

Thuốc này là gì?

Depo là tên tắt của Depo Provera, một loại thuốc tiêm mỗi năm 4 lần (cách nhau 12 tuần) để ngừa thai. Vì Depo là loại thuốc tiêm, nhiều phụ nữ gọi thuốc này là “thuốc tiêm (“the shot”). Depo có một kích thích tố tự nhiên trong cơ thể phụ nữ.

SỰ KIẾN: Trong hơn 30 năm qua, hàng triệu phụ nữ trên khắp thế giới đã dùng Depo-Provera.

Bắt Đầu dùng Depo

Muốn bắt đầu dùng Depo có hiệu quả, không lo ngại, hãy dành chút thì giờ để tìm hiểu về “thuốc tiêm”:

- Quý vị được tiêm vào cánh tay hoặc mông cách nhau 12 tuần một lần. Đa số phụ nữ đều thấy tiêm thuốc này không đau.
- Quý vị đến tiêm tại một chuyên viên chăm sóc sức khỏe được huấn luyện, chẳng hạn như y tá hoặc bác sĩ. Điều này có nghĩa là quý vị cần xin hẹn cho mỗi lần tiêm.
- Điều thật quan trọng là quý vị phải đi tiêm **đúng kỳ hạn** (cách nhau 12 tuần).
- Muốn xin hẹn, hãy gọi cho bác sĩ hoặc y viện từ **2 – 3** tuần trước khi đến kỳ hạn tiêm lần kế.
- Nếu quý vị biết là mình không thể đến hẹn thường lệ, quý vị có thể tiêm sớm tối đa là hai tuần (10 tuần sau lần trước).
- Nếu quý vị tiêm lần đầu trong vòng 5 ngày đầu của kinh kỳ, quý vị sẽ được bảo vệ **ngay** để ngừa thai. Nếu quý vị tiêm lần đầu vào lúc khác, quý vị sẽ cần phải dùng thêm một phương pháp ngừa thai khác, chẳng hạn như bao cao su, trong 7 ngày.

Diễn Tiến Ra Sao: Các Tác Dụng Phụ Thông Thường

Quý vị có thể có các tác dụng phụ khi dùng Depo. Thông thường, các tác dụng phụ này sẽ hết trong 6 – 12 tháng đầu tiên dùng Depo, khi cơ thể quý vị quen thuốc.

Kinh Kỳ Thất Thường

Trong 6 – 12 tháng đầu tiên dùng Depo, quý vị có thể có kinh kỳ lâu hơn và ra máu nhiều hơn bình thường, ra máu khi chưa đến kỳ kinh hoặc không có kinh kỳ.

Các Thay Đổi về Kinh Kỳ

Khi quý vị tiếp tục dùng Depo, quý vị sẽ bắt đầu nhận thấy có ít kinh kỳ hơn. Một số phụ nữ thích tác dụng phụ này. Số khác có thể cảm thấy lo ngại khi họ không có kinh kỳ. Đa số phụ nữ cảm thấy an tâm hơn khi họ biết sẽ có các thay đổi gì.

- **Sau 6 đến 12 tháng:** Đôi khi phụ nữ mất một kỳ kinh hoặc ngưng hẳn kinh kỳ.
- **Sau 1 năm trở lên:** 50% phụ nữ không có kinh kỳ.
- **Sau 2 năm trở lên:** Đa số phụ nữ ngưng **hẳn** kinh kỳ.
- **Sau khi ngưng dùng Depo:** Một số phụ nữ bắt đầu có lại kinh kỳ ngay. Đối với các phụ nữ khác thì có thể đến 1 năm sau mới có kinh lại.

Lên Cân

Khoảng 70% phụ nữ dùng Depo sẽ lên cân chút ít— trung bình lên 3 cân Anh (pounds) trong năm đầu và 5 – 7 pounds vào cuối năm thứ nhì. Sở dĩ lên cân là vì Depo làm quý vị cảm thấy đói nhiều hơn, và cũng làm cho mệt mỏi hơn. Điều quan trọng cần nhớ là 20% phụ nữ **xuống** cân khi dùng Depo, và 10% không thấy có thay đổi gì. Nếu quý vị lo ngại lên cân khi dùng Depo, hãy để ý ăn uống các loại thức ăn lành mạnh, và tập thể dục đều đặn.

