

作文簿
青少年健康指南

↖ 與眾 ↗
不同

IE♥HP
Inland Empire Health Plan

許多人會選擇在他們生命中的某個時候進行性活動。我們需要了解健康相關的知識，而了解性如何運作對我們來說也很重要。為發生性行為可能帶來的後果做好規劃也很重要，例如懷孕和性傳染病 (Sexually transmitted infections, STIs)。

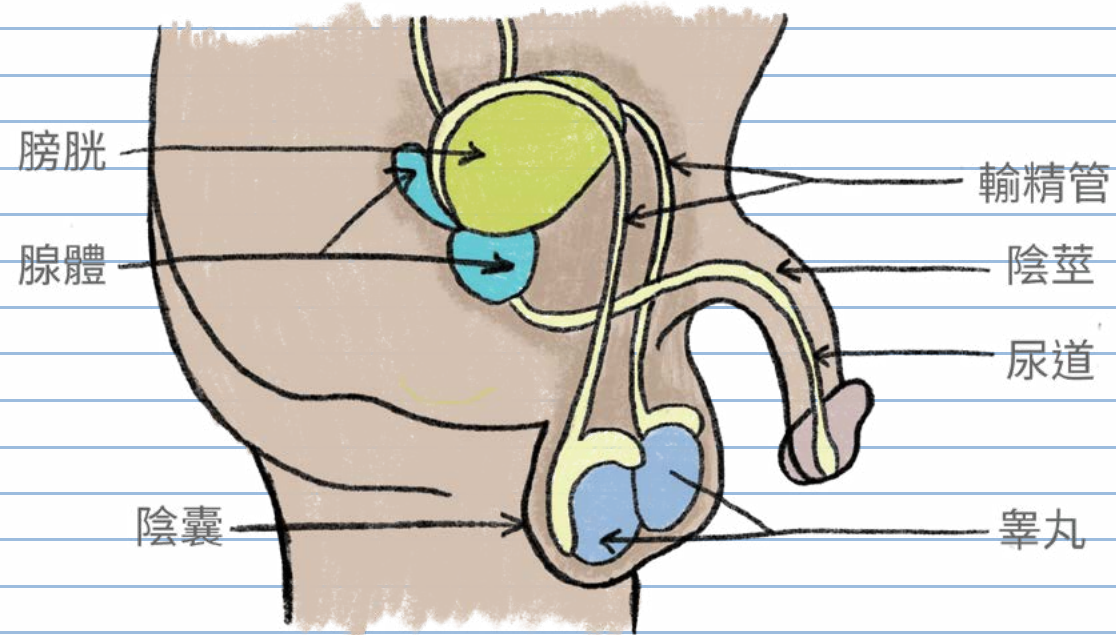
在本指南中，您將了解生殖系統的工作原理、您有哪些節育選擇、如何預防STIs 等。

目錄

• 生殖的基礎知識.....	1-2
• 節育簡介.....	3-4
- 永久方法.....	5-6
- 長期方法.....	7-10
- 其他激素方法.....	11-16
- 屏障方法.....	17-22
- 基於資訊的方法.....	23-26
- 緊急避孕.....	27-30
• 關於性傳染病 (STIs) 的介紹.....	31-32
- 可以治癒的STIs.....	33-38
- 無法治癒的STIs.....	39-45
- PrEP與PEP.....	46
- STIs – 保護自己.....	47
• 瞭解您的權利.....	48
• 讓您了解更多資訊的資源.....	48

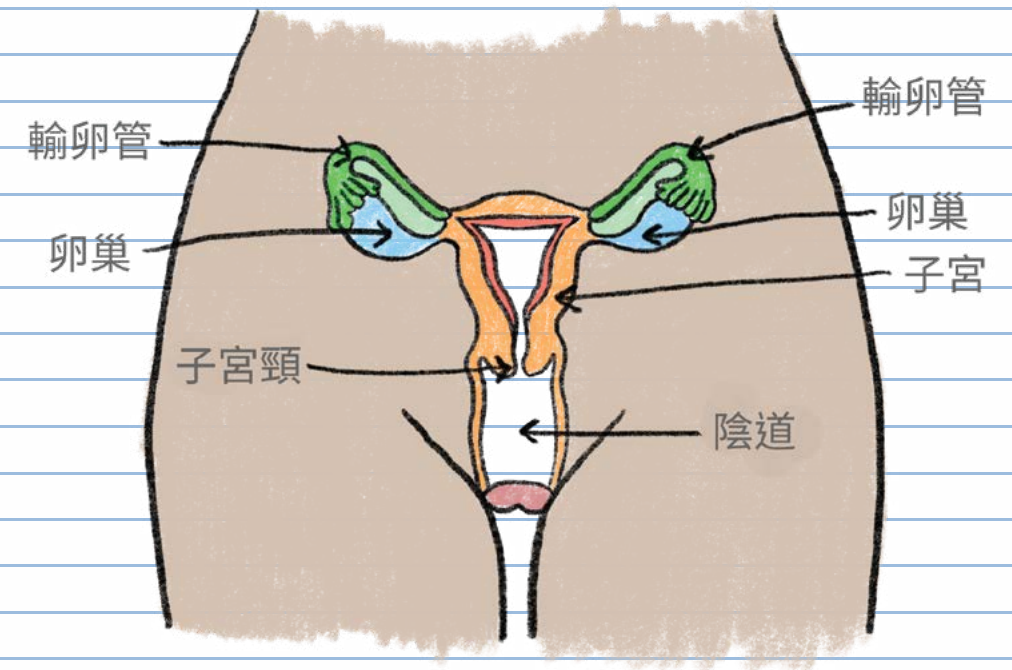
生殖的基礎知識

♂ 男性構造



當有陰莖的人發生性行為時，精子從他們的睪丸進入兩條輸精管，每個睪丸有一條輸精管。當精子沿著輸精管移動時，它們會通過腺體。這些腺體產生的液體有助於精子移動並保持健康。這種液體被添加到精子中——合稱為精液。當有陰莖的人受到性喚起時，少量液體會聚集在陰莖頂端。這稱為預射精液。其功能是清潔尿道中殘留的尿液。然後精液流入尿道，也就是位於陰莖中間的管道。當有陰莖的人在陰道性交時射精（性高潮）時，精液會從尿道流出並進入陰道。精子經過陰道，進入子宮，並沿著輸卵管向上抵達卵子。他們最多可以在子宮內存活5天。如果卵子在輸卵管中或在這5天內與精子結合，有陰道的人可能會懷孕。

♀ 女性構造



月經週期從經期的第一天開始。在週期的第一階段，子宮就為懷孕做好了準備，產生一層特殊的內膜，如果該人士懷孕，卵子就可以在這裡成長。與此同時，子宮頸會產生一種特殊的黏液，幫助精子進入子宮。有子宮的人有兩個卵巢，大約每個月一次，在週期中的正確時間，一個卵子會從一個卵巢中排出。卵子沿著連接每個卵巢和子宮的兩條輸卵管當中的一條向下移動。卵子只能存活一天左右。此時，如果精子在輸卵管中，或當卵子在輸卵管時精子移動到輸卵管，則可能懷孕。如果有子宮的人沒有懷孕，大約一週後月經就會到來。在月經週期，子宮內膜的血液經過陰道離開身體。然後週期會重新開始。

節育簡介

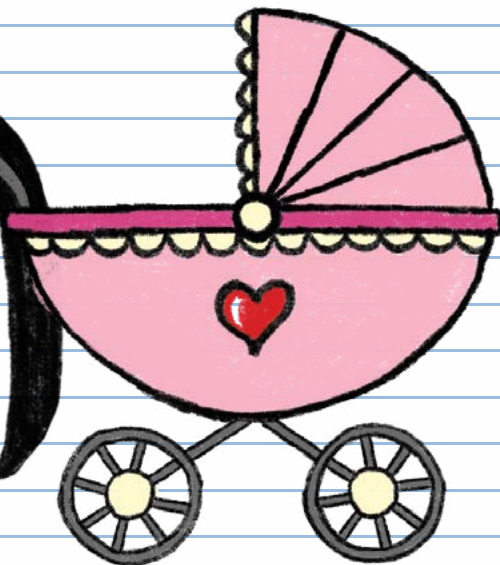
「我們想等到結婚後再經營家庭。」



「我在上學，現在沒時間帶孩子。」



「我剛生了第一個孩子，暫時不想再生了。」



人們會因為各種原因使用避孕措施(醫療、調節經期和預防懷孕)。無論出於何種原因，避孕都是個人選擇。有許多避孕方法可以幫助您計劃家庭並就您的性健康做出明智的選擇。

人們在一生中可能會使用多種類型的避孕方法。沒有一種避孕方法對每個人都是最好的一對你來說最容易正確使用的方法，就是最好的方法。您可以根據需要隨時更改方法。

請記住，有些避孕方法比其他避孕方法更能預防懷孕—而有些方法需要您付出更多努力才能奏效。在預防性傳染病 (STIs) 和懷孕方面，唯一100%有效的方法是禁慾(不發生性行為)。

