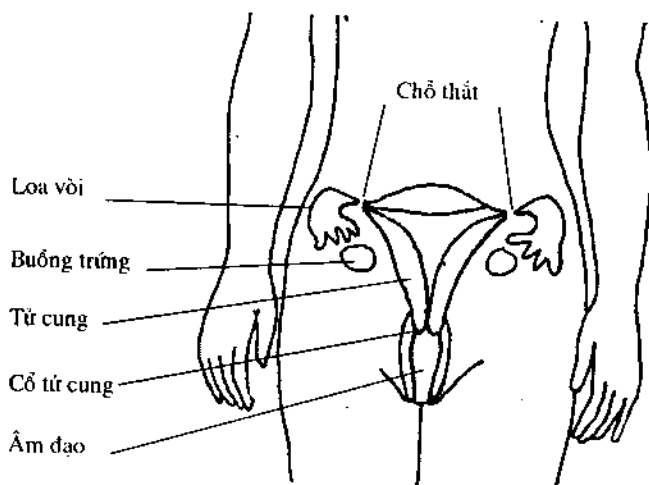
NGƯỜI TA NÓI RẰNG: *Thắt ống dẫn tinh sẽ làm nam giới mất hứng thú tình dục?*

SỰ THẬT: Thắt ống dẫn tinh không hề làm giảm chức năng tình dục của nam giới. Cơ thể người nam giới tiếp tục sản xuất hooc môn nam, giúp người ấy cương cứng, hướng dục và xuất tinh. Người chồng có thể cảm thấy mạnh mẽ hơn trong tình dục vì không sợ vợ mình có thai. Do đó tạo khoái cảm cao cho cả hai người.

CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THẠI VĨNH VIỄN



Vị trí thắt và cắt ống dẫn tinh



Vị trí thắt và cắt ống dẫn trứng

II. GIỚI THIỆU MỘT SỐ BIỆN PHÁP TRÁNH THAI CÒN ĐANG NGHIÊN CỨU ÁP DỤNG HOẶC CÒN ĐANG ĐƯỢC ÍT NGƯỜI CHẤP NHẬN

1. Thuốc tiêm tránh thai: Thuốc chứa một lượng nội tiết tố dưới dạng ống tiêm có tác dụng tránh thai kéo dài. Ở các trung tâm cung cấp dịch vụ kỹ thuật kế hoạch hoá gia đình có những thuốc tiêm sau đây:

- **DMPA (Depot-Provera)** - ống chứa 150mg Depot Medroxy-Progesterone Acetate, tiêm một lần có tác dụng tránh thai 3 tháng.

Tiêm bắp vào ngày đầu của vòng kinh (cách 3 tháng tiêm một lần). Hoặc 42 ngày sau đẻ, sau sẩy, nạo thai.

- **Megestron:** Thuốc chứa 150mg Medroxy Progesterone Acetate (MPA), tiêm 1 lần có tác dụng tránh thai 3 tháng, tiêm bắp vào ngày đầu thấy kinh, hoặc vào ngày thứ 2 sau đẻ. Nếu người mẹ cho con bú thì tiêm vào ngày thứ 42 (6 tuần) sau đẻ. Hoặc tiêm ngay sau sẩy, nạo hút thai.

Muốn sử dụng thuốc tiêm tránh thai, bạn cần đến Trung tâm Bảo vệ bà mẹ trẻ em kế hoạch hoá gia đình (BVBMTE/KHHGD) huyện, quận... để

được khám xác định điều kiện sức khỏe. Đăng ký tiêm thuốc, lập phiếu theo dõi, xác định lịch tiêm trong năm. Chú ý các thuốc tiêm tránh thai có tác dụng kéo dài thường có xu hướng gây rối loạn kinh nguyệt kiểu: vô kinh, kinh thưa (số lần có kinh ít hơn 11 lần/năm) ra kinh ít một kéo dài. Khi dùng ổn định những biểu hiện này sẽ hết.

