

## Thuốc này là gì?

EC (còn được gọi là thuốc viên ngừa thai khẩn cấp) là một liều thuốc viên đặc biệt để ngừa thai sau khi quý vị giao hợp không phòng ngừa. Một số người gọi EC là “viên thuốc sáng hôm sau,” nhưng thực ra quý vị có thể có đến tối đa là 5 ngày (120 giờ) sau khi giao hợp để dùng EC.

## EC Tác Động Như Thế Nào

EC tác động như thuốc viên ngừa thai thông thường, nhưng với liều mạnh hơn. Cũng như thuốc viên ngừa thai, EC có tác dụng ngừa thai. EC không phải là thuốc viên để phá thai.

## Kế Hoạch Dự Phòng Cá Nhân

EC có thể giúp ngừa thai nếu quý vị giao hợp và:

- Không dùng bất cứ phương pháp ngừa thai nào
- Bao cao su bị rách hoặc tuột ra
- Người bạn tình của quý vị không rút ra kịp
- Quý vị đã quên uống thuốc viên ngừa thai thông thường của mình đến 2 lần hoặc hơn
- Quý vị đã trễ kỳ tiêm Depo hơn 1 tuần
- Quý vị bị cưỡng bách giao hợp

**“Bạn trai của tôi không rút ra kịp. Tôi nghe một người bạn nói về EC, do đó tôi gọi cho đường dây hotline và tìm ra một y viện. Tiến trình này thật dễ dàng. Tôi chỉ cần đến đó, điền một mẫu đơn, và lấy thuốc. Tôi cảm thấy thật nhẹ nhõm khi có EC, vì tôi chưa muốn mang thai lần nữa.”**

**– Dawnelle,  
26 tuổi,  
thu ngân viên  
ngân hàng,  
có hai con**

## Cách Lấy EC

Điều quan trọng là có EC **càng sớm càng tốt** sau khi giao hợp không phòng ngừa! Sau đây là một vài cách quý vị có thể lấy thuốc:

- Gọi cho y viện hoặc bác sĩ của quý vị
- Vào bất cứ y viện y tế công cộng nào – quý vị không cần phải có hẹn trước!
- Gọi đường dây Hotline của EC, 1-888-NOT-2-LATE (tức là 1-888-668-2528) ngày cũng như đêm.

Và sau đây là một số điều cần nhớ:

- Cho y viện biết là quý vị cần **thuốc ngừa thai khẩn cấp**.
- Biết ngày đầu của lần có kinh trước, cũng như (những) ngày quý vị đã giao hợp không phòng ngừa.
- Quý vị **không** cần phải được khám sức khỏe tổng quát mới được cấp EC!

**SỰ THẬT: EC có hiệu quả nhất nếu quý vị uống trong vòng 24 giờ đầu sau khi đã giao hợp không phòng ngừa.**

## Cách Dùng EC

Đa số y viện và nhà thuốc tây có 2 loại EC khác nhau: thuốc viên chỉ có progestin (hiệu **Plan B**) và thuốc viên kết hợp estrogen/progestin (hiệu **Preven**). Cả hai loại đều gồm 2 liều thuốc viên.

- Uống liều thứ nhất trong vòng **5 ngày** sau khi giao hợp không phòng ngừa (**càng sớm càng tốt**).
- Uống liều thứ nhì đúng 12 giờ sau khi uống liều thứ nhất.

Nếu quý vị không có kinh trong vòng 3 tuần sau khi uống EC, hoặc nếu ra kinh rất ít, hãy gọi cho y viện!

### Chọn lựa mới cho người dùng Plan B:

Nếu quý vị lo ngại là mình sẽ quên uống liều thứ nhì của thuốc Plan B, quý vị có thể hỏi y viện hoặc nhà thuốc tây về việc uống liều thứ nhì **cùng lúc** với liều thứ nhất. Có bằng chứng rõ ràng cho thấy là uống cả hai liều Plan B cùng một lúc cũng có hiệu quả như khi uống cách nhau 12 giờ.