請繼續閱讀以了解您可以使用哪些其他方法、以及如何使用等等。Inland Empire Health Plan (IEHP)承保此處描述的所有方法。請務必與您的醫生討論哪種方法適合您！

*用於整份指南的參考：

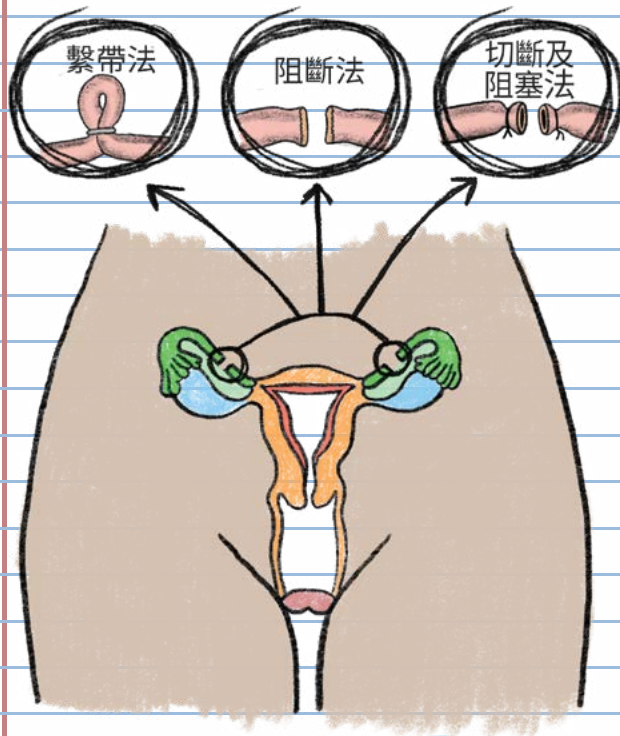
所有預期懷孕都是基於每種方法的典型使用而不是完美使用。完美使用是指始終正確使用避孕方法。典型使用是當我們在運用避孕措施時考慮人為錯誤時會發生什麼後果。以下是一些人為錯誤的例子：延遲接種避孕針、吐出避孕藥或讓避孕環滑脫。

永久性避孕方法

絕育是任何決定不想要孩子或不想要更多孩子的人的一種節育選擇。這種方法是一種被認為是永久性的手術或程序。絕育對預防懷孕非常有效，但不能預防STIs。每次發生性行為時都要使用避孕套以協助預防STIs。

需要進行手術

輸卵管結紮



如何使用：

由醫療保健服務提供者完成的一次性永久性手術。

該手術透過切斷或阻塞通向卵巢的輸卵管來阻止有陰莖的人的精子到達有陰道的人的卵子。

優點：

- 不需要其他避孕方法
- 它不會干擾性行為

缺點：

- 這是不可逆的
- 手術後有輕微風險會發生感染或出血
- 至少在手術的一個月前必須填寫同意書

預期懷孕人數*
(每100名):
少於1

輸精管切除術

需要進行手術

如何使用：

由醫療保健服務提供者完成的一次性永久性手術。

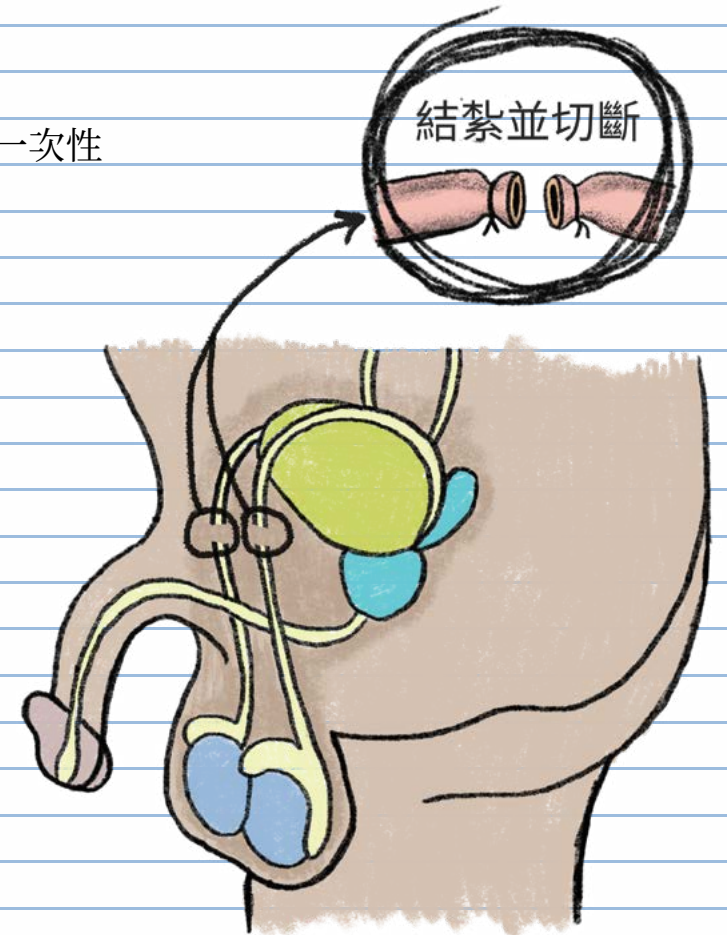
該手術透過切斷精子前進的管道來阻止有陰莖的人的精子抵達有陰道的人的卵子。

優點：

- 它不會改變您的感受、您的性慾或您從事性行為的能力
- 它不會干擾性行為

缺點：

- 這是不可逆的
- 手術後陰囊可能會酸痛、腫脹和瘀傷



預期懷孕人數*
(每100名):
少於1

長期避孕方法

有陰道的人可以使用這些避孕裝置。它們很有幫助，因為它們可以使用的時間很長，並且在預防懷孕方面非常有效。在此期間，幾乎不需要（或根本不需要）進行節育就能發揮良好效果。而且一旦取出該裝置，該人士仍然可以懷孕。這些避孕方法不能預防STIs，因此每次發生性行為時，都要使用避孕套以幫助預防感染。請務必了解，所有這些方法都會導致月經週期的變化。

IUC/IUD (非激素)

必須由醫療保健服務提供者放入和取出

宮內節育器 (Intrauterine Contraceptive, IUC) 也被稱為子宮內避孕器 (Intrauterine Device, IUD)

如何使用：

由醫療保健服務提供者將裝置放入子宮。它可持續使用長達10年，可在哺育母乳時使用。IUC用銅包覆——這使得精子無法移動或到達卵子。

優點：

- 容易使用
- 放進去之後就不需要做什麼了
- 副作用少
- 拿出該裝置就可以懷孕了

缺點：

- 每月月經週期經血量較多或較長
- 可能導致經痛

預期懷孕人數*
(每100名):
少於1

IUC/IUD (激素)

