

### 147. Sử dụng như thế nào và kết quả ra sao ?

Thuốc phải nhét, đặt hoặc bơm vào sâu trong âm đạo ít nhất 5 - 10 phút trước khi sinh hoạt, và do tác dụng rất mạnh, sẽ nhanh chóng ức chế tinh trùng tại chỗ. Thời gian tác dụng thay đổi tùy theo loại.

TARO-CAP là những viên nhỏ, hơi khô, phải đặt trước 5 phút và tác dụng 3 giờ liền. Viên PHARMATEX, hình đạn, tác dụng 4 giờ, nhưng đặt xong, người vợ phải nằm dài 15 phút đợi cho thuốc tan hết. Kem PHARMATEX, với ống bơm kèm theo, có thể đặt trong mọi tư thế, tác dụng 10 giờ. Ngoài ra, còn loại *bọt biển* TO DAY, hiệu nghiệm liên tục 24 giờ...v.v... Nói chung, mỗi loại đều kèm theo hướng dẫn sử dụng cẩn kẽ, và đều có những đặc điểm khác nhau, phù hợp với từng yêu cầu "cụ thể".

Nếu dùng đúng chỉ định, đúng cách, thuốc diệt tinh trùng hiệu quả khá cao, gần ngang vòng tránh thai (câu 149). Điều quan trọng là bất kể thời gian tác dụng bao lâu, trong trường hợp "sinh hoạt liên tiếp" nhiều lần, nên sử dụng thêm cho "chắc ăn" và tuyệt đối không được *thụt rửa trong vòng ít nhất 8 tiếng đồng hồ sau*.

Tất cả loại thuốc này đều sát trùng, ngăn chặn được một số bệnh lây lan qua đường tình dục và trong tương lai, có thể cả HIV/AIDS (câu 166). Ngoại trừ một số trường hợp dị ứng tương đối hiếm, thuốc hầu như không có chống chỉ định.

Phương tiện này rất được hoan nghênh tại những nước phương Tây, do rất thích hợp với các trường hợp

"đột xuất", như công tác xa nhà chẳng hạn, và đang lân hồi thay thế mũ có tú cung.

### 148. Mũ có tú cung là sao ?

Mũ (nón) có tú cung hay màng chắn âm đạo làm bằng chất dẻo hoặc cao-su với nhiều kích cỡ khác nhau, được người vợ đặt sâu trong âm đạo, phủ trùm lên cổ tú cung như đội nón để bịt kín mọi đường xâm nhập của tinh trùng. Xuất hiện ngay từ hồi thế kỷ XIX ở các nước Âu Mỹ, và đã có thời rất được ưa chuộng, hiện các phương tiện này ít được sử dụng do gây quá nhiều phiền hà, mà không phải ai cũng biết cách đặt. Tuy vậy, vẫn còn một số vợ chồng thích dùng, rải rác ở nhiều nơi, nhất là trong các trường hợp sinh hoạt không thường xuyên.

### 149. Nếu đến đây vẫn chưa làm gì cả, và tinh trùng đã vào được bên trong tử cung thì sao ?

Thì đặt sẵn một vật lạ trong đó từ trước, để "gây khó dễ" cho sự thụ tinh, hoặc thụ tinh được thì *phôi bào* cũng chẳng tìm đâu ra nơi an toàn để làm tổ và phát triển. Đó là vòng tránh thai (VTT) đủ cỡ, đủ kiểu dáng khác nhau, tổng số có thể lên tới cả trăm loại.

### 150. Tại sao lại nhiều vậy ?

Vì chẳng có loại nào "vừa lòng" mọi đối tượng, tuy

đã được sử dụng từ 30 năm nay, với khoảng 110 triệu phụ nữ đang "mang trong người" trên toàn thế giới (số liệu năm 1994).

Từ ngày được GRAFENBERG hoàn chỉnh vào năm 1920 bằng *chí ruột tằm*, buộc thành hình ngôi sao 6 cánh, VTT đã trải qua nhiều chất liệu khác nhau, với thời gian hiệu nghiệm thay đổi từ 1 đến 8 năm. Hiện nay, hầu hết đều làm bằng nhựa dẻo tổng hợp, có *tẩm thuốc cản*, rất dễ phát hiện khi chụp X-quang. Nhiều VTT còn được quấn thêm một sợi dây đồng, hoặc chứa một số lượng hormone như *Progesterone* "từ từ khuếch tán tại chỗ" (theo nguyên *vân quáng cáo*).

