

科学避孕 减少“意外”伤痛

桂城卫健办提醒市民结合自身需求， 选择最适合的避孕方式



每年9月26日是世界避孕日，今年的主题是“科学避孕，她和他的共同责任”。这是一个国际性的纪念日，旨在提高年轻人的避孕意识，促进年轻人对自己的性行为与生殖健康做出负责任的选择，提高安全避孕率，改善生殖健康教育水平，从而促进年轻人的生殖健康和性健康。世界避孕日目前得到了全球超过70个国家，12个国际非政府组织、科学医药团体的支持。

目前使用的避孕方法有很多，我们在选择避孕方法时，不仅需要方便有效，还要根据各人的身体状况，特别是女方的健康状况与所处不同生理时期的特点，正确地选择适合自己的避孕方法。下面，跟着桂城卫健办的步伐，一起来认识几种常见的避孕方法。

激素避孕法

短效口服避孕药是一种含有激素的药品，需要女性每天规律服用。其中，复方短效口服避孕药含有的雌激素和孕激素能抑制卵巢排卵，并使宫颈粘液变稠，阻止精子接近卵子。而单纯孕激素避孕药，只含有孕激素，适合那些不宜使用

雌激素的女性。优点是避孕有效性为99%以上，使用方便，不影响性生活，无需中断性行为；但可能会引起乳房胀痛、恶心、头痛、体重增加，改变月经周期。而且，这种避孕方法无法防止艾滋病病毒感染和其他性传播感染。

宫内节育器

宫内节育器避孕有效率高达99.8%，由医护人员放入子宫内，操作相对安全、简便，一次植入后可长期避孕，有效期可达10年以上；对于计划再次妊娠的妇女，可以通过手术取出节育器而不影响再次生育。

使用宫内节育器不需中断性行为。该避孕方法适合那些暂无生育需求的

育龄女性，从而避免每天、每周或每月都需避孕带来的麻烦。常见的副作用是使用的前6个月内，可能会出现不规则出血或者点滴出血等症状，可能会导致部分女性头痛、乳房胀痛、长痤疮、引起子宫绞痛或不规则出血。同样，这种避孕方法无法防止艾滋病病毒感染和其他性传播感染。

屏障避孕法

男用避孕套是一种由橡胶或聚氨酯制成的薄膜保护套，在性行为开始之前应将其套在男性勃起的阴茎上。这是一种非常普遍的避孕方法。

使用时注意在顶端留有储精的空间；不要用牙齿撕开避孕套，避免破裂；不要在避孕套上涂抹油性润滑剂，容易造成乳胶避

孕套的分解，造成微小破孔，更不要使用过期避孕套，容易破裂。除了男用避孕套，还有女用避孕套，这是一种在性行为发生之前放置在女性阴道中的保护套。此外，还有阴道隔膜，这是一种小型圆顶状物体，通过挡住子宫颈入口以阻止精子进入子宫。

手术避孕

手术绝育适合已经生育并不打算再生育的夫妻采用。但不管是输卵管结扎还是输精管结扎，都绝非100%能够避孕成功，均存在复通可能性。

安全期避孕法和体外射精避孕法

这两种避孕方法并不推荐。让女性冒着意外怀孕的风险，无论对对方还是对自己都是非常不负责的。



文/珠江时报记者 李冬冬 通讯员 黎凤彩

集中精力做好 秋冬安全防范

珠江时报记者(记者/梁棋清)9月27日下午，桂城街道召开2020年第四季度安全生产、消防安全及森林防火工作视频会议。会议对桂城街道2020年前三季度各项安全生产、消防安全、森林防火工作情况进行分析总结，并部署第四季度的安全生产、消防安全、森林防火各项工作。

第三季度以来，桂城结合“敲门行动”、“打通生命通道”等专项检查工作，开展消防安全夜查行动，由安监、公安、消防、流管、社区等单位联合，每周开展消防安全夜查行动，重点检查违规住人和电动车安全隐患。行动至今共开展消防安全夜查行动95次，检查场所1192间，发现和整改违规住人场所29间，清理电动车违规停放及充电隐患215处。

7月底开始，桂城按照南海区专项整治三年行动“1+2+8+N”方案要求，迅速开展危险化学品、消防、道路运输、交通运输、水上交通和渔业船舶、城市建设、工业园区等功能区、危险废物等8个领域的专项整治行动。自行动以来，各