如何使用：

由醫療保健服務提供者將裝置放入子宮。

可持續長達3-8年（取決於類型）。

可以在哺育母乳時使用。

這些IUCs會釋放少量激素，使子宮內膜變薄並減緩精子運動。它們還使精子更難進入子宮。

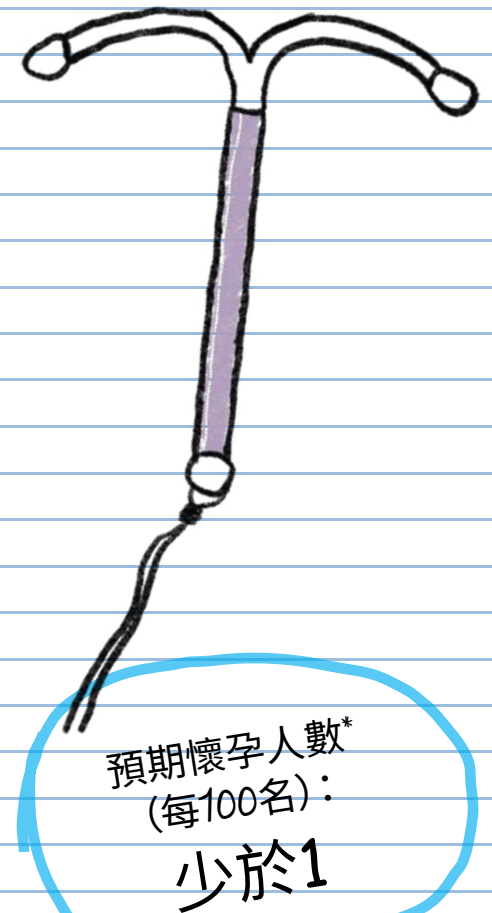
優點：

- 容易使用
- 放進去之後就不需要做什麼了
- 拿出該裝置就可以懷孕了

缺點：

- 可能會導致出現非經期少量陰道出血、經期血量減少或根本沒有經期
- 可能導致經痛
- 可能會引起其他副作用，如頭痛、頭暈、乳房酸痛或痤瘡

必須由醫療保健服務提供者放入和取出



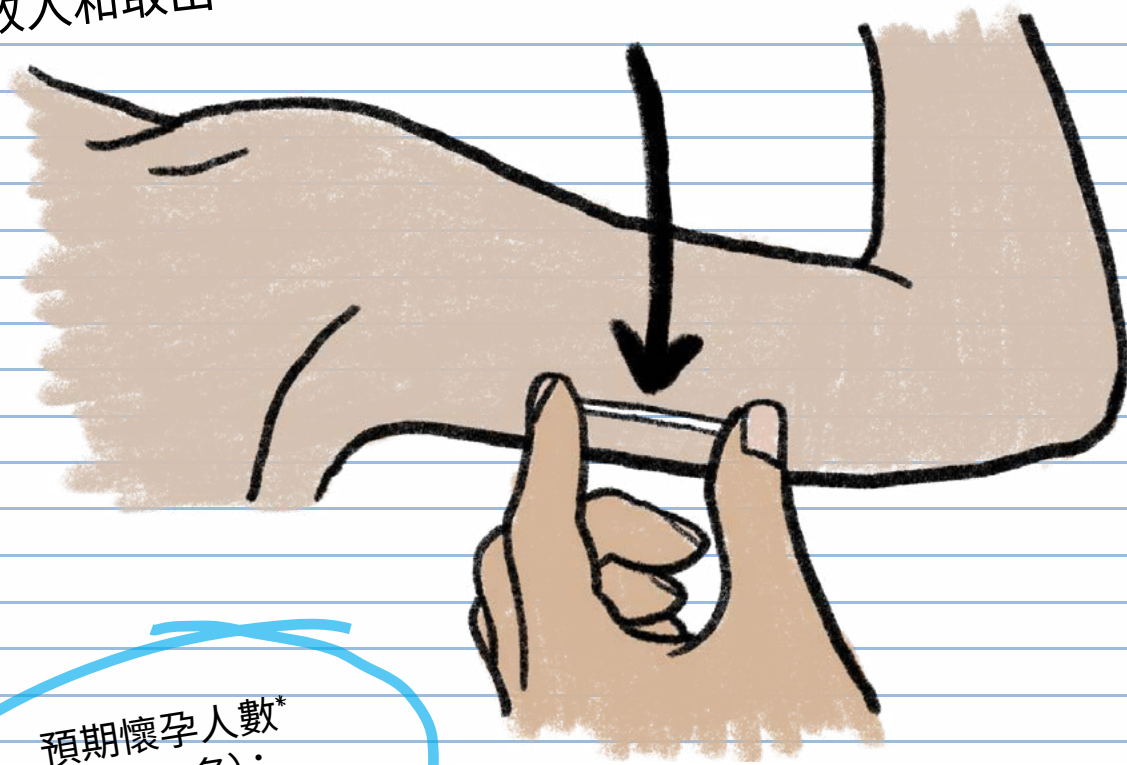
預期懷孕人數*
(每100名):
少於1

繼續...

長期避孕方法

皮下埋植

必須由醫療保健服務提供者放入和取出



預期懷孕人數*
(每100名):
少於1

如何使用：

醫療保健服務提供者會將埋植劑置於上臂皮膚下。

持續時間長達3年。

可以在哺育母乳時使用。

植入物的作用是防止卵子離開卵巢。它們還使精子更難進入子宮。

優點：

- 放進去之後就不需要做什麼了
- 大多數時候可以預防經痛

缺點：

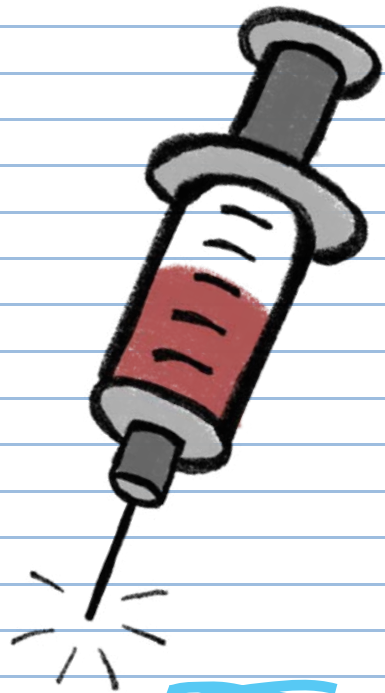
- 月經出血發生變化，例如非經期少量陰道出血
- 可能會引起其他副作用，如頭痛、痤瘡或抑鬱

其他激素避孕方法

雖然這些方法在預防懷孕方面也非常有效，但有卵巢的人在使用這些方法時需要付出更多努力才能發揮作用。這類節育方法有許多選擇以滿足各種需求和喜好。這些方法可能會引起輕微的副作用，如乳房酸痛、頭痛和情緒變化。大多數副作用會在起先的2到3個月後消失。這些方法不能預防STIs。每次發生性行為時都要使用避孕套以協助預防STIs。