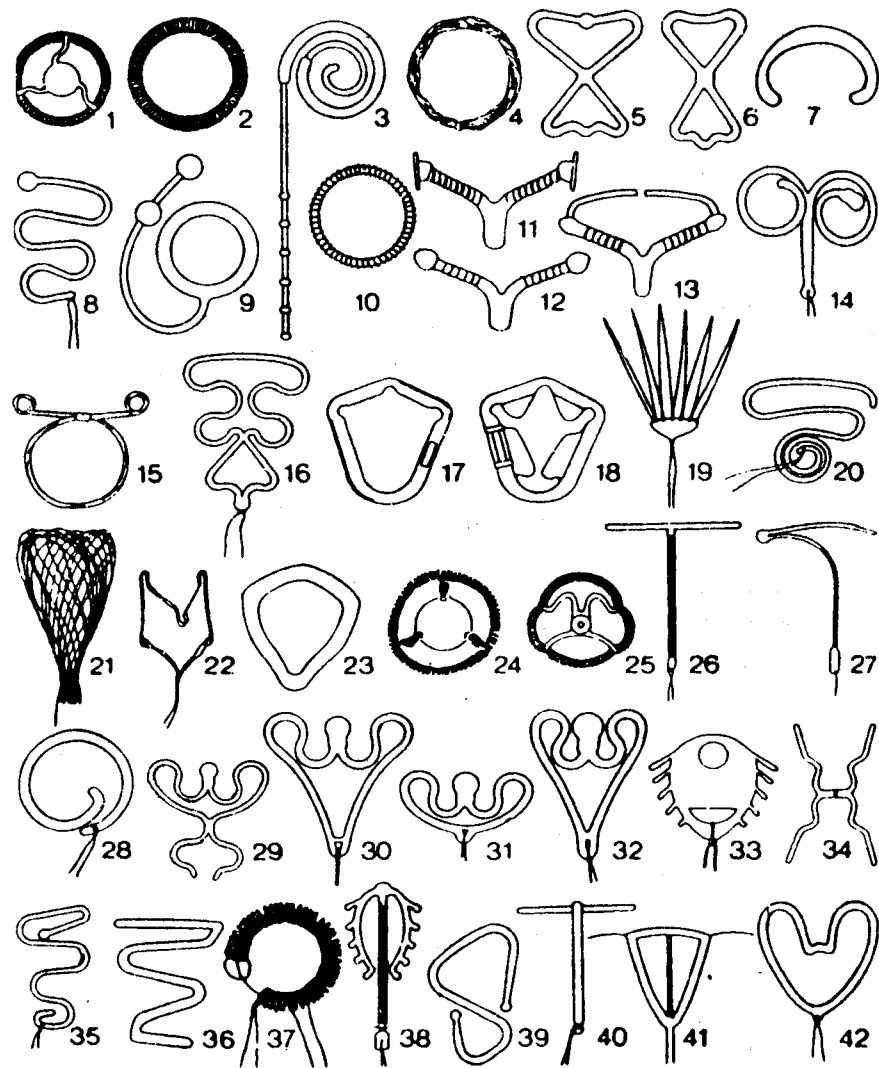
### 151. Đặt vòng có sao không ?

VTT là phương pháp đầy triển vọng, rất kinh tế, và phù hợp với tất cả các nước đang phát triển. Đặt một vật lạ vào bên trong tử cung, đương nhiên cơ thể sẽ "phản đối" bằng nhiều cách, nặng nhẹ tùy theo người.

Trước hết là *rong kinh*, đau bụng, kinh nguyệt trôi sụt...v.v... nhưng thường chỉ một thời gian là mọi việc sẽ ổn định.

### 152. Có thể bị ung thư không ?

Ung thư là loại bệnh đòi hỏi *quá trình tiêm ấn lâu dài*, VTT được đặt trong tử cung, trên *niêm mạc*, là cấu trúc bị tróc ra hàng tháng để thành *kinh nguyệt*. Hiện



**Hình 21 : MỘT SỐ VÒNG TRÁNH THAI**  
(Kiểu dáng đa dạng chứng tỏ chưa có loại vòng nào đạt được nhất trí hoàn toàn)

tượng này xảy ra thường xuyên, đều đặn và liên tục nên về mặt sinh học không gây ung thư nổi.

