



## VIÊN THUỐC NGỪA THAI

Nếu đang có quan hệ tình dục và không muốn có thai, quý vị cần dùng phương pháp ngừa thai. Phương pháp ngừa thai còn được gọi là biện pháp kiểm soát sinh đẻ hay kế hoạch hóa gia đình.

Các buồng trứng của quý vị cho xuất ra một trứng mỗi tháng. Tinh dịch mà được người đàn ông phóng thích ra khi xuất tinh, chứa đựng hàng triệu tinh trùng. Chỉ cần duy chỉ một trong các tinh trùng này để thụ tinh một trong các trứng của quý vị để bắt đầu việc mang thai. Việc dùng phương pháp ngừa thai làm giảm nguy cơ quý vị có thai khi đang quan hệ tình dục.

### Viên thuốc ngừa thai là gì?

Viên thuốc ngừa thai có chứa các kích thích tố giúp ngừa thai bằng cách:

- » khiến trứng không được giải phóng ra từ hai buồng trứng của quý vị nữa
- » làm dày dịch nhày trong cổ tử cung (lối vào tử cung của quý vị), khiến khó khăn hơn cho tinh trùng vào được tử cung của quý vị và thụ tinh được trứng

Một viên thuốc ngừa thai phải được uống mỗi ngày. Tốt nhất là nên uống mỗi viên thuốc cùng một giờ giấc mỗi ngày.

Có hai loại chính của viên thuốc ngừa thai dạng uống:

- » viên thuốc ngừa thai dạng uống được kết hợp (combined oral contraceptive pill - COC), có chứa hai loại kích thích tố. Gói thuốc có chứa cả các viên có hoạt tính và các viên không có hoạt tính (đường)
- » viên thuốc chỉ có kích thích tố progestogen mà thôi (viên thuốc mini hay progestogen-only pill - POP). Gói thuốc có chứa các viên có hoạt tính mà thôi.

### Viên thuốc ngừa thai uống được kết hợp (combined oral contraceptive pill - COC)

Nếu quý vị đang dùng COC, hãy nhớ là:

- » Dùng mỗi viên thuốc vào cùng thời điểm mỗi ngày, hoặc càng gần giờ giấc này càng tốt.
- » Quý vị được bảo vệ lập tức để tránh thụ thai nếu bắt đầu dùng các viên thuốc có hoạt tính từ đầu cho đến cả ngày thứ năm của chu kỳ kinh nguyệt của quý vị.
- » Quý vị được bảo vệ ngay lập tức khỏi việc có thai nếu bắt đầu dùng viên thuốc này, cho tới, và bao gồm, ngày thứ năm của kỳ kinh nguyệt của quý vị.

Phải làm gì nếu quý vị quên uống một viên thuốc?

Nếu viên thuốc bị trễ đến 24 giờ:

- » Uống viên thuốc đã trễ ngay khi quý vị nhớ ra. Đôi khi điều này có nghĩa là uống hai viên thuốc trong cùng một ngày
- » Quý vị đừng lo lắng, quý vị được bảo vệ tránh thụ thai

Nếu viên thuốc bị trễ hơn 24 giờ:

- » Uống viên thuốc đã quên ngay khi quý vị nhớ ra. Đôi khi điều này có nghĩa là uống hai

viên thuốc trong cùng một ngày.

- » Uống viên thuốc kế tiếp vào giờ giấc thường lệ.
- » Tiếp tục uống các viên thuốc như bình thường nhưng dùng một hình thức ngừa thai khác (như bao cao su) trong bảy ngày tiếp theo.
- » Quý vị nên nhớ chỉ dùng các viên thuốc có hoạt tính trong bảy ngày tiếp theo.
- » Nếu quý vị bắt đầu đến các viên thuốc không có hoạt tính (đường) trước khi hết hạn bảy ngày, bỏ qua các viên thuốc này và bắt đầu uống viên thuốc có hoạt tính kế tiếp. Nếu quý vị không biết chắc viên thuốc nào có hoạt tính hay không có hoạt tính, hãy hỏi bác sĩ hay dược sĩ ở địa phương của quý vị.
- » Nếu quý vị đã uống ít hơn bảy viên thuốc có hoạt tính từ khi uống viên thuốc không có hoạt tính (đường) sau cùng, quý vị có thể cần đến phương pháp ngừa thai khẩn cấp. Hãy hỏi dược sĩ tại địa phương của quý vị