僅依處方提供

注射



預期懷孕人數*
(每100名):
6

如何使用：

醫療保健服務提供者每3個月注射一次。可以在哺育母乳時使用。注射的作用是防止卵子離開卵巢。它們還使精子更難進入子宮。

優點：

- 容易使用
- 比較私密
- 經期出血變少，減少經痛

缺點：

- 可能導致體重變化
- 可能會降低骨密度(不是永久性的)
- 必須記得每12週注射一次
- 月經出血發生變化，例如非經期少量陰道出血

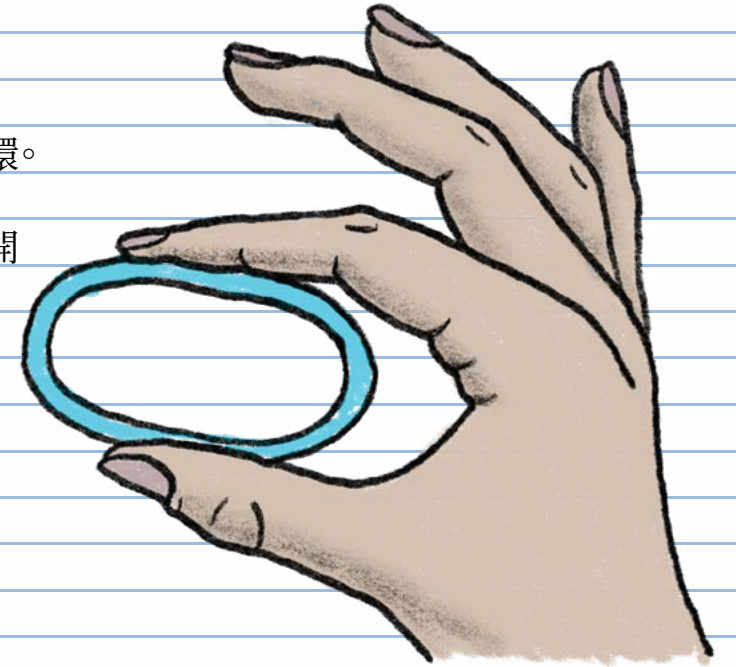
避孕環

僅依處方提供

如何使用：

使用者將避孕環放入陰道。
必須每個月更換一個新避孕環。

避孕環的作用是防止卵子離開卵巢。它還使精子更難進入子宮，並使子宮內膜變薄。



優點：

- 容易使用
- 可以在性交時保持在特定位置
- 可以使月經更規律，減少經痛

缺點：

- 必須能夠接受將避孕環放入陰道並從陰道中取出
- 必須記得每個月將避孕環取出
- 可能會導致更多的陰道分泌物

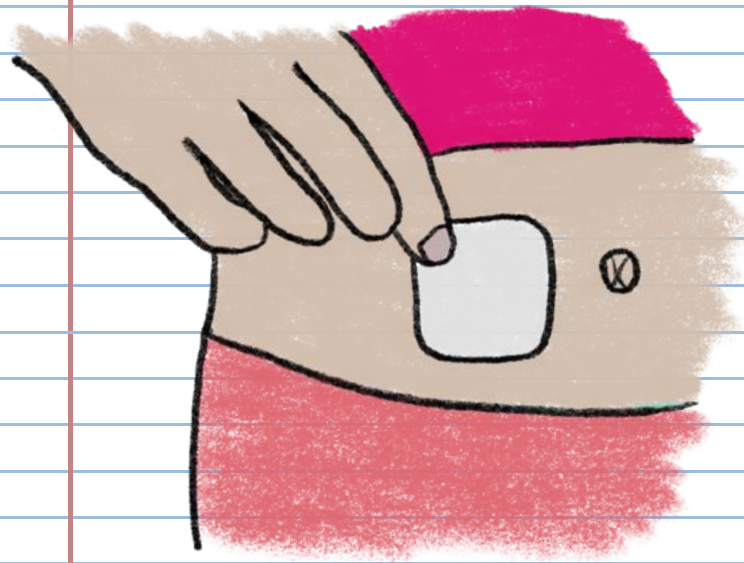
預期懷孕人數*
(每100名):
9

繼續...

其他激素避孕方法

避孕貼片

僅依處方提供



如何使用：

有卵巢的人在使用時每週都會貼上一個新貼片，持續3週。它可以貼在上臂、腹部、臀部或背部。第4週不使用貼片。

貼片的作用是防止卵子離開卵巢。它還使精子更難進入子宮，並使子宮內膜變薄。

優點：

- 容易使用
- 黏貼牢固
- 可以使月經更規律，減少經痛

缺點：

- 必須記得每週的同一天換貼片
- 可能會引起皮疹

預期懷孕人數*
(每100名):
9

避孕藥

僅依處方提供



如何使用：

有卵巢的人每天服用一粒藥丸。

藥丸的作用是防止卵子離開卵巢。它還使精子更難進入子宮，並使子宮內膜變薄。

優點：

- 容易使用
- 可能使經期出血變少，減少經痛
- 該藥丸可以預防或改善經前症候群 (Premenstrual Syndrome, PMS) 症狀和痤瘡

缺點：

- 必須記得每天在同一時間服藥
- 可能會引起胃部不適

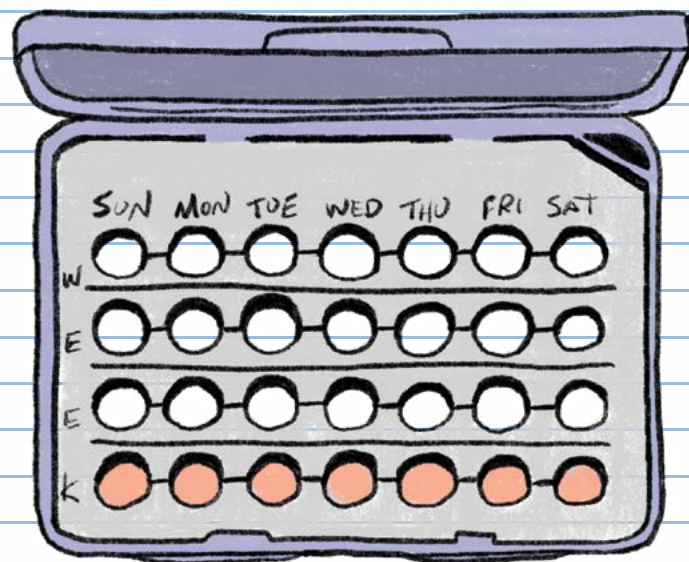
預期懷孕人數*
(每100名):
9

繼續...

其他激素避孕方法

迷你丸

僅依處方提供



預期懷孕人數*
(每100名):

9

如何使用:

服藥者每天服用一粒藥丸。

可以在哺育母乳時使用。

該小藥丸使精子更難進入子宮。它還可以防止卵子離開卵巢。

優點:

- 容易使用
- 可能使經期出血量大幅降低,減少經痛

缺點:

- 必須記得每天在同一時間服藥
- 月經出血發生變化

The Opill

無需處方
即可購買

如何使用:

服藥者每天服用一粒藥丸。

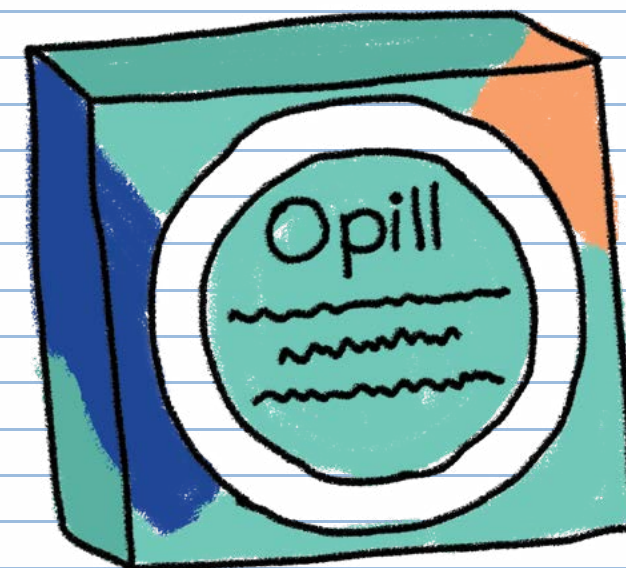
Opill的作用是防止卵子離開卵巢。該藥物還會使精子較難以進入子宮,並使子宮內膜變薄。

優點:

- 您無需處方即可購買,甚至可在網上購買!
- 易於使用

缺點:

- 可能會引起陰道出血或非經期少量陰道出血等變化
- 必須記得在每天固定時間服藥
- 可能會引起胃部不適或食慾改變
- 費用可能會有差異



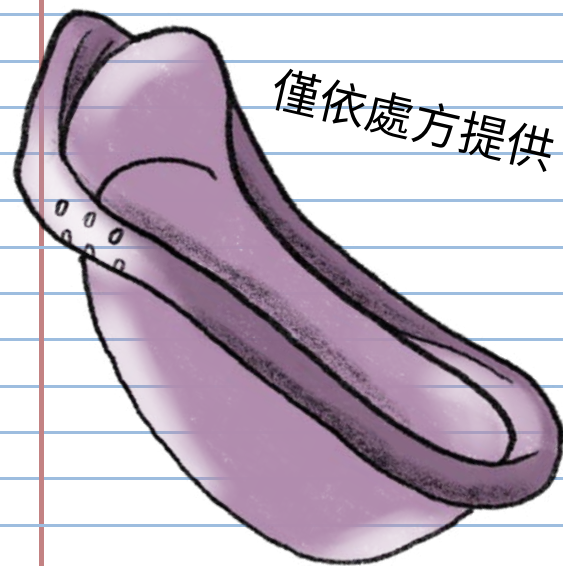
預期懷孕人數*
(每100名):

9

屏障避孕方法

屏障方法有助於預防懷孕，有些方法也有助於預防STIs。每次發生性行為時都必須使用這些方法，以便它們發揮作用。屏障方法為所有人士提供避孕選擇。

隔膜



僅依處方提供

如何使用：

有陰道的人會去一次醫療保健服務提供者處進行安裝。然後其必須在計劃發生性行為之前將隔膜插入陰道。它可以在體內放置好幾個小時。它必須與殺精劑一起使用。這種方式可以防止精子進入子宮。該方式跟月經杯不同。