### *153. Có bị vỡ kế hoạch không và nếu vỡ kế hoạch thì sao ?*

Tỷ lệ có thai trong lúc đặt vòng khoảng từ 2 - 5% và thường bị hư thai rất sớm, chỉ trong 3 tháng đầu. Nếu thai phát triển tốt thì sinh đẻ vẫn bình thường, và vòng sẽ nằm trong *lá nhau* chứ không phải ở chỗ nào khác, hoặc do em bé cầm sẵn trong tay với nụ cười "đây ngạo mạn", như chuyện tiểu lâm thường kể.

### *154. Nếu đến đây, tinh trùng vẫn vượt qua được do không đặt vòng, thì có thể làm gì ?*

Thụ tinh chỉ xảy ra nếu đối tượng là *noãn* đang nằm chực sẵn, và chúng ta có thể làm... *mất đối tượng* bằng nhiều loại dược phẩm uống, tiêm hoặc cấy dưới da để ngăn chặn *phóng noãn*.

### *155. Thuốc uống tránh thai là gì ?*

Dược đưa vào sử dụng từ thập niên 1960, với hơn 90 triệu phụ nữ đang sử dụng thường xuyên trên khắp thế giới, thuốc viên tránh thai, dưới 350 tên biệt dược khác nhau, hiện có vẻ bớt được hoan nghênh hơn trước do có nhiều cung cách khác tiện lợi hơn.

Tất cả các dạng uống, tiêm, cấy... đều là hormone *tổng hợp*, với đặc tính như *estrogen* hoặc *progestérone*, có thể một trong hai loại hoặc cả hai, tùy theo từng biệt dược. Khi vào cơ thể, thuốc có tác dụng ngăn chặn *phóng noãn*, tức làm mất đối tượng thụ tinh. Tại TP. Saigon và các tỉnh lớn vẫn thường xuyên lưu hành khoảng vài chục loại thuốc viên khác nhau.

"Thuốc thích hợp" là biệt dược không gây phản ứng khó chịu và dễ mua, dễ tìm, chọn được một loại thích hợp không phải chuyện khó tại các thành phố lớn.

### *156. Sử dụng thuốc tránh thai như thế nào ?*

Nên uống vào buổi tối lúc đi ngủ, và để khỏi quên, nhiều bà lấy kim cài ví thuốc lên trên gối. Ngày đầu tiên thấy kinh, bắt đầu uống viên số 1, rồi cứ thế tiếp tục, mỗi ngày một viên, theo mũi tên chỉ, cho đến hết. Trường hợp ví thuốc 28 viên, phải uống liên tục hết vỉ này đến vỉ kia, nếu vỉ thuốc chỉ có 21 viên (*7 viên kia là thuốc bổ*) cần nghỉ uống 7 ngày, sau đó uống tiếp vỉ khác, rồi cứ thế tiếp tục.

Nếu quên uống 1 ngày, phải uống bù ngay càng sớm càng tốt, và đến tối, vẫn uống viên thường lệ, tổng cộng 2 viên. Nếu quên từ 2 ngày trở lên, thuốc sẽ hết hiệu nghiệm, nên ngưng, do có thể ảnh hưởng đến thai, nếu rủi thụ thai.

Ngược lại, lỡ uống một ngày 2-3 viên cũng chẳng hề gì.

### 157. Uống thuốc ngừa thai có sao không ?

Ngoài các phản ứng bất yếu của bất cứ loại thuốc nào, có thể xảy ra cho bất cứ ai, thuốc viên ngừa thai vẫn được xem như phương tiện kế hoạch gia đình vào hàng hiệu nghiệm, khoa học và an toàn nhất. Tuy không kinh tế, do phải tốn tiền hàng tháng, nhưng lại dễ sử dụng và mau phục hồi. Chỉ cần ngưng vài ba tháng, khả năng thụ thai sẽ trở lại như trước.

Điều quan trọng cần biết là có ít nhất 4 loại bệnh sẽ được phòng ngừa hữu hiệu nếu uống thường xuyên : bệnh ở vú, thiếu máu, u buồng trứng, thấp khớp, rất thường gặp ở phụ nữ.

Với vợ chồng mới cưới, thuốc viên được xem như thích hợp hơn cả nhờ sự "thoải mái cần thiết" trong những năm đầu tiên.

