

正確避孕 & HPV疫苗

讓您性福無父擔

文／社區醫學部 家庭醫學科 主治醫師 王俊琪

個案分享

家庭醫學科醫師在進行社區醫療的時候，總是會忍不住多關心每個患者的生活近況。有天在衛生所遇到來求診的李太太和老公，他們的煩惱是：「醫生啊，我太太長期在吃避孕藥，但又說吃了常常噁心想吐、長青春痘，上次新聞還說避孕藥可能引起什麼致命血栓！這要怎麼辦才好呀？」看著年輕的李先生夫婦，還有他們手上抱著的小寶寶、身旁跟著三個小朋友，心中大概猜到他們苦惱的來源。

保險套怎麼挑？挑對尺寸最重要！

「我當然知道戴保險套可以避孕，但是常常買了又覺得戴著不舒服，有些讓人覺得會太

刺激、太敏感……」李先生一口氣說出心中的疑慮。事實上，男性戴保險套避孕的方便，的確遠遠大勝女性服用避孕藥可能造成種種副作用的不安。但究竟要如何挑選保險套呢？

- 1 了解尺寸：**市面上保險套的尺寸是以「闊度」來進行計算，因此在挑選保險套尺寸時，可以事先用軟尺自行測量勃起後陰莖的周長，周長除以二稱為闊度。然後再測量長度：將量尺基準線貼齊勃起陰莖底部，由底部量至龜頭對照量尺上刻度，即可得知陰莖長度。再來對照保險套廠商建議，選擇合適的保險套尺寸。
- 2 材質與其他考量：**目前市面上保險套的材質有兩種：乳膠、聚氨酯。乳膠比較厚耐磨，較敏感者可選用此者；聚氨酯耐熱可做得較薄，但常需搭配潤滑劑。民眾可依自身需要與喜好選擇，但是若有乳膠過敏則必須選聚氨酯喔！

想一勞永逸又怕雄風不再？ 男性結紮方式比一比

「老婆一直吃避孕藥，我也很心疼……但想到結紮，我又很恐懼……是不是從此就失去男性雄風……」問題來了！這就是許多民眾對於結紮懼怕又不敢開口確認的迷思。

事實是，結紮不會影響射精、也不影響性慾或性能力喔！而且避孕效果幾乎可達100%，是最有效的避孕方法。目前醫學上常見兩種結紮方式：

1 傳統輸精管結紮術

醫生於陰囊上開個小切口，取出一小段輸精管截斷並綁起，待止血後縫合。由於兩側陰囊內皆有輸精管，因此兩側都須做手術，術後會有左右兩個陰囊各一個小傷口。

2 無刀口輸精管結紮術

醫生經觸診找到輸精管後，用手術夾固定位置，接著在陰囊上穿刺小洞，即可將輸精管拉出來，剪斷、燒灼、打結，再將輸精管歸位。左右兩個陰囊會有約0.5公分的小傷口，但沒有刀切的傷口。

男性結紮的好處遠勝於女性

因為男性結紮手術是通過將輸精管打結或切斷來阻止精子的輸送，不需要開腹手術，只需在陰囊上做一個小切口即可完成。相反地，女性的生殖器官位於骨盆腔內，進行輸卵管結紮需要經過陰道、使用腹腔鏡或開腹手術等方法，這些手術需要半身或全身麻醉，過程較為複雜，風險較高，且費用通常更昂貴。

此外，男性結紮手術只需幾十分鐘、不需住院、大多數人在手術後隔天就能恢復正常活動和工作，但建議術後一週內避免劇烈運動和性行為。由於術後會貼上防水敷料，因此可以正常洗澡，但避免泡澡。如果按時換藥並保持傷口乾燥，大約一週內即可完全復原。但記得一定要找有泌尿專科及完整設備團隊的醫療院所諮詢進行結紮手術喔！

HPV=菜花？疫苗幫忙擋癌症除菜花！

「醫生，我老婆今天也想像『子抹』喔！聽說預防子宮頸癌還可以打疫苗？」社區醫療常見的子宮頸抹片業務、大家耳熟



能詳的「六分鐘護一生」便是在預防女性大敵：子宮頸癌。但其實子宮頸癌的元兇，是人類乳突病毒HPV（Human papillomavirus）。

HPV不只會引起子宮頸癌前病變、子宮頸癌以及口咽癌、頭頸癌、陰道癌、外生殖器癌，也可能引起菜花（生殖器疣），且男女都有可能感染！HPV 主要經由性接觸傳染，在性行為過程中，透過接觸皮膚、黏膜或體液而感染。有時，外部生殖器接觸帶有HPV的物品，也可能造成HPV感染。

男女一生中有80%的機會會感染HPV，因此預防HPV是男女共同的責任。由於男

性無法像女性那樣通過定期的子宮頸抹片檢查，早期發現HPV相關的癌前病變，因此接種疫苗是有效的防護方法。

後記

聽完上述介紹的李先生夫婦，開開心心地手牽手準備一起去施打HPV疫苗了。身為家醫科醫師，由衷希望普天之下不論是恩愛的伴侶們、辛苦的爸爸媽媽們，都可以為保護彼此的幸福而施打HPV疫苗，並在對避孕方式有任何疑慮時，大方就醫找醫師聊聊諮詢喔！🙏

參考資料

- 1.食藥好文網<https://articleconsumer.fda.gov.tw/subject.aspx?subjectid=3&id=3698&parentid=84>
2. Condomplayer <https://www.condomplayer.com.tw/products/>
3. 衛福部國民健康署：<https://health99.hpa.gov.tw/article/18349>、<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1799>
4. 健康醫療網：<https://www.healthnews.com.tw/article/57269>