優點：

- 可以提前放入
- 可以重複使用
- 您只要在需要的時候使用它

缺點：

- 透過練習來學習如何插入
- 有些人可能會過敏或受到刺激
- 可能導致盆腔痙攣和膀胱感染

預期懷孕人數*
(每100名)：

12

外用避孕套

如何使用：

有陰莖的人每次發生性行為時都必須使用新的避孕套。

這種方法可以防止精子進入子宮。



無需處方
即可購買

優點：

- 有助於預防STIs如人類免疫缺乏病毒 (Human Immunodeficiency Virus, HIV)
- 可在藥房購買
- 攜帶方便
- 您只要在需要的時候使用它
- 避孕套有多種材質、尺寸和顏色

缺點：

- 可能引起乳膠過敏
- 可能破損或滑落
- 可能減輕快感

預期懷孕人數*
(每100名)：

18

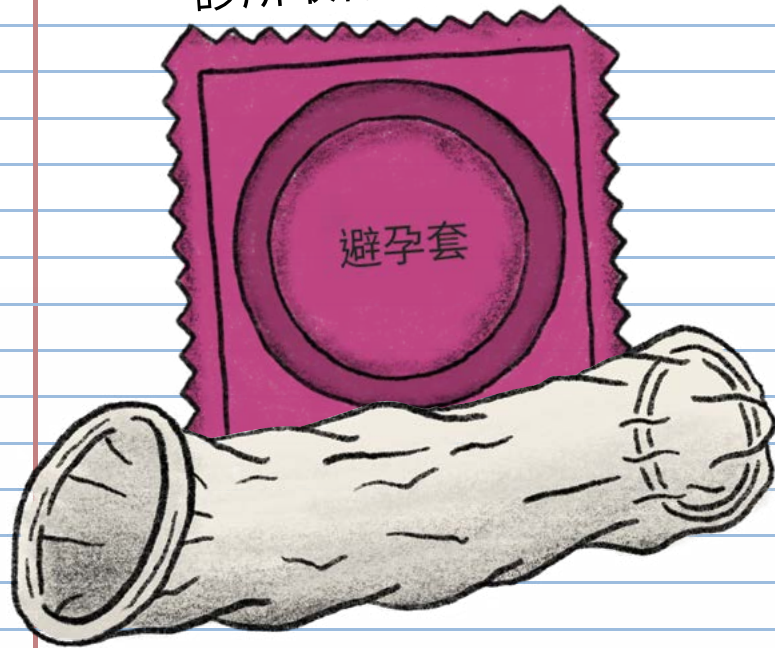
如果您對乳膠過敏 - 請選擇不含乳膠的避孕套！只需在包裝盒上尋找「不含乳膠」字樣即可。羔羊皮避孕套不能預防STIs。

繼續...

屏障避孕方法

內用避孕套

無需處方即可購買，可在網上及大多數健康診所取得。



如何使用：

有陰道的人每次發生性行為都必須使用新的避孕套。

這種方法可以防止精子進入子宮。

優點：

- 有助於預防STIs，如HIV
- 攜帶方便
- 可以提前放入
- 您只要在需要的時候使用它
- 不含乳膠

缺點：

- 可能減輕快感
- 可能產生噪音
- 需透過練習來學習如何放入
- 可能會在性交過程中脫落

預期懷孕人數*
(每100名)：

21

海綿

無需處方即可購買

如何使用：

有陰道的人必須在計劃發生性行為之前將海綿插入陰道。該海綿可以放置好幾個小時。它必須與殺精劑一起使用。

這種方法可以防止精子進入子宮。

優點：

- 可在藥房購買
- 可以提前放入
- 您只要在需要的時候使用它

缺點：

- 可能難以放入或取出
- 有些人可能會過敏或感到不適



預期懷孕人數*
(每100名)：

12-24

繼續...

屏障避孕方法

殺精劑



無需處方
即可購買

如何使用：

每次發生性行為時都必須將殺精劑注入陰道。殺精劑有多種形式，如乳膏、凝膠、海綿、泡沫、插入物和薄膜。當它與另一種屏障方法一起使用時效果最佳。

殺精劑會在精子進入子宮之前將其殺死。

優點：

- 可在藥房購買
- 容易注入
- 有多種形式

缺點：

- 可能會增加感染STIs或HIV的風險
- 有些人可能會過敏或感到不適
- 使用時可能較為麻煩

預期懷孕人數*
(每100名):
28

宮頸帽

僅依處方提供

如何使用：

有陰道的人會去一次醫療保健服務提供者處進行放置。然後其必須在計劃發生性行為之前將宮頸帽放入陰道。該宮頸帽可以放置好幾個小時。它必須與殺精劑一起使用。

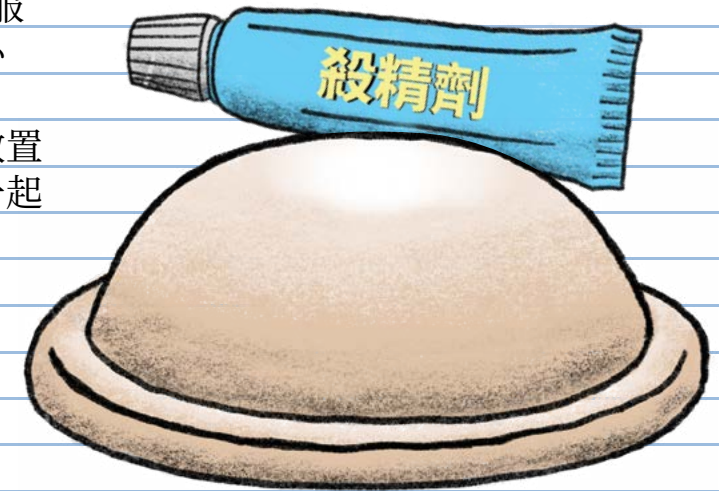
這種方法可以防止精子進入子宮。

優點：

- 可以提前放入
- 可以重複使用
- 您只要在需要的時候使用它

缺點：

- 需透過練習來學習如何插入
- 有些人可能會過敏感到不適
- 可能導致陰道感染



預期懷孕人數*
(每100名):
14-29

基於資訊的方法

這些類型的方法需要監測您的身體以避免懷孕。所有人都可以使用基於資訊的節育方法。雖然這些方法在預防懷孕方面不是最有效的，但如果伴侶沒有其他方式的避孕辦法，可以使用這些方法。防止STIs的唯一基於資訊的方法是禁慾。

泌乳停經法 (LAM)



如何使用：

哺乳期的人在分娩後必須完全哺育母乳(例如不餵配方奶)並遵循泌乳停經法 (Lactational Amenorrhea Method, LAM) 的指示。這種方法可以使用長達6個月或直到出現月經出血。