2. Norplant: Là những thỏi làm bằng Elastomer, Prolydimethylsiloxame chứa Progestagen loại Levonorgestrel, kín 2 đầu. Mỗi thỏi chứa 36 mg Levonorgestrel.

Mỗi lần cấy 6 thỏi dưới da mặt trong cánh tay trái, có tác dụng tránh thai 5 năm. Tổng liều Levonorgestrel là $36\text{mg} \times 6 = 216\text{mg}$. Levonorgestrel được giải phóng từ từ qua thành thỏi cấy 0,030mg/ngày, có tác dụng tránh thai như viên tránh thai có chứa Progestin.

Norplant có tác dụng tránh thai cao, đồng thời cũng gây rối loạn kinh nguyệt: vô kinh, kinh kéo dài ngày, ra kinh từng ít một. Tỷ lệ tháo Norplant sau 1 năm do rối loạn kinh nguyệt tới 20%. Do vậy, còn ít người chấp nhận biện pháp này.

3. Thuốc diệt tinh trùng: Thường dùng kèm với các phương tiện che chắn. Thuốc được chế tạo từ

một số hoá chất và trình bày dưới nhiều hình thức như kem, toạ dược (Suppositoire), lọ phun, bột xối, thuốc có tác dụng bổ sung hiệu quả của phương tiện che chắn và diệt tinh trùng. Nhưng hiệu quả tránh thai không cao. Khi sử dụng cần tuân theo chỉ dẫn của nhà sản xuất, vì có loại không được dùng với dụng cụ cao su làm mũ chụp cổ tử cung, một số phải bơm vào cổ tử cung 15 phút trước khi giao hợp và không được rửa ít nhất 6 tiếng sau khi giao hợp.

4. Màng chắn và mũ chụp cổ tử cung: Màng chắn là một hình nón bằng cao su với cuộn lò xo bằng kim khí làm vành. Màng chắn có nhiều kích cỡ khác nhau tùy theo hình dáng và kích cỡ bên trong người phụ nữ.

Mũ chụp cổ tử cung nhỏ hơn và cứng hơn màng chắn, khi dùng đặt sâu vào âm đạo chụp lên cổ tử cung ngăn không cho tinh trùng vượt qua. Mũ chụp cũng có nhiều kích cỡ khác nhau.

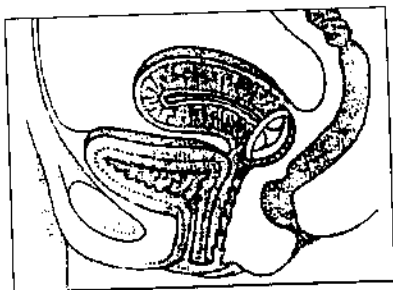
Hai loại dụng cụ này thường được sử dụng kèm theo thuốc diệt tinh trùng.

Nhược điểm của màng chắn và mũ chụp cổ tử cung là sử dụng lách cách, và nếu đặt không đúng vị trí, tỷ lệ thất bại khá cao.

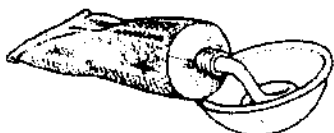
MỘT SỐ PHƯƠNG TIỆN TRÁNH THAI CHƯA SỬ DỤNG RỘNG RÃI

CÁC PHƯƠNG PHÁP NGĂN CHẶN
MÉTHEO:

Các phương pháp này bao gồm một
dụng cụ khác nhau và/hoặc những
chất ngăn chặn không cho tinh
trứng gặp noãn bào. Các thuốc diệt
tinh trùng phải được sử dụng cùng với
các dụng cụ để được bảo vệ tối đa.



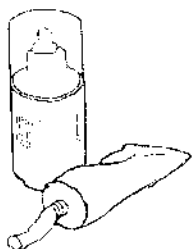
Bột xốp tránh thai



Vành chặn được gắn chéo ngang
qua vách trước của âm đạo, với
hần trên của vành cạp lên trên,
vành sau cổ tử cung. Mũ chụp cổ
tử cung nhỏ hơn, cứng hơn gắn
vào lên chính cổ tử cung.