Các Tác Dụng Phụ Ít Xảy Ra Hơn

- thay đổi tâm trạng (cảm thấy khó chịu hoặc thay đổi tâm trạng thất thường)
- mệt mỏi
- nhức đầu
- khô âm hộ
- giảm hoặc tăng ham muốn tình dục
- rụng tóc

Vì Depo là phương pháp ngừa thai lâu dài (12 tuần tiêm một lần), các tác dụng phụ như ra máu lấm thấm hoặc thay đổi tâm trạng không thể hết ngay. Thông thường quý vị phải chờ cho đến khi thuốc tan hết. Nếu quý vị cảm thấy các tác dụng phụ này là vấn đề cho mình, hãy gọi cho bác sĩ hoặc y viện.

Phải Làm Gì Nếu Quý Vị Bị Vấn Đề

Depo là một phương pháp ngừa thai rất an toàn. Có người có thể bị phản ứng với thuốc nhưng trường hợp này rất hiếm xảy ra. Hãy liên lạc với bác sĩ, y viện, hoặc phòng cấp cứu nếu quý vị bị bất cứ trường hợp nào sau đây:

- âm hộ ra máu nhiều
- nhức đầu dữ dội và thường xuyên
- đau bụng dữ dội
- buồn chán

“Tôi dùng loại thuốc tiêm này vì tôi hoàn toàn không muốn có thai ngay bây giờ, và tôi biết là thuốc này có hiệu quả. Bạn tôi cho biết là cô ta bị mập khi dùng thuốc này, nhưng tôi không hề lên cân.”

**— Christina, 24 tuổi
phụ tá văn phòng, một con**

Các Lợi Ích Khi Dùng Depo

Trong hơn 30 năm qua, phụ nữ trên khắp thế giới đã dùng Depo để ngừa thai. Sau đây là một số lý do tại sao ngày nay phụ nữ chọn Depo:

- Rất hiệu quả (hiệu quả hơn Thuốc Viên Ngừa Thai)
- Dài hạn — chỉ cần 4 lần một năm
- Sau 6 – 12 tháng, ra kinh ít hơn hoặc không có kinh
- Bớt đau khi có kinh
- Không phải uống thuốc mỗi ngày
- Kín đáo (không có vật dụng gì để người khác có thể biết được)
- An toàn cho phụ nữ nào không thể dùng estrogen (kích thích tố thường có trong thuốc viên ngừa thai)

SỰ KIẾN: Depo có thể bảo vệ chống ung thư màng tử cung và ung thư buồng trứng.

Một Số Điểm Thất Lợi: Những Điều Quý Vị Nên Biết

Tuy nhiều phụ nữ vẫn chuộng Depo, không phải người nào cũng thích hợp với loại thuốc này. Danh sách dưới đây sẽ giúp quý vị hiểu tại sao Depo có thể không thích hợp cho một số phụ nữ:

- Depo **không** bảo vệ quý vị đối với HIV hoặc các bệnh phong tình khác (STDs). Quý vị phải dùng bao cao su nếu quý vị nghĩ là mình cần được bảo vệ.
- Quý vị phải nhớ đến y viện hoặc bác sĩ mỗi 12 tuần để tiêm.
- Vì Depo là phương pháp ngừa thai dài hạn, phương pháp này không thích hợp cho phụ nữ nào muốn có thai **trong 18 tháng tới**.
- Phụ nữ bị loãng xương (mật độ xương thưa) hoặc yếu xương thì **không** nên dùng Depo.

Mức Hiệu Quả

Thuốc tiêm này có hiệu quả hơn 99% khi dùng đúng cách. Nếu 1,000 phụ nữ tiêm thuốc đúng kỳ hạn trong một năm, chỉ có 3 người có thai. Thuốc tiêm này kém hiệu quả hơn nếu quý vị tiêm trễ.

HÃY NHỚ: Dùng Depo đúng cách có nghĩa là luôn luôn đi tiêm thuốc đúng kỳ hạn (12 tuần một lần).