這種方法的作用是防止卵子離開卵巢。

優點：

- 沒有副作用
- 免費
- 您可以在您想要的時候進行性行為
- LAM對您和您的寶寶來說都是健康的

缺點：

- 哺育母乳需要時間
- 只能使用6個月

預期懷孕人數*
(每100名):
10

自然避孕法

如何使用：

透過每天測量體溫、檢查陰道黏液的變化和／或記錄經期來預測受孕期。

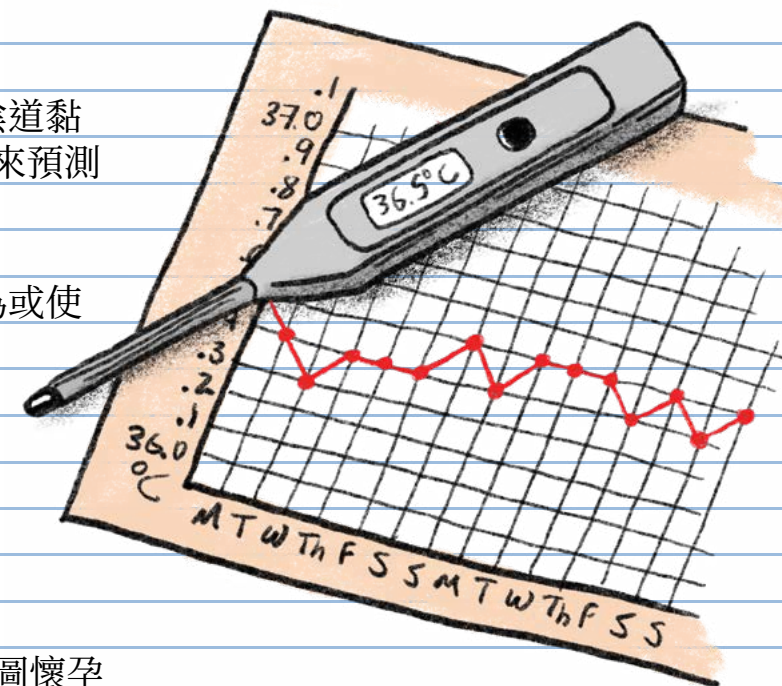
然後，在受孕期避免性行為或使用屏障方法。

優點：

- 可以幫助避免懷孕或試圖懷孕
- 不會引起任何健康問題
- 了解您的身體如何運作是一件好事

缺點：

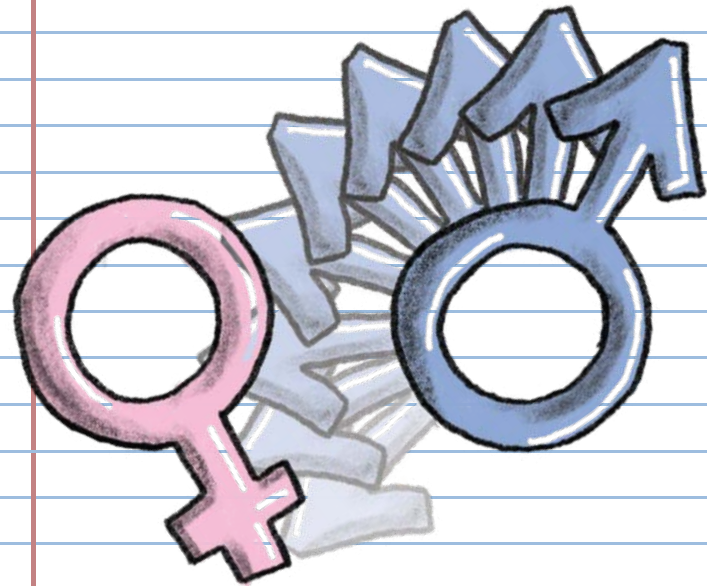
- 需要花時間學習
- 必須擅長保存記錄
- 在某些日子必須禁慾或使用其他避孕方法
- 必須有辦法每天量體溫



預期懷孕人數*
(每100名):
24

繼續... 基於資訊的方法

性交中斷法 (退出)



預期懷孕人數*
(每100名):
22

請謹記 - 唯一能夠預防
STIs的基於資訊的方法
就是禁慾!

如何使用:

有陰莖的人在射精(高潮)之前
將他的陰莖從其伴侶的陰道中
取出。

這種方式的運作原理是讓精子
遠離陰道。

優點:

- 無需花費任何費用
- 在沒有任何其他避孕方法時
可以使用

缺點:

- 如果不及時拔出陰莖,
則無法發揮作用
- 會中斷性行為
- 對某些人來說會減少快感

禁慾



如何使用:

每個伴侶都決定不發
生性行為。

優點:

- 免費
- 沒有副作用
- 降低罹患STIs的機會
- 非常有效

缺點:

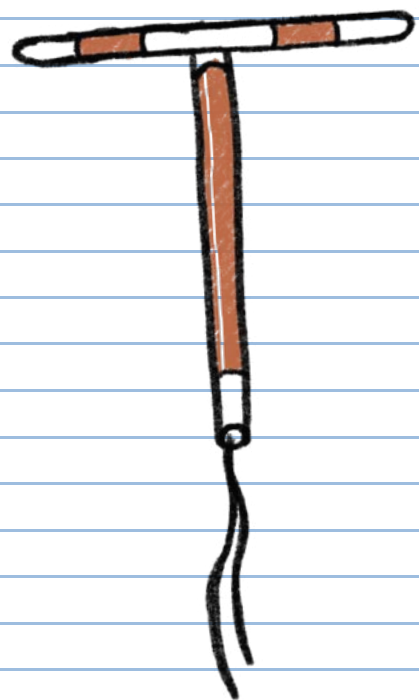
- 可能很難長時間不進行
任何形式的性接觸

預期懷孕人數*
(每100名):
0

緊急避孕法

如果您忘記使用避孕措施或您的避孕方法失敗，緊急避孕 (Emergency Contraception, EC) 仍然可以幫助預防懷孕。EC可以在無保護性行為後最多5天內使用。越早使用EC，您不懷孕的機會就越大。EC無法保護您免於感染STIs。如果您發生無保護的性行為，您也應該向您的醫療保健服務提供者諮詢關於STI檢測。

含銅子宮內避孕器



如何使用：

在無保護性行為後五天內由醫療保健服務提供者放入子宮。這種方法不會阻止已經開始的懷孕過程。它可持續使用長達10年，可在哺育母乳時使用。該IUC用銅包覆— 這使得精子無法移動或到達卵子。

優點：

- 容易使用
- 放進去之後就不需要做什麼
- 副作用少
- 拿出該裝置就可以立即懷孕
- 非常有效

缺點：

- 每月月經經血量較多或較長
- 可能導致經痛

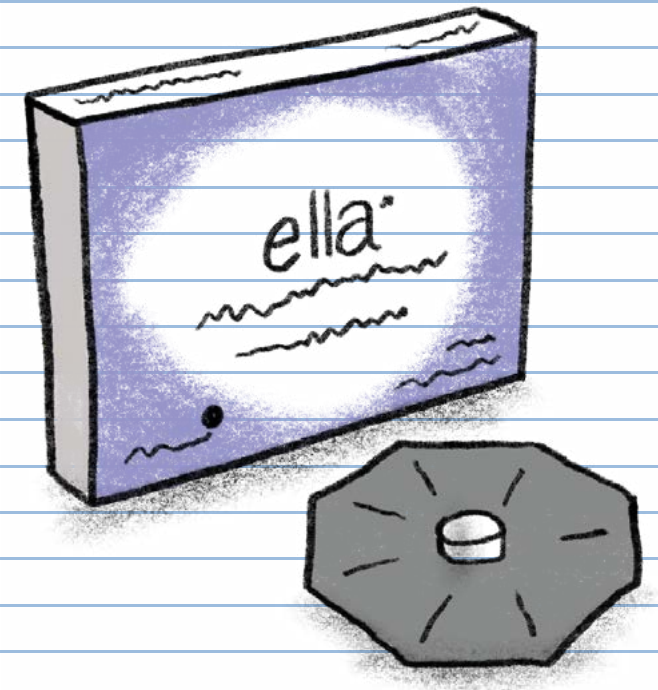
必須由醫療保健服務提供者放入和取出

Ella 緊急避孕藥

如何使用：

有卵巢的人在進行無保護性行為後的五天內盡快服用避孕藥。

這種方法的作用是防止卵子離開卵巢。它也可能阻止精子進入卵子。這種方法不會阻止已經開始的懷孕過程。



優點：

- 在無保護性行為後有效預防懷孕
- 可以在哺育母乳時使用

缺點：

- 需要醫療保健服務提供者的處方
- 可能會導致您的經期發生變化、胃部不適或頭暈
- 如果您的體重超過195磅，此方法可能效果不佳

僅依處方提供

繼續...