### COC hiệu quả thế nào?

Khi COC được dùng hàng ngày, vào cùng thời gian, thì dưới một phụ nữ trong 100 phụ nữ dùng viên thuốc này sẽ bị có thai. Có nhiều khả năng quý vị bị có thai hơn nếu quý vị dùng nó không đều đặn, hoặc bị tiêu chảy và nôn ói trầm trọng, hoặc nếu quý vị đang dùng các thuốc men khác mà ảnh hưởng đến việc hấp thu viên thuốc này.

Quý vị có thể trở nên có thai nếu đang dùng viên thuốc này trễ hơn 24 giờ đồng hồ.

Các lợi điểm của việc dùng COC là gì?

- » Kỳ kinh nguyệt đều và bị mất ít máu hơn.
- » Tình trạng mụn trứng cá thường cải thiện.
- » Tình trạng đau kinh nguyệt hay khó chịu trở nên nhẹ hơn hoặc không còn nữa.

Các bất lợi của việc dùng COC là gì?

- » Đau vú, buồn nôn (cảm thấy nôn nao) và ra máu khi đang ở giữa chu kỳ của quý vị, chủ yếu trong vài tháng đầu sau khi dùng Viên thuốc.
- » Viên thuốc này có thể gây tăng ký phần nào, tâm trạng thay đổi hay mất ham muốn tình dục (hứng thú tình dục) ở một số phụ nữ.
- » Các vấn đề sức khỏe hiếm gặp.
- » COC sẽ không bảo vệ được quý vị khỏi các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục (sexually transmitted infections - STIs).

COC có các nguy cơ nào về sức khỏe?

Các vấn đề sức khỏe trầm trọng liên quan đến Viên thuốc này đều là hiếm gặp. Hút thuốc lá làm tăng nguy cơ gặp phải các ảnh hưởng có hại. Viên thuốc này không phải là thích hợp cho phụ nữ bị các bệnh trạng sau:

- » một số loại nhất định của chứng đau nửa đầu
- » bệnh sử bị máu đông cục
- » các vấn đề về gan
- » ra máu bất thường từ âm đạo.

## Viên thuốc chỉ có kích thích tố progesterone mà thôi (progesterone-only pill - POP)

Nếu quý vị đang dùng POP, hãy nhớ là:

- » Quý vị phải dùng thuốc này hàng ngày mà không có thời gian không dùng thuốc (ngay cả khi quý vị đang có kinh nguyệt) VÀ vào cùng thời điểm mỗi ngày. Không có các viên thuốc không có hoạt tính (đường) trong gói thuốc POP.
- » Thuốc này bắt đầu có tác dụng ngay lập tức nếu quý vị bắt đầu vào năm ngày đầu tiên của kỳ kinh nguyệt của quý vị. Nếu bắt đầu vào bất kỳ thời gian nào khác, quý vị sẽ KHÔNG được bảo vệ cho tới khi đã dùng thuốc này trong ba ngày liên tiếp.
- » Nếu dùng POP trễ hơn ba giờ đồng hồ, thì quý vị phải dùng phương pháp ngừa thai khác (như bao cao su) cho tới khi quý vị đã dùng thuốc này trong ba ngày liên tiếp. Nếu đã có quan hệ tình dục không được bảo vệ sau khi bỏ lỡ một viên thuốc và không muốn trở nên có thai, thì quý vị nên dùng phương pháp ngừa thai khẩn cấp càng sớm càng tốt.

Các lợi điểm của việc dùng POP là gì?

- » POP có thể được các phụ nữ không thể dùng được kích thích tố oestrogen sử dụng.
- » Viên thuốc này an toàn để dùng khi quý vị đang cho con bú.
- » POP có thể làm giảm tình trạng đau kinh nguyệt và khó chịu.

Các bất lợi của việc dùng POP là gì?

- » Quý vị phải nhớ dùng viên thuốc này vào cùng thời điểm mỗi ngày.
- » Viên thuốc này có thể gây một số tác dụng phụ, bao gồm ra máu không đều, tâm trạng thay đổi, đau đầu và mụn trứng cá.