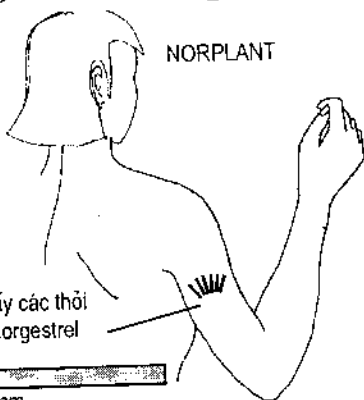


Các kiểu mũ
chụp cổ tử cung



Người ta có thể thấy các
thuốc diệt tinh trùng dưới
nhiều dạng khác nhau.

NORPLANT



Nơi cấy các thỏi
Levonorgestrel

2,4mm



3,4cm

Kích thước thực của 1 thỏi cấy

IV. NHỮNG DẤU HIỆU NHẬN BIẾT CÓ THAI

1. Những dấu hiệu sớm

- Tắt kinh, chậm thấy kinh 15 ngày trở lên.
- Nghén.
- Vú to ra, quầng thâm quanh núm vú.
- Thử thai nghén dương tính.
- Buồn nôn (với một số người).

2. Những dấu hiệu muộn

- Rám má.
- Bụng to rõ.
- Thai máy (cảm thấy cử động của thai, thường lúc thai 4-5 tháng).
- Khi khám có thể sờ thấy các bộ phận của thai và nghe thấy tim thai.

* Xét nghiệm huyết tương và nước tiểu người phụ nữ tại các trung tâm y tế, nếu có Gonadotrophine Chorionique - là chắc chắn có thai.

V. GIỚI THIỆU MỘT SỐ THUỐC TRÁNH THAI TRÊN THỊ TRƯỜNG

1. MEGESTRON (Medroxy Progesterone Acetate).

Đóng ống 150mg/ml, nơi sản xuất hãng Organon (Hà Lan).

Chỉ định: Tránh thai, tác dụng kéo dài.

Liều dùng và cách dùng: Tiêm một lần có tác dụng tránh thai 3 tháng. Tiêm sâu vào cơ mông. Mũi thứ nhất tiêm vào ngày đầu thấy kinh, hay ngày thứ hai sau khi sinh hoặc sảy, nạo hút.

Chống chỉ định: Rối loạn chức năng gan nặng, vàng da ứ mật, có tiền sử vàng da trong thai kỳ hay vàng da do sử dụng Progesteron và Estrogen, hội chứng Roto, hội chứng Dubin - Johnson, xuất huyết âm đạo không rõ nguyên nhân. Đặc biệt không được dùng cho phụ nữ có thai.

Cần thận trọng với phụ nữ râm da trong thai kỳ, suy tim rõ ràng hay tiêm ẩn, rối loạn chức năng thận, động kinh hay có chứng đau nửa đầu.

Tác dụng phụ: Rối loạn kinh nguyệt, lên cân, nhức đầu nhẹ, khó chịu ở bụng, căng vú hay đau ở vú, dễ xúc động, râm da, chóng mặt, buồn nôn và tăng tiết sữa.

2. DEPOT-PROVERA (DMPA)

Đóng ống tiêm có chứa 150mg Depot Medroxy Progesterone Acetate. Do hãng Upjohn (Mỹ) sản xuất.

Chỉ định: tránh thai, tác dụng chậm.

Liều dùng và cách dùng: Tiêm 1 ống vào bắp, hoặc cơ mông. Tiêm vào 1 trong 5 ngày đầu của chu kỳ kinh (cách 3 tháng tiêm 1 lần), hoặc 42 ngày sau đẻ đang cho con bú, hoặc ngay sau khi sẩy, nạo thai. Ngoài tác dụng tránh thai thuốc còn có tác dụng trị ung thư nội mạc tử cung hay ung thư thận không thể mổ được, tái phát và di căn. Liều dùng bắt đầu 400 - 1000 mg/tuần. Duy trì 400 mg/tuần.