## Cảm Thấy Gì: Các Phản Ứng Phụ Thông Thường

EC rất an toàn. Phản ứng phụ thông thường nhất là cảm thấy buồn nôn (khó chịu trong bụng), nhưng phản ứng phụ này chỉ kéo dài khoảng một ngày. Một số phản ứng phụ tạm thời khác là:

- đau vú
- thay đổi thời điểm có kinh vào kỳ tới (thường có kinh sớm hơn hoặc muộn hơn bình thường)
- thay đổi lượng kinh vào kỳ tới (có thể ra ít hơn hoặc nhiều hơn so với bình thường)

## Cách Tránh Bị Khó Chịu Trong Bụng!

- Hỏi xin thuốc **Plan B**, loại EC chỉ có progestin. Thuốc này đỡ làm buồn nôn hơn loại EC kết hợp estrogen/progestin.
- Thử ăn chút ít, chẳng hạn như bánh mì hoặc bánh lát, khoảng 30 phút trước khi uống EC.
- Thử dùng thuốc Dramamine hoặc Benadryl (những loại thuốc chống buồn nôn), khoảng 1 đến 2 giờ trước khi uống EC. Những loại thuốc này có thể làm quý vị buồn ngủ, do đó đừng lái xe ngay sau đó!

**HƯỚNG DẪN: Nếu quý vị ới mưa trong vòng 2 giờ sau khi uống EC, hãy gọi cho y viện hoặc nhà thuốc tây. Quý vị sẽ cần uống lại liều đó.**

## Mức Hiệu Quả

EC là thuốc an toàn và hiệu quả để giảm bớt rủi ro có thai. Loại thuốc viên chỉ có Progestin (**Plan B**) là loại mới hơn và có hiệu quả hơn – thuốc này giảm bớt rủi ro mang thai đến **89%**. Loại thuốc kết hợp estrogen/progestin (**Preven**) giảm bớt rủi ro mang thai **75%**. Như vậy có nghĩa là gì? EC giúp quý vị có được cơ hội thứ nhì, và **EC Có Hiệu Quả!**

## Các Lợi Ích của EC

Thuốc ngừa thai khẩn cấp giúp phụ nữ có cách dự phòng an toàn và hiệu quả để ngừa thai. Sau đây là một số lý do tại sao phụ nữ chọn dùng EC:

- Có thể ngừa thai nếu uống thuốc trong vòng 5 ngày (120 giờ) sau khi làm tình không phòng ngừa
- Không có phản ứng phụ lâu dài
- An toàn cho hầu hết tất cả phụ nữ (ngay cả phụ nữ không thể dùng estrogen)
- Quý vị có thể “cắt sẵn” EC, phòng trường hợp cần đến

## Một Số Điểm Bất Lợi: Những Điều Nên Biết

EC có rất ít điểm bất lợi! Nhưng quý vị cần biết là:

- EC kém hiệu quả hơn phương pháp ngừa thai **thông thường** như Thuốc The Pill, Depo, hoặc bao cao su.
- Nếu EC **không có hiệu quả** và quý vị có thai thì có thể bị rủi ro là mang thai ngoài tử cung (trong vòi trứng).
- EC không bảo vệ quý vị tránh khỏi HIV hoặc những bệnh phong tình khác (STDs). Quý vị cần dùng bao cao su nếu quý vị nghĩ rằng mình cần được bảo vệ.

## Cho bạn bè biết

EC là một cách an toàn, có hiệu quả để ngừa thai sau khi giao hợp không phòng ngừa. Đây cũng là cách duy nhất phụ nữ có thể tự phòng ngừa để tránh mang thai sau khi bị cưỡng hiếp. Nhưng còn quá nhiều phụ nữ vẫn không biết về EC. Do đó, hãy phổ biến tin này, và **cho bạn bè biết**.

**SỰ THẬT: Mỗi phụ nữ đều nên biết về EC.**

## Cách Dùng Thuốc Viên Ngừa Thai Thông Thường làm EC

Cách dễ nhất để dùng EC là dùng thuốc viên EC đóng gói có bán tại y viện hoặc nhà thuốc tây. Tuy nhiên, nếu quý vị không mua được EC từ y viện hoặc nhà thuốc tây, quý vị có thể dùng những liều đặc biệt từ thuốc viên ngừa thai thông thường của **chính mình** để ngừa thai khẩn cấp.

Dùng thuốc ngừa thai thông thường của chính quý vị làm EC cũng có hiệu quả như thuốc viên EC đóng gói. Nhưng đa số phụ nữ thấy có bị nhiều phản ứng phụ hơn (chẳng hạn như ói mửa) khi họ dùng thuốc viên ngừa thai thông thường của họ làm EC.

Dùng biểu đồ dưới đây, tìm **hiệu thuốc** ngừa thai của quý vị và dò ngang trong biểu đồ để tìm xem cần uống bao nhiêu viên. Nếu quý vị không dùng loại thuốc ngừa thai nào có tên trong biểu đồ này, hãy gọi cho y viện hoặc bác sĩ của quý vị.