### 158. Có thể uống thuốc trong bao lâu ?

Tại Âu Mỹ, những trường hợp uống trên 10, thậm chí 15 năm liên tục rất phổ biến và an toàn, với điều kiện được kiểm tra định kỳ thường xuyên mỗi 6 hoặc 12 tháng. Ở Việt Nam, có lẽ chỉ nên uống tối đa 5 năm.

### 159. Còn thuốc tiêm ngừa thai ?

Hiện đang có 11 triệu phụ nữ trên 80 nước đang sử dụng, thuốc được tiêm theo kỳ hạn, mỗi 3 hoặc 6 tháng

một lần, nhưng cần được một bác sĩ tiêm và theo dõi. Loại dễ tìm nhất tại TP. Hồ Chí Minh là DEPO-PROVERA hay DEPO-PRODASONE (tên hóa học : *DMPA*), màu trắng đục như sữa, đựng trong chai 1 - 2<sup>ml</sup>, chứa 150mg cho liều 3 tháng, hoặc 300mg cho liều 6 tháng, tiêm vào bắp thịt bả vai hoặc mông. Tác dụng tránh thai đạt gần 100%, cao hơn VTT và cả thuốc uống, nhờ cơ chế tổng hợp : ngăn chặn rụng trứng, đồng thời thay đổi niêm mạc tử cung "gây khó khăn" cho hiện tượng "làm tổ".

Thuốc tiêm rất thích hợp với phụ nữ, vì lý do nào đó, cần "tránh thai kín đáo", bất tiện ở chỗ không hồi lại được sau khi vào cơ thể. Ngoài ra, còn gây rối loạn kinh nguyệt, hoặc chỉ ra vài giọt, hoặc "bật luôn". Đó là lý do khiến thuốc phải được một bác sĩ tiêm và theo dõi. Thuốc tiêm còn làm mập thêm khoảng 5kg.

Phải tiêm vào ngày đầu tiên thấy kinh, để chắc không có thai, và để chắc thuốc sẽ hiệu quả vào lúc rụng trứng, khoảng ngày thứ 14. Nếu tiêm vào ngày khác, cần áp dụng một phương tiện tránh thai, *bao cao su* chẳng hạn, do thuốc có thể chưa hiệu nghiệm, nếu quá cận ngày rụng trứng.

Sau cùng, khả năng phục hồi, sau khi tiêm lần cuối, luôn luôn rất chậm, nhiều khi phải từ 9 tháng đến 1 năm, do *hiện tượng tích lũy*. Trong khi lấy VTT ra hoặc ngừng uống thuốc thì chỉ vài ba tháng là đã thụ thai.

### 160. Còn thuốc cấy ?

Được nghiên cứu từ năm 1977, *thuốc cấy* hay NOR-PLANT đang được hàng triệu phụ nữ sử dụng tại 17 nước,

nhiều nhất là Indonésia. Thuốc có hình dáng như "viên con nhộng" và được cấy như *cây nhau* ở phần trên cánh tay.

NORPLANT có tác dụng ngăn phóng noãn trong 5 năm, với kết quả gần 100%. Nếu muốn có con, chỉ cần lấy viên thuốc ra, rất tiện lợi nhưng khá đắt tiền, và phải sử dụng dưới sự theo dõi của cơ quan Y tế.

### 161. Ngoài dùng thuốc, có cách nào nữa không ?

Nếu không làm mất đối tượng thì vẫn còn cách "ngăn sông cấm chợ" bằng *cột vòi trứng*. Đây là phương tiện tránh thai lâu đời, nhằm ngăn chặn hữu hiệu "cuộc gặp gỡ" giữa tinh trùng và trứng bằng cách cột hoặc cột rồi cắt hai vòi trứng.

Hiện nay, giống như *cắt ống dẫn tinh*, đây là cung cách tránh thai hữu hiệu nhất, rất kinh tế, và dễ thực hiện, nếu đầy đủ trang thiết bị nội soi, chỉ cần gây tê tại chỗ chứ không đòi hỏi phải làm phẫu thuật như trước.