Chống chỉ định: Phụ nữ có viêm tắc tĩnh mạch, các rối loạn, thuyên tắc mạch, tràn máu não, ung thư vú, xuất huyết âm đạo không rõ nguyên nhân, sẩy thai bị sót nhau.

Cần thận trọng với người động kinh, đau nửa đầu, suyễn, rối loạn chức năng gan hay thận, có tiền sử trầm cảm, tâm thần, tiểu đường.

Tác dụng phụ: Đau và thay đổi màu da nơi tiêm, trầm cảm, bồn chồn, nhức đầu, nổi mề đay, nổi mẩn, ngứa, rụng lông, rụng tóc, buồn nôn, căng đau ngực, tiết sữa, thay đổi ở cổ tử cung, thay đổi cân

nặng. Hiếm gặp phản ứng phản vệ sau khi tiêm viêm tắc tĩnh mạch, thuyên tắc phổi.

3. NE-TEN: Ống tiêm chứa 200mg Norethirone enanthate. Tiêm 1 lần có tác dụng tránh thai 2 tháng.

Nơi sản xuất: Hãng Schering A.G CHLB Đức.

Cách dùng: Tiêm sâu vào bắp vào một trong 5 ngày đầu của vòng kinh. Cách 2 tháng tiêm 1 mũi.

Hoặc tiêm 42 ngày sau đẻ (còn cho con bú). Có thể tiêm ngay sau sảy thai hoặc nạo hút.

Các loại thuốc tiêm tránh thai trên đây phải do bác sĩ sản phụ khoa hoặc nữ hộ sinh trung học chỉ định sử dụng và theo dõi khách hàng trong quá trình sử dụng. Khi sử dụng các loại thuốc này, bác sĩ, nữ hộ sinh cần tuân thủ tất cả những chỉ dẫn kèm theo hộp thuốc và phải nói cho khách hàng biết những tác dụng phụ có thể xuất hiện để khách hàng không hoảng sợ. Đồng thời sẵn sàng xử lý những tác dụng phụ nếu khách hàng trở lại yêu cầu.

4. NEW CHOICE (Minisiston-Fe) - Một loại viên tránh thai phối hợp. Mỗi viên chứa Ethinylestradiol 0,030mg và Levonorgestrel 0,125mg.

Trình bày: Vỉ 28 viên gồm 21 viên vàng chứa nội tiết tố tránh thai và 7 viên nâu mỗi viên chứa 75mg Fe Furnarate.

Nơi sản xuất: Hãng Jenapharm CHLB Đức.

Chỉ định: Tránh thai.

Liều dùng và cách dùng: Với vỉ New choice đầu tiên: Uống viên vàng thứ nhất vào ngày đầu tiên của kỳ kinh, uống mỗi ngày một viên cho đến hết vỉ thuốc. Uống hết 21 viên vàng trước; rồi uống 7 viên trắng. Hết vỉ này uống tiếp ngay vỉ khác, không cần chờ kỳ kinh mới.

Sau sảy thai hoặc nạo hút thai: bắt đầu uống viên đầu tiên trong vòng 5 ngày sau khi sảy thai hoặc nạo hút thai.

Nếu uống đúng như chỉ dẫn này, khách hàng hoàn toàn được bảo vệ tránh thụ thai mà không cần áp dụng thêm 1 biện pháp tránh thai nào khác. Mọi chi tiết khác, xem phần Hỏi - Đáp về viên tránh thai phối hợp.

5. CHOICE (Rigevidon 21+7 "Fe" một loại viên tránh thai phối hợp).

Nơi sản xuất: Hãng Gedeon Richter - Hungari.

