

世界避孕日调研数据发布——

# 避孕不可存侥幸心理

## 多数女性对避孕方式的有效性认识不足

据2014年世界避孕日最新调研数据(注:该调查数据样本量为1000名18~35岁中国地区女性,其中18~25岁与26~35岁比例各占50%,覆盖14个城市,调研时间为今年8月)显示,多数女性在对避孕问题上存在侥幸心理或对避孕方式的有效性认识不足。有82%的女性都在过去半年中有过无保护性行为,其中近四成女性这一情况更是多次发生。而女性在过去半年性行为中,使用安全期或体外排精方式避孕的比例达到32.7%,甚至有58.1%的女性认为这两种方式失败风险很小或完全没有风险。实际上,这两种方式均为有效性较低的避孕方法,容易造成意外怀孕。

## 紧急避孕药存在滥用现象

受访女性在过去一年中使用紧急避孕药的次数,平均达2.5次/年,69.2%的女性在过去一年都使用过紧急避孕药,49%的女性甚至多次使用,并且有40.1%的女性认为:紧急避孕药的有效率高于实际情况。

国家人口计生委科学技术研究所吴尚纯研究员指出:“紧急避孕药在正确使用下的效果为74%~85%,但这仅为事后补救方法,不能作为常规避孕方式使用。育龄女性应树立计划避孕的理念,将事前、常规避孕纳入生活计划中。”

## 对短效口服避孕药仍存误解

短效口服避孕药是目前有效性很高且适合育龄人群使用的常规避孕方式,在正确使用的情况下,避孕有效性可达到99%以上。但在调查中,30.4%的女性表示:并没有听说过这一方式。此外,源于传统观念的束缚,很多女性因为短效口服避孕药含有激素成分,认为其对人体健康会有负面影响而排斥使用。

## ■ 释疑——

短效口服避孕药不会致发胖,避孕有效性达99%以上

针对调查数据中女性对于短效口服避孕药的认识误区,吴尚纯研究员指出:“造成这些误解,很大一部分原因在于,我国年轻人的生殖健康知识来源广泛但专业度低。”

大家通常了解的会引起发胖、浮肿现象,其实是糖皮质激素所致,而口服避孕药所含的雌激素与此并不相同。

另外,现代口服避孕药所含的激素剂量很低,能够快速代谢,不会在体内蓄积,这也是该药需要每天服用以保证避孕效果的原因,并不会影响生育能力和胎儿健康。

短效口服避孕药自诞生以来,世界范围内已经有超过50年的应用历史,对其风险和获益的研究非常充分。长期服用短效口服避孕药还可以降低卵巢癌、子宫内膜癌、宫

今天是世界避孕日,日前发布的2014年避孕日调研数据显示,年轻人对待避孕的态度令人担忧:事前不避孕,事后匆忙补救;怀侥幸心理,使用低效避孕法,缺乏科学知识等现象普遍存在。为改变这一现状,进一步提升我国女性的生殖健康水平,“从心绽放·中国女性生殖健康促进项目”在世界避孕日宣传期间,开展了“为爱改变”系列公益宣教活动,旨在通过药店、高校以及年轻人易于接受的新媒体社交渠道进行科普教育,发出“为爱改变”的呼吁。

外孕和多种妇科炎症的发生率。而且,这种保护作用在停药后也会

存在很长时间,短效口服避孕药是被世界卫生组织明确支持推荐的科学避孕方法。

据悉,短效口服避孕药由雌激素组成,两种激素共同作用,具有四重防护机制,层层防护,确保精子卵子不再相遇,有效性达到99%以上。

## ■ 举措——

“为爱改变”宣传科学避孕

中国妇女发展基金会、国家人口计生委科学技术研究所、中华医学会计划生育学分会共同发起了“从心绽放·中国女性生殖健康促进项目”,并积极进行推动年轻人生殖健康水平提升的公益活动和建设。

今年“世界避孕日”宣传期间,也特别开展“为爱改变”系列公益宣教活动。在北京师范大学和中央民族大学等高校以及全国1000家连锁药店范围内,以线上宣教、药店咨询员交流以及校园讲座等活动形式,倡导年轻人学习了解科学避孕知识,改变旧观念

行为,将避孕作为一项常规的生活规划。科学选择适合自己的高效避孕方式,远离意外妊娠和人流伤害,拥有更健康、和谐、自由的两性关系。

## 推出“为爱改变计划书”

我国每年的怀孕人数约有2900万,新生儿数量为1600万,有45%的妊娠以人流告终。

鉴于相关调查数据,我国女性在自身避孕问题方面存在种种问题。针对育龄人群特别制作的“为爱改变计划书”也同时发布,旨在倡导育龄人群重视自身避孕问题,选择高效避孕方法,将避孕纳入日常规划中,摆脱旧观念束缚,更好地从科学渠道获得避孕知识。

## ■ 提醒——

不是每次“放肆”都那么幸运

安全期避孕仍为不少人所奉行,但女生的“大姨妈”有时并没有那么靠谱,受到健康、情绪等因素的影响,排卵期可能推后或

提前,在经期也有可能排卵。另一方面,精子在女性体内最长可存活5天,因此,安全期遗留的精子,可能在排卵期依然活跃,安全期避孕,即使配合排卵期禁欲,有效率也仅有75%。

## 不是每个“失误”都可以补救

世界卫生组织强调,紧急避孕药不能代替常规的避孕方法,只针对无防护性行为或避孕方法失败的女性,为避免非意愿妊娠而进行及时应用,但紧急避孕药仅为补救措施,不宜作为常规避孕方法。

另外,紧急避孕药有效性也有限,仅有74%~85%左右,仍有较高的意外妊娠风险。服药前有多次无防护性行为,服药后有再次、甚至多次的无防护性行为以及事后至服药的间隔时间过长等,都会增加紧急避孕药的失败率。(新京)