EC: ĐỪNG QUÊN Ngừa Thai Khẩn Cấp (EC)! Nếu quý vị đi tiêm trễ, và quý vị làm tình không dùng biện pháp bảo vệ, EC có thể giúp quý vị ngừa thai.

Có Thai và Depo

Sau khi ngưng dùng Depo, một số phụ nữ có thể có thai **ngay**. Nhưng đối với các phụ nữ khác thì có thể phải sau 3 đến 18 tháng mới có thai lại. Nếu quý vị **biết** là mình không muốn có thai ngay, hãy bắt đầu dùng một phương pháp ngừa thai khác. Nếu quý vị muốn có thai, hãy bắt đầu dùng thuốc bổ có folic acid — Đó là một trong những cách tốt nhất quý vị có thể làm cho con.

SỰ KIẾN: Đa số phụ nữ sẽ có thai trong vòng một năm sau lần tiêm cuối cùng nếu họ không dùng phương pháp ngừa thai nào khác.

Các Thắc Mắc Thông Thường

Nếu tôi đi tiêm trễ thì sao?

Hãy xin hẹn đi tiêm càng sớm càng tốt! Quý vị có thể có thai nếu trễ hơn 1 tuần. Muốn tránh có thai, hãy dùng một phương pháp khác như bao cao su trong 2 tuần.

Nếu tôi không có kinh khi đang dùng “thuốc tiêm” thì sao?

Nếu quý vị đi tiêm trễ, hoặc nếu mới tiêm lần đầu, hãy gọi cho y viện để hẹn thử thai.

Nếu quý vị đi tiêm đúng kỳ hạn, hầu như không thể nào quý vị có thai được.

Hãy nhớ: sau khi quý vị đã dùng “thuốc tiêm” từ một năm trở lên, mất một kỳ kinh là chuyện bình thường.

Depo có thể làm quý vị thay đổi tâm trạng thất thường hay không?

Progesterone, kích thích tố nữ trong “thuốc tiêm”, có thể làm cho một số phụ nữ thay đổi tâm trạng thất thường hoặc cảm thấy buồn chán. Điều này không có nghĩa là tất cả phụ nữ dùng “thuốc tiêm” sẽ bị buồn chán. Thật ra, đa số đều không bị tình trạng này.

Nếu tôi dùng Depo, xương tôi có bị yếu hay không?

Các cuộc khảo cứu cho thấy rằng Depo làm giảm độ cứng chắc của xương (mật độ xương) trong người phụ nữ khi đang dùng “thuốc tiêm”. Sau khi ngưng dùng Depo, xương sẽ cứng chắc lại hơn. Tất cả phụ nữ đang dùng “thuốc tiêm” từ 18 tháng trở lên cần phải tập thể dục đều đặn, nhớ dùng thêm cho đủ chất vôi, và ngưng hút thuốc.

Ngưng có kinh thì có hại hay không?

Không! Ngưng có kinh vì Depo thì không tác hại gì đến quý vị. Quý vị ngưng có kinh là vì buồng trứng của quý vị đang ở vào “tình trạng nghỉ ngơi” khi quý vị dùng Depo, và cơ thể quý vị không cần phải có kinh. Sau khi phụ nữ biết loại thuốc này an toàn, đa số đều cảm thấy an tâm hơn khi không có kinh, và một số còn thích như thế nữa.

Muốn biết thêm về các phương pháp ngừa thai khác có thể ngưng dùng:

Hãy xem các tài liệu của chúng tôi về:

Thuốc Viên Ngừa Thai
Ngừa Thai Khẩn Cấp (“EC”)
Bao Cao Su

Hãy đến website của chúng tôi tại:

www.metrokc.gov/health/famplan

Muốn tìm một Nơi Phục Vụ về 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 làm tình không dùng biện pháp bảo vệ, hoặc sau khi phương pháp ngừa thai của quý vị không có hiệu quả:

Hãy gọi cho Đường Dây Hotline Ngừa Thai Khẩn Cấp:
1-888-NOT-2-LATE (1-888-668-2528) hoặc đến website Ngừa Thai Khẩn Cấp: www.not-2-late.com để tìm y viện hoặc nhà thuốc tây gần quý vị.



khi quý vị
chọn
depo