POP hiệu quả thế nào?

Khi POP được dùng hàng ngày và vào cùng một giờ giấc, thì có ít hơn một trong số 100 người sử dụng sẽ thụ thai. Thuốc này có tác dụng lập tức nếu quý vị bắt đầu dùng trong năm ngày đầu của chu kỳ kinh nguyệt của quý vị. Nếu bắt đầu vào bất kỳ thời điểm nào khác quý vị sẽ KHÔNG được bảo vệ cho đến khi quý vị đã uống thuốc ba ngày liên tiếp.

Quý vị sẽ dễ bị thụ thai nếu uống thuốc trễ, hay bị tiêu chảy hoặc nôn mửa nặng trong vòng hai giờ đồng hồ sau khi uống thuốc, hoặc nếu quý vị có sử dụng các loại thuốc nào đó. Nếu quý vị có điều quan ngại hãy tìm nơi tham vấn về y khoa.

## Quý vị có biết là?

- » Quý vị có quyền tiếp cận các phương pháp ngừa thai và kiểm soát khả năng sinh sản của mình.
- » Quý vị có thể chọn dùng phương pháp ngừa thai tạm thời và có thể đảo ngược được.
- » Có các phương pháp ngừa thai mà không cần phải liên quan đến người phối ngẫu của quý vị.
- » Một số phương pháp ngừa thai luôn sẵn có ở mức giá tương đối rẻ tiền từ một số cơ sở cung cấp dịch vụ.
- » Hầu hết phụ nữ dùng phương pháp ngừa thai đều có ít vấn đề về tác dụng phụ.

## Bao cao su luôn là một ý tưởng hay

Bất kể phương pháp ngừa thai mà quý vị chọn là phương pháp ngừa thai nào, dùng bao cao su là cách duy nhất để bảo vệ bản thân quý vị khỏi các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục (sexually transmitted infections - STIs).

Một trong những STIs thường gặp nhất tại Úc là chlamydia. Nếu để không được điều trị, chlamydia có thể đưa đến tình trạng mất khả năng sinh sản. Dùng bao cao su mỗi lần quý vị quan hệ tình dục là biện pháp bảo vệ tốt nhất của quý vị khỏi HIV/AIDS và các STI khác. Các phương pháp ngừa thai khác sẽ không bảo vệ quý vị khỏi các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục.

## Bao cao su cho nam giới

Bao cao su là một màng bọc bằng cao su mảnh hay bằng chất tổng hợp mảnh, được mang trên dương vật đang cương cứng.

Bao cao su giữ lại tinh trùng và khiến chúng không vào âm đạo và tử cung của quý vị được (nơi em bé phát triển).

Quý vị phải dùng bao cao su mỗi lần quan hệ tình dục và chú ý để mang và tháo bao cao su cho đúng cách. Bao cao su là để cho dùng một lần mà thôi và có thể mua được từ tiệm dược (tiệm thuốc tây) và một số siêu thị.

## Tới đâu để có thêm thông tin

- » Bác sĩ địa phương (GP) của quý vị
- » Dược sĩ địa phương của quý vị
- » Nurse on Call – 1300 60 60 24
- » Sexual Health Victoria  
ĐT: 03 9257 0100 or 1800 013 952 (số miễn phí)  
Trang mạng: shvic.org.au
- » Trung tâm Chào đón của Bệnh viện Phụ nữ (chỉ Tiểu bang Victoria mà thôi)  
Royal Women's Hospital  
ĐT: (03) 8345 3037 hoặc 1800 442 007 (người gọi từ miền quê)  
Thư điện tử: wwcadmin@thewomens.org.au
- » Dịch vụ Thông tin về Thuốc men của Bệnh viện Phụ nữ (Women's Hospital)  
ĐT: (03) 8345 3190  
Thư điện tử: drug.information@thewomens.org.au

Các tờ dữ kiện có liên quan

- » Phương pháp ngừa thai - Các Lựa chọn của Quý vị
- » Phương pháp Ngừa thai Lâu dài, có thể Đảo ngược được (Long Acting Reversible Contraception - LARC)
- » Phương pháp Ngừa thai Khẩn cấp