### 162. Nếu đã xảy ra thụ tinh thì còn làm gì được ?

Vẫn còn kịp, tuy đến đây là đã bắt đầu "căng quá xá" rồi đó ! Biện pháp cần làm ngay là uống *loại thuốc ngày hôm sau*. Cũng cần nhắc lại, nếu hội đủ điều kiện ở cả đôi bên, chỉ cần 30 phút sau khi *xuất* là đã có thể thụ tinh !

Được CRAVER nghiên cứu vào đầu thập niên 1970 với hơn 1.000 trường hợp phụ nữ bị "o ép cực kỳ thô bạo" và do đó, không muốn thấy "hậu quả", phương pháp *tránh thai ngày hôm sau* tỏ ra rất hiệu nghiệm và đạt mức độ hoàn chỉnh, bằng *một* trong những cách sau đây :

\* POSTINOR của Hungary là viên nén, phải uống trong vòng 1 giờ sau khi sinh hoạt. Nếu sinh hoạt liên tiếp thì uống 1 viên trong vòng 1 giờ sau, 1 viên thứ hai trong vòng 3 giờ sau và 1 viên thứ ba vào sáng hôm sau. Thuốc hiệu nghiệm gần 100%, nhưng là *phá thai* chứ không phải *ngừa thai*, nếu mỗi tháng uống quá 4 viên, sẽ gây *rong kinh*. Đôi khi uống 1 - 2 viên cũng bị *rong kinh*, nhưng chỉ vài ngày sau là bình ổn.

\* Đơn giản hơn, vì chỉ cần uống trong vòng 72 giờ (3 ngày) sau khi sinh hoạt, *bất kể bao nhiêu lần*, là sử dụng "thuốc ngừa thai thông thường" OVRAL, STEDIRIL hoặc viên DANAZOL 200mg : bắt đầu bằng 2 viên, rồi cách 12 giờ sau uống 2 viên nữa, tổng cộng 4 viên tất cả (*thí dụ* : 8 giờ sáng 2 viên, 8 giờ tối 2 viên).

VTT nếu đặt trong thời gian 7 ngày sau, cũng đạt mức độ hiệu nghiệm như các thuốc kể trên, tuy vào lúc đó, đã *làm tổ* xong.

Cần nhắc lại lần nữa *phương pháp ngày hôm sau* thực chất là *phá thai* nên chỉ để dành cho những tình huống đặc biệt, đột xuất, "để chữa cháy". Không nên sử dụng thường xuyên như một phương tiện tránh thai vì sẽ gây rối loạn kinh nguyệt, rong kinh triền miên...v.v...

### 163. Nhưng nếu không uống "thuốc ngày hôm sau" mà vẫn chưa muốn có con thì sao ?

Thì chỉ còn biện pháp cuối cùng là *hút điều hòa kinh nguyệt để hủy thai*. Việc này cần phải nhắc đi nhắc lại mãi, *hút điều hòa kinh nguyệt* là PHÁ THAI. Vì cho đến nay vẫn còn rất nhiều phụ nữ, cứ thấy chậm có kinh - do thụ thai ! - là bèn đi *hút* để điều hòa lại (?!).

Do đó, nếu trễ kinh, chuyện đầu tiên là phải khẳng định *có thai hay không* trước đã, bằng cách thử nước tiểu, với "dụng cụ thử thai tại nhà" mua ở các nhà thuốc Tây, rất dễ thực hiện, ai làm cũng được.

Đến lúc này, *phôi bào* đã "làm tổ" từ lâu và dấu hiệu đầu tiên của thụ thai là *tắt kinh* đã xuất hiện, *hút điều hòa kinh nguyệt* phải được tiến hành trong vòng 14 ngày sau khi *tắt kinh* là *chậm nhất*, tại các bệnh viện có khoa Sản, hay các nhà bảo sanh quận, huyện hoặc bác sĩ chuyên khoa có uy tín...

Thao tác này được tiến hành bằng cách *đút một ống nhỏ bằng chất dẻo, giống như ống hút nước ngọt, vào trong lòng tử cung*, sau đó cho tác dụng một sức hút "hữu hiệu". Toàn bộ thủ thuật chỉ đòi hỏi 5 - 10 phút, không cần gây tê hay mê gì cả, số lượng máu (kể cả *phôi thai*) mất khoảng 5 - 10<sup>ml</sup>. Hầu hết các bà đều cho biết không thấy cảm giác nào khác hơn là "hoi tung túc" ở bụng dưới, sau đó, đã có thể ra về được ngay.