Hiệu Thuốc của quý vị: **Số Viên Thuốc Uống Ngay Bây Giờ** **Số Viên Thuốc Uống Sau Đó 12 Giờ**

Nordette Levlen Lo-Ovral	4 viên <b>ngay bây giờ</b>	4 viên <b>sau đó 12 giờ</b>
Triphasil Tri-Levlen	4 viên màu vàng <b>ngay bây giờ</b>	4 viên màu vàng <b>sau đó 12 giờ</b>
Ovral (Preven)	2 viên <b>ngay bây giờ</b>	2 viên <b>sau đó 12 giờ</b>
Ovrette – Một trong những loại ‘thuốc viên tí hon (mini-pills)’	20 viên <b>ngay bây giờ</b>	20 viên <b>sau đó 12 giờ</b>

Vị để ngừa thai khẩn cấp, quý vị **phải** theo đúng chỉ dẫn trong biểu đồ. **Đừng** uống nhiều hơn số lượng ghi trong biểu đồ. Uống thêm thuốc sẽ càng dễ ói mửa hơn!

## Các Thắc Mắc Thông Thường

Tôi có thể dùng EC bao nhiêu lần?

Quý vị có thể dùng EC bao nhiêu lần cũng được. Thuốc vẫn có hiệu quả như nhau bất luận quý vị dùng bao nhiêu lần. Nhưng EC không có hiệu quả bằng phương pháp ngừa thai thông **thường**. Nếu quý vị thấy rằng mình cần dùng EC nhiều lần, có lẽ đã đến lúc cần hỏi y viện hoặc bác sĩ. Họ có thể giúp quý vị chọn một phương pháp ngừa thai thích hợp nhất cho quý vị.

Khi nào tôi bắt đầu dùng thuốc ngừa thai thông thường?

*Ngay lập tức!* Quý vị có thể bắt đầu dùng những phương pháp ngừa thai thông thường như Depo hoặc bao cao su cùng ngày quý vị bắt đầu dùng EC. Quý vị có thể bắt đầu dùng các phương pháp khác, như Thuốc The Pill, vào ngày hôm sau.

Nếu EC không hiệu quả và tôi có thai, thai nhi có bị hại gì hay không?

Không. Không có bằng chứng y khoa nào cho thấy là thuốc viên EC tác hại đến thai nhi đang phát triển. EC không phải là thuốc phá thai. Thuốc này sẽ không có hiệu quả nếu quý vị đã có thai.

Có cách nào để cất EC ở nhà, phòng trường hợp tôi cần đến hay không?

Có! Mỗi phụ nữ đều nên có sẵn thuốc viên EC, phòng khi cần đến. Quý vị có thể hỏi xin bác sĩ hoặc y viện để được một số thuốc cất ở nhà. Tại Tiểu Bang Washington, quý vị có thể trực tiếp đến một số nhà thuốc tây và họ sẽ kê toa EC cho quý vị. Muốn tìm một bác sĩ hoặc nhà thuốc tây gần quý vị, hãy gọi số 1-888-NOT-2-LATE (tức là 1-888-668-2528).

**HÃY NHỚ:** Chỉ có một dạng ngừa thai thông thường như Thuốc The Pill, Depo, hoặc bao cao su mới cung cấp được sự bảo vệ từng ngày mà đa số phụ nữ muốn!

**Muốn biết thêm về các phương pháp ngừa thai khác có thể đảo ngược được:**

**Xem các tài liệu của chúng tôi về:**

Thuốc Viên Ngừa Thai (the Pill)

Depo Provera (“Thuốc Tiêm”)

Bao Cao Su

Vòng Xoắn (IUD)

Miếng Dán

Vòng Nhả Thuốc

**Hãy đến xem website của chúng tôi tại:**

[www.metrokc.gov/health/famplan](http://www.metrokc.gov/health/famplan)

**Muốn tìm một Nơi Phục Vụ Kế Hoạch Gia Đình gần quý vị:**

Hãy gọi cho Đường dây Hotline Kế Hoạch Gia Đình

1-800-770-4334 **HOẶC** TTY 1-800-848-5429

Để được thông tin và giới thiệu kín đáo

**Muốn ngừa thai sau khi giao hợp không phòng ngừa, hoặc sau khi phương pháp ngừa thai bị trục trặc:**

Hoặc đến website Ngừa Thai Khẩn Cấp:

[www.not-2-late.com](http://www.not-2-late.com) để tìm một y viện hoặc nhà thuốc tây gần quý vị.



5/2004  
450-0522 VI

Khi quý vị chọn

ec