Thành phần: Rigevidon 21+7 "Fe" gồm 21 viên màu trắng, mỗi viên chứa Levonorgestrel 0,015mg, Ethinylestradiol 0,030mg, 7 viên bao phim màu vàng, mỗi viên chứa Fe Fumarate khan (tương đương 25mg Fe nguyên tố) - Hộp 1 vỉ.

Chỉ định: Uống tránh thai. Đau bụng kinh, đau khi hành kinh, rối loạn kinh nguyệt.

Liều dùng và cách dùng: Uống 1 viên/ngày, bắt đầu ngày đầu thấy kinh, uống liên tục cho đến hết 21 viên màu trắng và uống tiếp ngay những viên sắt màu vàng ngày uống 1 viên. Khi uống hết vỉ thuốc, uống tiếp ngay sang vỉ mới.

Chống chỉ định: Có thai, tình trạng sau viêm gan, vàng da vô căn nặng và tiền sử ngứa khi mang thai, bệnh sỏi mật, viêm túi mật, viêm đại tràng mãn tính, rối loạn chuyển hoá Lipit. Bệnh tim thực thể nặng, cao huyết áp nặng, tiểu đường nặng, tăng nguy cơ huyết khối, tiền sử rối loạn mạch máu não, u ác tính đặc biệt ở vú và cơ quan sinh dục. Thiếu máu nặng, co cứng cơ, phụ nữ đang cho con bú.

Thận trọng: Với những phụ nữ giãn tĩnh mạch, động kinh, cao huyết áp, rối loạn tâm thần có kèm theo trầm cảm, tiểu đường nhẹ, u xơ tử cung, bệnh tuyến vú và phụ nữ trên 40 tuổi.

Tác dụng phụ: Rối loạn tiêu hoá, buồn nôn, tăng cân hoặc giảm cân. Nhức đầu, thay đổi cảm xúc, mệt mỏi, nổi mẩn, chuột rút, thay đổi tính dục.

Tương tác thuốc: Tác dụng tránh thai có thể

giảm do thuốc cảm ứng men như Rifampycin, dẫn xuất Phenolbarbital, Phenytoin, kháng sinh phổ rộng, Sulfonamide và dẫn xuất Pyrazolone.

6. MARVELON 28

Thành phần: Viên nén có Desogestrel 0,150mg và Ethinyl-estradiol 0,030mg.

Trình bày: Vỉ 28 viên, gói 1 vỉ.

Nơi sản xuất: Hãng Organon - Hà Lan.

Chỉ định: Tránh thai bằng đường uống.

Liều dùng và cách dùng: 1 viên/ngày, bắt đầu từ ngày thứ nhất của chu kỳ kinh, uống liên tục 21 ngày, sau đó mỗi ngày uống 1 viên không hoạt chất trong 7 ngày. Hết vỉ này, uống tiếp ngay vỉ thuốc khác.

Sau khi sinh, có thể uống vào ngày đầu có kinh trở lại; cũng có thể uống 42 ngày sau sinh (đang cho con bú), nếu cần thiết uống ngay sau khi sinh và nên có biện pháp tránh thai bổ sung khác trong vòng 14 ngày sau khi uống thuốc.

Sau sẩy, nạo thai, dùng thuốc ngay lập tức và không cần phải dùng thêm các biện pháp tránh thai khác.

Việc xử lý khi quên uống 1 viên, 2 viên, nôn

hoặc tiêu chảy trong khi dùng Marvelon hoặc chậm kinh đều áp dụng theo hướng dẫn đối với viên tránh thai phối hợp. Hoặc đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trong hộp thuốc trước khi dùng.

Chống chỉ định và tác dụng phụ tương tự như Rigevidon.

Thận trọng: Các trường hợp giãn tĩnh mạch nặng, u tuyến tế bào gan, suy tim rõ ràng hay tiềm ẩn, rối loạn chức năng thận, động kinh, chứng đau nửa đầu, cao huyết áp.