Tuy vậy, *hút điều hòa kinh nguyệt* vẫn là PHÁ THAI, và không thể được coi như phương tiện tránh thai thông

thường, chỉ để dành cho những trường hợp "muốn giải quyết vào giờ chót". Nếu đã thành vợ chồng mà lại để cho đến nỗi phải "hút" là ... QUÁ XÁ DỠ !

"Điều hòa kinh nguyệt" liên tiếp nhiều lần sẽ gây tai biến cho *thụ thai* và *sinh sản* sau này.

### 164: Có cách nào giải quyết bằng thuốc không ?

Hầu như bất cứ bác sĩ nào cũng đều có những "kinh nghiệm dân gian" để giải quyết các trường hợp *tắt kinh* vài ba ngày, hoặc thậm chí một tuần lễ. Đôi khi cũng đạt kết quả, nhưng dù sao vẫn chỉ "phước chũ may thấy", nếu không kết quả, các "phương thuốc" này sẽ kéo dài thời gian, làm cho việc giải quyết khó hơn.

Tại nhiều nước, một vài biệt dược cũng đã được sử dụng để *chấm dứt thai nghén*, bằng cách uống, tiêm hay đặt vào trong âm đạo, nhưng *luôn luôn phải thực hiện trong bệnh viện*.

Đến đây là giai đoạn cuối cùng, tiếp theo, chỉ còn cách "nạo", điều không nên để xảy ra trong đời sống vợ chồng, vì các biến chứng sau này, cả về "thụ thai" lẫn "sinh sản".

### 165. Sao không thấy nói đến "phương pháp OGINO" ?

Trước hết, xét theo tiêu chuẩn hiện đại thì *cung cách OGINO* không được kể như một phương pháp tránh thai

đúng nghĩa, do tỷ lệ thất bại quá cao, có thể đến 30%. Nhiều người "độc mồm độc miệng" lại còn cho rằng, nếu đạt hiệu quả, có lẽ tại ông chồng, bà vợ, hoặc cả hai nhất thời bị "vô sinh" mà không biết đó thôi.

Điều cần lưu ý, tất cả các phương pháp gọi là *kiêng cử định kỳ* đều đòi hỏi tính toán linh kinh... gây nhiều phiền hà, "mất đoàn kết" giữa hai vợ chồng. Ngày "được phép" đôi khi không mấy "hứng khởi", còn ngày "cảm thấy thích" thì lại "kẹt"...v.v... Sinh hoạt vợ chồng, *nhất là trong thời gian đầu*, không nên và không thể như chuyện đã "lên kế hoạch" từ trước. Như vậy, nếu gọi "kiêng cử định kỳ" là *phương pháp tự nhiên* (!?) có hơi... o ép danh từ, tuy vậy, nếu đã áp dụng mà không gặp vấn đề gì thì cứ việc tiếp tục.

Nhưng không nên khuyến khích sử dụng với những cặp vợ chồng mới cưới, cần được thanh thản, thoải mái... tối đa.

## BẢNG GHI NHỚ TÓM TẮT

### \* VỢ CHỒNG SON :

- *Thuốc viên* là thích hợp nhất, tuy không kinh tế, nhưng tạo điều kiện thoải mái, tự nhiên và an toàn thỏa đáng.

- *Bao cao su* sẽ rất hữu hiệu, nếu không thể uống vì một lý do nào đó.

Điều cần lưu ý là có thể sử dụng mà bà xã không biết, và trong một vài trường hợp cũng giúp ông chồng

"kéo dài thời gian".

### \* VỢ CHỒNG KHÔNG MUỐN CÓ CON THÊM :

- *Vòng tránh thai* được kể như thuận lợi hơn cả, hoặc *triệt sản* : *cắt ống dẫn tinh* hay *vòi trứng*, nếu đã đủ số con mong muốn.

### \* LUÔN LUÔN PHẢI NHỚ :

Ngoại trừ *bao cao su*, tất cả "phương pháp tránh thai" khác đều cần được nhân viên Y tế hướng dẫn.

Nếu "vỡ kế hoạch", muốn giải quyết là phải giải quyết ngay, càng để lâu càng khó.

Nếu đã là vợ chồng, không nên để đến nỗi phải HÚT hoặc NẠO, như vậy là QUÁ XÁ DỠ, chưa kể tác hại về sau.