緊急避孕法

Plan B One-Step 緊急避孕藥



如何使用：

有卵巢的人在進行無保護性行為後的三天內盡快服用該藥物。

這種方法的作用是防止卵子離開卵巢。它也可能阻止精子進入卵子。這種方法不會阻止已經開始的懷孕過程。

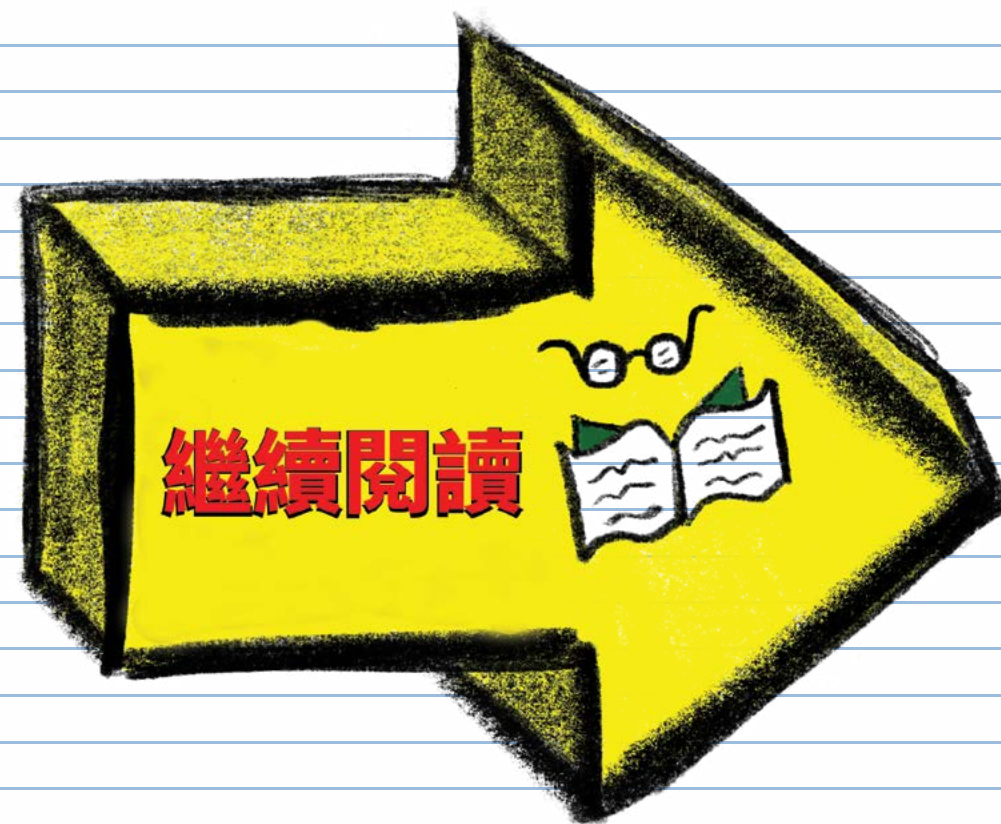
無需處方即可購買

優點：

- 在無保護性行為後有效預防懷孕
- 無需處方即可購買
- 可以在哺育母乳時使用

缺點：

- 可能會導致您的經期發生變化、胃部不適或頭暈
- 如果您的體重超過165磅，此方法可能效果不佳
- 費用可能會有所不同



下一個...

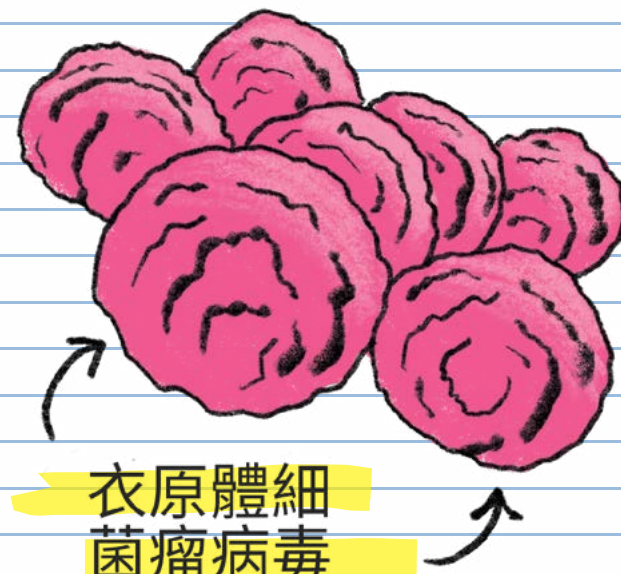
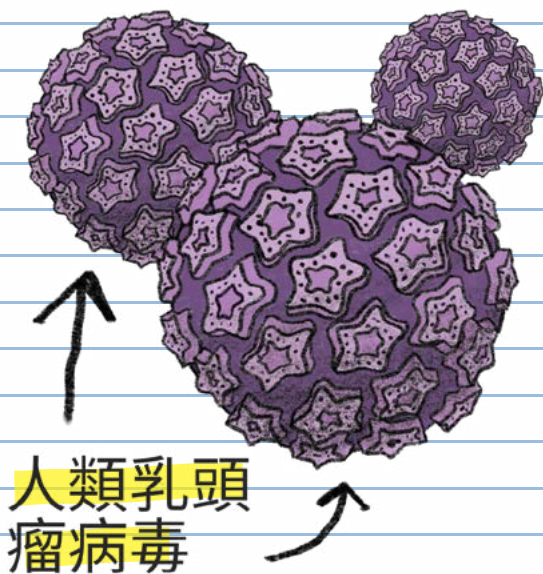
關於性傳染病的介紹

關於性傳染病的介紹

性傳染病 (STIs) 是當患有STI的人與其他人發生性關係時會傳播的感染，傳播方式包括寄生在溫暖潮濕的地方的細菌，如口腔、肛門或生殖器。它們透過皮膚接觸或共享體液傳播。任何類型的性行為—陰道性行為、肛門性行為或口腔性行為—都可能使您面臨STI的風險。

大多數STIs可以藉由藥物治癒，而其他STIs則無法治癒—儘管可以透過治療讓患者與疾病共存。如果沒有治癒或治療STI，它可能會帶來痛苦。它可以讓人生病，使人無法生育，或導致新生兒出生缺陷。有些STIs甚至會致死。

每年發生數百萬例STI病例，大多數感染者年齡在30歲以下。一個人一次可能感染多種性傳染病，而且也有可能不只一次感染同一種性傳染病。醫療服務提供者會使用尿液和血液樣本檢測STIs。他們還可以使用其他方法，例如目視檢查或子宮頸檢查。每當您認為自己可能患有STI或發生無保護性行為時，請聯絡醫療服務提供者接受檢測和治療。

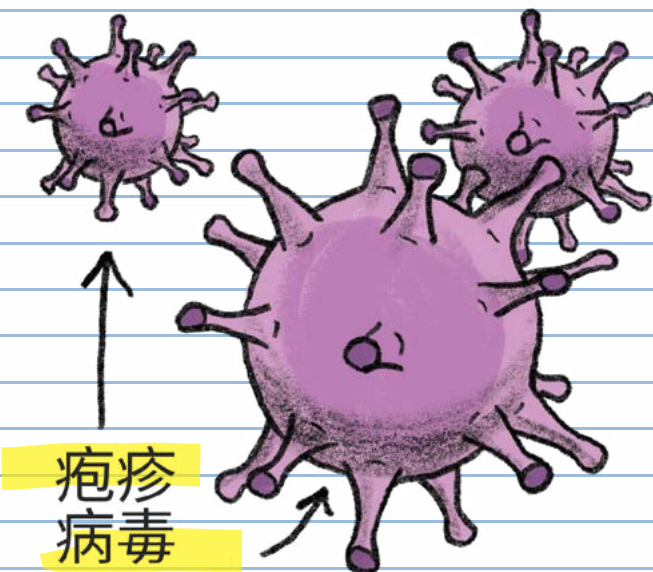


STIs很常見—但可以預防！有些STIs也可以透過疫苗來預防。幫助保護自己免受STIs的其他方法是.....

- 每次發生性行為時都使用避孕套
- 在發生性行為之前與您的伴侶討論STIs
- 僅和一位只與您發生性關係的人發生性關係
- 接受STIs檢測和治療

確保您不會感染STI的第一種方法是禁慾（不要發生性關係）。

繼續閱讀以了解常見的STIs、可以透過疫苗預防哪些STIs、每種STI會導致什麼樣的症狀等等。



可以治癒的STIs

如下所述的某些STIs是可以治癒的。醫療服務提供者可以檢測這些STIs並提供使它們消失的藥物。

衣原體

定義？

衣原體是一種由可影響陰莖、陰道、子宮頸、喉嚨、肛門或尿道的細菌引起的感染。它可以在任何類型的性行為中傳播—陰道、肛門或口腔。

如果不治療，對我有什麼影響？

- 它可以傳播給其他人。
- 會提高罹患HIV的風險。
- 它會導致子宮或輸卵管留下疤痕。疤痕會導致危險懷孕，使人無法懷孕，或導致盆腔炎 (Pelvic Inflammatory Disease, PID)。
- 如果懷孕人士在懷孕期間患有衣原體，它可能會對懷孕造成影響並可能在寶寶出生時傷害嬰兒的眼睛或肺部。

症狀：

大多數人沒有症狀。如果有人確實有症狀，這些症狀是：

- 陰道或陰莖出現異常分泌物
- 排尿時疼痛或灼熱感
- 經期之間或性交期間／之後陰道出血

治療：

依照醫囑服用抗生素藥物。伴侶雙方都必須接受治療。在雙方都接受治療之前，伴侶必須避免發生性行為。

淋病

定義？

淋病是由可影響陰莖、陰道、肛門或喉嚨的細菌引起的感染。它可以在任何類型的性行為中傳播—陰道、肛門或口腔。

如果不治療，對我有什麼影響？

- 它可以傳播給其他人。
- 會提高罹患HIV的風險。
- 生殖器和關節可能會腫脹和受傷。
- 它會導致子宮或輸卵管留下疤痕。疤痕會導致危險懷孕，使人無法懷孕，或導致盆腔炎 (PID)。
- 如果懷孕並患有淋病，則可能會在出生時傷害嬰兒的眼睛或導致其他健康問題。

症狀：

大多數人沒有症狀。如果有人確實有症狀，這些症狀是：

- 陰道或陰莖出現異常分泌物
- 排尿或排便時疼痛
- 睪丸疼痛
- 喉嚨痛

治療：

依照醫囑服用抗生素藥物。伴侶雙方都必須接受治療。在雙方都接受治療之前，伴侶必須避免發生性行為。

繼續...

