本期嘉宾：黄明慧，长沙安贞妇产医院业务院长，省内知名妇产科专家。

健康解读

“穿着雨衣洗澡”真的尴尬?算安全期靠谱么?

避孕也要讲科学 爱但不要伤害

避孕是夫妻间一件很隐私、隐秘的小事，但以科学健康的眼光来看，它则事关每个人的性行为与生殖健康，是一件大事。2007年，由6家国际非政府组织发起，确立每年的9月26日是世界避孕日，以促进年轻人对自己的性行为与生殖健康做出负责任的选择。2009年，中国首次加入世界避孕日的宣传活动，今年的世界避孕日主题，是“爱，不要伤害——科学避孕 远离人流”。为什么要设立这个全球性的公益纪念日?如何才能科学避孕?不妨听听黄明慧院长的解读。

1 数据惊人：流产女性未婚比例高，重复流产多

据世界卫生组织保守估计，全球每年约有2500万到5500万次人流，我国每年人流数一直保持在1000万左右，平均率逐年增高。据统计，我国人工流产人群中未婚比率达到40.45%，中国20至29岁妇女中人工流产比率约62%。特别值得注意的是，近些年人流女性越来越年轻化，甚至有年轻女性三年内人流达到5次之多。

黄院长说，流产对女性伤害是很大的，流产次数越多的女性，流产并发症和后遗症发生率越高。研究显示，在继发性不孕不育女性中有88.2%的人做过流产手术，经历过重复流产的女性在正常生育时，发生流产的几率是无流产史者的2.5倍。

【特别提醒】

不要存侥幸心理

据不完全统计，诸多人流原因中，最常见的就是存在侥幸心理，觉得怀孕不是那么容易的事。事实上，每一次性生活都有怀孕的风险，必须做好保护措施。若是意外怀孕需人流，应去正规的专业医院进行手术。

2 科学了解各种避孕方法

为什么我国女性重复流产率高？黄院长认为主要原因是，年轻人群避孕意识淡漠，或对避孕方法的认识存有误解。据了解，我国有88%的受访年轻人对避孕问题不了解或者表示困惑。黄院长特别指出，男女双方都应充分了解各种避孕方式，避免闯入避孕误区，爱，但不要伤害是人人要树立的健康理念。

◇“穿着雨衣洗澡”尴尬么?

安全套避孕是成功率较高的一种方式。不过，似乎很多人特别是男人不太喜欢，称之为“穿着雨衣洗澡”、“穿着袜子洗脚”。其实安全套不仅只有避孕的作用，更可以有效防止性疾病传播，避免私密处疾病的发生。

不过要提醒的是，最好不要选择香味型的安全套，这样会增加罹患妇科疾病的几率。一旦避孕套出现破漏，避孕很可能失败。因此使用前一定要查看生产日期和有效期。

◇算日子真的靠谱么?

不少人喜欢通过算安全期来进行避孕。但这种方法并不靠谱。因为，大多数妇女的月经周期为24□32天，排卵发生在第12□18天之间。排卵后24小时，如果卵子未能受精，便会自行死亡。而精子进入子宫腔，在3天内都能使卵子受精，因此所谓的“安全期”非常短。由于月经周期还会受气候、饮食、情绪、环境等因素影响，排卵时间也会发生波动，甚至发生额外排卵，安全期避孕的方法一点都不可靠，不建议作为日常避孕方式。

◇ 哪些女性不适合上环?

所谓上环，就是宫内节育器，能通过宫腔内膜等内环境的局部变化和对精子的毒性作用，达到避孕。但这种方式会出现上环后半年内阴道出血、腹痛、感染妇科炎症等不良反应。而宫内节育器也会有意外脱落、放环位置不对等问题，因此上环后每年应去医院定期检查。如果患有严重心脏病、肝脏疾病或子宫肌瘤，不建议使用这种避孕方式。

◇紧急避孕是最无奈的避孕?

如果避孕失败，在72小时内服用紧急避孕药，可以紧急阻止精子与卵子“相遇”，避免意外怀孕。但长期服用此类型药物，容易造成体内内分泌紊乱，干扰女性卵巢功能，影响月经周期。因此，世界卫生组织医学专家指出，紧急避孕药应成为“最无奈的避孕方法”，不建议作为常规避孕法。而且每年服用的次数不宜超过3次。短效避孕药成功率比较高，还可以调理内分泌、缓解痛经。但若患有严重心血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病和甲亢等疾病的女性，最好别用。

◇ “关键时刻拔一拔”好么?

这种体外射精方法看似对于女性的保护很到位，但是时间很难掌握，在此之前，容易有一小部分精液已经随着输卵管收缩而进入女性体内，造成避孕失败，避孕成功率非常低。而且这种方法对于男性健康也是不小的考验——忽然中断性爱，易出现神经衰弱、功能性不射精，甚至ED等健康问题。

■整理 刘玉锋