Tương tác thuốc: Xuất huyết bất thường và hiệu quả thuốc bị giảm khi dùng chung với thuốc chống co giật Barbiturate, Tetracyclin, Rifampicin, than hoạt, một số thuốc nhuận tràng, các thuốc trị tiểu đường.

7. NORDETTE

Thành phần: Viên nén chứa Ethinyl-estradiol 0,030mg và Levonorgestrel 0,150mg.

Trình bày: gói 1 vỉ 21 viên x hộp 5 vỉ.

Nơi sản xuất: Hãng Wyeth-pharmagmbh - CHLB Đức.

Chỉ định: Tránh thai dạng uống và điều trị các tình trạng kinh nguyệt không đều.

Liều dùng và cách dùng: 1 viên/ngày trong 21 ngày bắt đầu từ ngày thứ nhất của chu kỳ kinh; nghỉ 7 ngày uống tiếp vỉ mới.

Chống chỉ định: Có thai, viêm tắc tĩnh mạch, các rối loạn thuyên tắc mạch hay có tiền sử bệnh này, bệnh động mạch vành hay mạch máu não, ung thư vú hay các ung thư lệ thuộc estrogen, xuất huyết âm đạo chưa rõ nguyên nhân, u gan, quá mẫn cảm.

Thận trọng: Cao huyết áp, rối loạn chức năng gan, thận, tim, các rối loạn co giật, đau nửa đầu, suyễn, tiểu đường, người lớn tuổi, hút thuốc, tiền sử trầm cảm, tử cung xơ hoá, tiền sử vàng da lúc mang thai. Bệnh thuyên tắc mạch, tổn thương nhân cầu, bệnh túi mật, kinh nguyệt không đều, cho con bú, tăng lipit máu, nhồi máu cơ tim, u lành ở gan.

Tác dụng phụ: Rối loạn tiêu hoá, nhức đầu, đau nửa đầu, cơn đau thắt bụng, xuất huyết đột ngột, căng vú, thay đổi lượng kinh nguyệt, thay đổi tiết dịch và tróc tế bào tử cung. Vô kinh, tăng kích thước của tử cung, xơ hoá (có từ trước), chóng mặt, ngứa, nổi mẩn dị ứng, rụng tóc, rậm lông, râm da, hồng ban dạng nút và đa dạng, ban xuất huyết và

vàng da ứ mật, thay đổi cân nặng, nhiễm nấm candida âm đạo, thay đổi tính dục. Tăng thêm ăn, dung nạp đường, đa tiết sữa.

Khi quên uống thuốc, nôn, tiêu chảy... cách xử lý như viên tránh thai phối hợp và xem bảng chỉ dẫn trong hộp thuốc.

8. MICROGYNON - Do hãng Schering - CHLB Đức sản xuất.

Trong mỗi viên thuốc có chứa: Ethinyl-estradiol 0,030 mg và dl-Norgestrel 0,150mg.

Vỉ có 28 viên gồm 21 viên chứa hoạt chất và 7 viên khác màu hoặc nhỏ hơn không chứa hoạt chất tránh thai.

Chỉ định: Tránh thai đường uống.

Liều dùng, cách dùng, chống chỉ định, tác dụng phụ... và xử lý trường hợp quên uống 1 viên, 2 viên... giống như viên Newchoice.

Đọc kỹ bản chỉ dẫn kèm theo vỉ thuốc trước khi dùng.

9. EXLUTON - Do hãng Organon - Hà Lan sản xuất.

Thành phần và tính chất: Thuốc chỉ chứa một liều thấp chất nội tiết progesteron có tên là

Lynestren. Thuốc không ảnh hưởng đến khả năng tiết sữa của bà mẹ nên rất phù hợp cho những phụ nữ đang nuôi con bằng sữa mẹ.

Trình bày: Viên nén 0,5mg x 28 viên/vỉ.

Chỉ định dùng thuốc:

- Với những phụ nữ đang cho con bú, bắt đầu dùng thuốc sau khi sinh 6 tuần.