专题专项共开展督导检查122次，检查单位1261间，排查隐患2725处，督促整改隐患2508处，整改率达92%。

同时，桂城开展中秋国庆节前消防安全联合检查，9月以来，各社区、各行业部门、机关驻点团队对商场超市、公共娱乐场所、学校、医院、工业园区厂企等重点场所开展联合检查行动共115次，整改隐患269处，为市民欢度节日创造良好的消防安全环境。

桂城街道党工委副书记、办事处主任岑灼雄要求各部门、各社区务必高度重视，集中精力抓好做细秋季各项安全防范工作，全力遏制事故多发易发势头。同时，他提醒各部门要提早谋划、科学研判，严密防范、及时化解秋冬季聚集性疫情和国庆中秋双节的生产、消防保卫工作叠加风险，时刻保持如履薄冰的谨慎、见叶知秋敏锐，常观大势、常思大局，科学预见形势发展走势和隐藏其中的风险挑战，做到早分析、早研判、早处置、早预防，用大概率思维应对小概率事件。



桂城街道安委办开展安全生产隐患排查。 部门供图

民法典篇——

房屋租赁期满， 能否优先承租？

■案例

业主李某将自己的一间房子出租给刚毕业的小王，双方通过中介平台签订了《房屋租赁合同》，约定租期为一年，房租3000元/月。《房屋租赁合同》中没有约定租赁期满后由乙方优先承租。租赁期满前三个月，小王收到中介通知，房租将提高到3500元/月，并有多名客户有意向租房。小王想了解，如果他愿意接受这个加租条件，是否有权比其他人优先租赁此房？

第七百三十四条第二款：租赁期届满，房屋承租人享有以同等条件优先承租的权利。根据此规定，小王在同等条件下，可以比其他人优先租赁该房子。

■相关链接

10月9日~10月11日，南海区普法办、南海区委全面依法治国区办联合举办“民法典，让生活更美好”微信普法大赛，参与游戏答题有机会获得微信红包等丰厚奖品，详情可关注“南海普法”微信公众号。

整理/珠江时报记者 梁艳珊

■说法

在《民法典》出台前，优先承租权在我国是没有立法规定的，但并未禁止合同当事人约定该权力，如果当事人在合同中约定承租人有优先承租权，只要合同是合法有效的，法院一般对该种约定的优先承租权予以保护。新颁布的《中华人民共和国民法典》则对是否优先租赁问题作了明确规定，

微创治好手汗症 交友握手更自信

省医南海医院使用“全麻下双侧胸交感神经链‘绝缘’术”治好患者手汗症

珠江时报记者(记者/黄源力 通讯员/陈倩莹)22岁的小谢(化名)来自广州芳村，是个文静的女孩子，因为手汗特别多，和人交往时很怕与人握手，尤其紧张的时候，甚至滴沥不停。在得知手汗症可以通过手术治疗后，她来到广东省人民医院南海医院(原平洲医院，下称“省医南海医院”)接受治疗。手术不到20分钟，创口约5毫米，小谢术后成功摆脱“水手”烦恼。

绪紧张、兴奋、夏天高温或压力大时，手汗加重，可湿透整张纸巾，甚至滴水，不仅可能会发生皮疹、皮癣等皮肤疾病，影响患者健康，还使得工作、学习、生活及社交带来诸多不便。

刚刚提到的小谢就有这样的烦恼。除了害怕和人交往，恐惧与人握手外，高考时，她甚至由于手汗严重，污损试卷，影响发挥，没能考上心目中的大学，留下遗憾。

对“水手”状态深恶痛疾很久的小谢鼓起了勇气前来省医南海医院诊治。经过术前相关检查后，医生为其进行“全麻下双侧胸交感神经链‘绝缘’术”。手术通过在双侧腋下各打开一个0.5cm的微小切口，离断支配手掌汗腺分泌的胸交感神经，精准地达到治愈手汗的目的。

术后，小谢双手的温度马上副经久失修的水龙头，往外渗水，升高了2℃，手汗完全消失。“以后始终处于手掌潮湿状态，遇到情



手汗症患者的“水手”。 通讯员供图

小谢兴奋地说道。

据了解，传统的治疗方法包括生物反馈治疗、催眠术治疗、心理治疗、镇静剂治疗、抗胆碱能受体药物的治疗、出汗部位局部皮肤外用收敛剂治疗或放射线照射治疗等，但这些治疗办法都没有

十分肯定的治疗效果。

而“全麻下双侧胸交感神经链‘绝缘’术”，可在胸腔镜的定位下准确、快捷阻断患者的胸交感神经，双手出汗立即消失，通过这种方式治疗手汗症，是目前最安全有效且能根治的方法。



南海普法