- Dùng tránh thai cho những phụ nữ bị các tác dụng phụ liên quan đến Estrogen chứa trong viên tránh thai phối hợp.

- Dùng cho những phụ nữ huyết áp cao.

- Với những phụ nữ trên 35 tuổi lại nghiện thuốc lá mà không muốn dùng dụng cụ tử cung hoặc thất vôi trứng, cũng có thể dùng Exluton.

Những người không được dùng Exluton để tránh thai:

- Đã có thai.

- Bị ung thư.

- Đang bị vàng da, vàng mắt (bệnh gan).

- Bị ra máu âm đạo bất thường khi chưa đến kỳ kinh.

- Đang dùng thuốc chống lao hay thuốc chữa bệnh nấm.

- Đang cho con dưới 6 tuần tuổi bú sữa mẹ.

Một số tác dụng phụ có thể gặp:

- *Vô kinh*: nên thử xem có thai không. Nếu không, tiếp tục dùng thuốc.

- *Rong kinh hoặc ra máu giữa các kỳ kinh*, rất thường gặp khi dùng loại thuốc này. Nên đi khám phụ khoa xem có vấn đề gì về bệnh phụ khoa không và dùng thuốc theo lời khuyên của thầy thuốc.

Liều dùng và cách dùng: uống 1 viên/1 ngày vào 1 giờ nhất định (trước khi ngủ chẳng hạn). Bắt đầu uống viên đầu tiên vào ngày đầu thấy kinh. Uống liên tục 28 ngày, hết vỉ này, uống tiếp vỉ khác. Trường hợp sau nạo hút thai, sảy thai có thể uống viên đầu tiên ngay vào ngày sau nạo hút hoặc sảy thai.

Điều quan trọng là không uống Exluton muộn hơn giờ đã định; dù chỉ muộn một vài giờ cũng sẽ làm giảm hiệu quả tránh thai của thuốc.

Cần lưu ý dấu hiệu nguy hiểm:

Khi dùng thuốc này, nếu thấy hiện tượng ra máu nhiều hoặc đau bụng - Đây có thể là dấu hiệu

của chữa ngoài tử cung, sảy thai, hoặc các vấn đề phụ khoa khác, bạn cần đi khám phụ khoa ngay.

10. POSTINOR - Do hãng Gedeon Richter - Hungari sản xuất.

Thành phần: Mỗi viên nén chứa 0,75mg x 2 viên/hộp.

Chỉ định: Thuốc tránh thai uống sau khi giao hợp không được bảo vệ trước.

Liều dùng và cách dùng: Uống 1 viên ngay sau giao hợp - 12 giờ sau liều thứ nhất, uống tiếp liều thứ 2 một viên nữa. Một tháng không nên dùng quá 4 viên.

Chống chỉ định: Có thai hoặc nghi ngờ có thai, xuất huyết âm đạo không rõ nguyên nhân, bệnh gan, thận, vàng da khi mang thai, tiền sử Carcinom tuyến vú, buồng trứng và tử cung.

Thận trọng: Với những phụ nữ hen suyễn, suy tim, cao huyết áp, đau nửa đầu, động kinh, rối loạn chức năng thận, tiểu đường, tăng lipid máu, trầm cảm, viêm tĩnh mạch huyết khối, rối loạn huyết khối, tắc mật và xuất huyết não (đang bị hoặc tiền sử mắc các bệnh trên).

Tác dụng phụ: Buồn nôn, xuất huyết đột ngột hoặc 2-3 ngày sau khi uống thuốc, căng vú hoặc nhức đầu (hiếm gặp).

Tương tác thuốc: Có thể làm giảm tác động tránh thai, khi dùng đồng thời với Ampicillin, Rifampicin, Tetracyclin, Chloramphenicol, Neomycin, Sulfonamide, Barbiturate và Phenylbutazone.

VI. TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Sức khoẻ bà mẹ trẻ em/kế hoạch hoá gia đình**
Bộ y tế - UNFPA - Dự án huấn luyện VIE/93/P12
Hà Nội 1995.
- Huấn luyện dược sĩ - các biện pháp tránh thai**
Tổ chức DKT Quốc tế tại Việt Nam - tháng 4-2000.
- Cẩm nang phụ nữ - chăm sóc sức khoẻ và điều trị bệnh**
Dr. Miriam Stoppard - MD MRCP. Nhà xuất bản
Phụ nữ 2001.
- Vì sức khoẻ gia đình - áp dụng các biện pháp tránh thai**
PTS Nguyễn Thị Hoài Đức - Dự án lồng ghép - Bộ
Y tế - 1990
- 1000 lời giải đáp về sức khoẻ nữ giới**
David Elia - Geneviere Doucet. Nhà xuất bản Phụ
nữ - 1998
- Thuốc nội tiết tránh thai - GS. Nguyễn Thị Xiêm.**
MIMS Việt Nam (cẩm nang sử dụng thuốc),
volume 3, 2-1998.

MỤC LỤC

	Trang
<i>Lời nói đầu</i>	5
• Phác hoạ quá trình phát triển sức khoẻ sinh sản - sức khoẻ phụ nữ.	7
• Thụ thai và tình dục an toàn	8
• Bộ phận sinh dục của nam và nữ	10
Phần thứ nhất	
• Những ai cần đến biện pháp tránh thai	12
• Những biện pháp tránh thai nào đang được áp dụng ở nước ta?	12
Phần thứ hai	
I. Những biện pháp tránh thai tạm thời	14
- Bao cao su (BCS)	12
- Thuốc tránh thai có nội tiết tố	20
+ Viên tránh thai phối hợp (VTTPH)	20
+ Viên tránh thai chỉ có Progestin (VCCP)	29
+ Viên tránh thai khẩn cấp (VTTKC)	36

- Dụng cụ tử cung (DCTC)	40
- Biện pháp tránh thai tự nhiên:	49
+ Phương pháp dựa vào ngày an toàn trong chu kỳ kinh	49
+ Phương pháp đo thân nhiệt	52
+ Cho con bú sữa mẹ hoàn toàn	52
+ Xuất tinh ngoài âm đạo	53
II. Những biện pháp tránh thai vĩnh viễn	54
- Thất ống dẫn trứng	54
- Thất ống dẫn tinh	56
III. Giới thiệu một số biện pháp tránh thai còn đang nghiên cứu áp dụng hoặc còn đang được ít người chấp nhận	59
- Thuốc tiêm tránh thai DMPA, Megestron	59
- Norplant	60
- Thuốc diệt tinh trùng	60
- Màng chắn và mũ chụp cổ tử cung	61
IV. Những dấu hiệu nhận biết có thai	63
V. Giới thiệu một số thuốc tránh thai trên thị trường	63
VI. Tài liệu tham khảo	77

HỎI - ĐÁP VỀ CÁC BIỆN PHÁP tránh thai

Chịu trách nhiệm xuất bản: Mai Quỳnh Giao

Biên tập: Lê Ngọc Yến

Bìa: Ngô Xuân Khôi

Sửa bản in : Thạch Sơn

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội.

ĐT: 9.717979 - 9.717980 - 9.710717 - 9.716727 - 9.712832 . FAX: 9.712830

Chi nhánh :

16 Alexandre De Rhodes - Q. I - TP Hồ Chí Minh. ĐT: 8.294459

In 2.000 cuốn, khổ 13 x 19 cm, tại Công ty In Công Đoàn Việt Nam, 167 Tây Sơn, Đống Đa, Hà Nội. Giấy chấp nhận KHXB số: 4/52 XB - CXB ký ngày 10/1/2003. In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2003.

¥016

MS:	618P. 52. 2003 96. PN. 2003	GL 5.00
-----	--------------------------------	------------

SÁCH TRỢ GIÁ