可以治癒的STIs

盆腔炎 (PID)

定義？

PID是卵巢、輸卵管或子宮的感染。它可能是由未經治療的STIs引起的，例如衣原體和淋病。它也可能由陰道中的其他正常類型的細菌引起。

如果不治療，對我有什麼影響？

- 腹部劇烈疼痛。
- 會提高罹患HIV的風險。
- 它會導致子宮或輸卵管留下疤痕。疤痕會導致危險懷孕或使人無法懷孕。
- 可能需要進行手術。
- 可能會致死。

症狀：

PID的症狀如下：

- | | |
|-------------|------------|
| • 下腹部疼痛或痙攣 | • 性交時出血或疼痛 |
| • 陰道出現異常分泌物 | • 發燒或發冷 |
| • 月經週期之間出血 | • 排尿時疼痛 |

治療：

依照醫囑服用抗生素藥物。伴侶雙方都必須接受治療。在雙方都接受治療之前，伴侶必須避免發生性行為。可能需要與醫生進行第二次就診以確保該名病患已經痊癒。PID的嚴重病例可能需要在醫院接受治療。

梅毒

定義？

梅毒是由可影響陰莖、陰道、口腔或肛門的細菌引起的感染。它可以在任何類型的性行為中傳播—陰道、肛門或口腔。它也可以透過接觸梅毒瘡或皮疹傳播。

如果不治療，對我有什麼影響？

- 它可以傳播給其他人。
- 會提高罹患HIV的風險。
- 如果不治療，它會導致失明、心臟病、腦損傷、神經損傷和死亡。
- 如果在懷孕期間患有梅毒，嬰兒可能有先天缺陷或可能在出生時死亡(死產)。

症狀：

症狀可能很輕微，也許不會被注意到。梅毒的第一個跡象是陰道、陰莖、口腔或肛門附近的無痛瘡。如果不治療，它會自行癒合，但患者仍然患有疾病。可能出現的其他症狀如下：

- | | | |
|--------|------|-------|
| • 皮疹 | • 發燒 | • 喉嚨痛 |
| • 關節痛 | • 掉髮 | • 頭痛 |
| • 感到疲倦 | | |

治療：

依照醫囑服用抗生素藥物。伴侶雙方都必須接受治療。在雙方都接受治療之前，伴侶必須避免發生性行為。可能需要與醫生進行第二次就診以確保該名病患已經痊癒。

繼續...

可以治癒的STIs

滴蟲病 (Trich)

定義？

滴蟲是一種微小的寄生蟲，可以在人的身體中生活、生長並以其為食。滴蟲可以感染陰道或陰莖。它可以藉由陰道或陰莖的液體傳播。

如果不治療，對我有什麼影響？

- 它可以傳播給其他人。
- 會提高罹患HIV的風險。
- 如果在懷孕時患有滴蟲病，其嬰兒可能過小或早產。

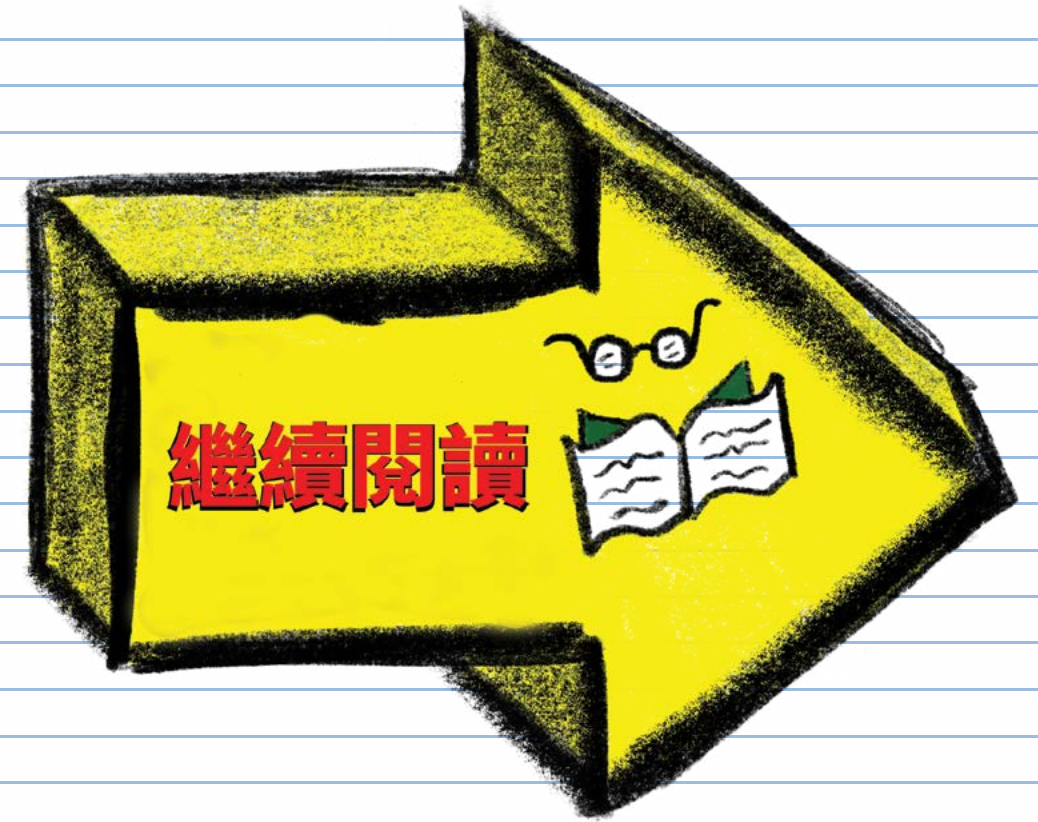
症狀：

大多數人沒有症狀。如果他們有症狀，症狀包括：

- 尿道癢
- 排尿時有灼熱感
- 陰道出現分泌物

治療：

依照醫囑服用抗生素藥物。伴侶雙方都必須接受治療。在雙方都接受治療之前，伴侶必須避免發生性行為。



下一個...

無法治癒的STIs

無法治癒的STIs

如下所述的其他STIs無法治癒。醫生可以檢測和治療這些STIs的症狀，讓患者更容易與疾病共存。

人類乳頭瘤病毒 (HPV)

定義？

人類乳頭瘤病毒 (Human Papillomavirus, HPV) 是美國最常見的STI。幾乎所有發生過性行為的人都曾在一生中的某個時候感染過HPV。它可以在任何類型的性行為中傳播—陰道、肛門或口腔。它還可以透過皮膚接觸傳播。該病毒有很多類型。類型分為高風險或低風險。

您可以透過接種疫苗來預防HPV! 為了使疫苗發揮最大效果，人們應該在開始有性活動之前接種。與您的醫生討論以了解更多資訊。



如果不治療，對我有什麼影響？

大多數情況下，HPV感染會自行消失，不會引起健康問題。但是有一些類型的HPV會影響您的健康。

有些類型的HPV會導致癌症。這些被稱為高風險菌株。

還有其他類型的HPV會導致生殖器疣。這些被稱為低風險菌株。

其他影響是：

- 它可以傳播給其他人。
- 會提高罹患HIV的風險。

症狀：

有些人可能不會出現症狀。其他人會出現以下症狀：

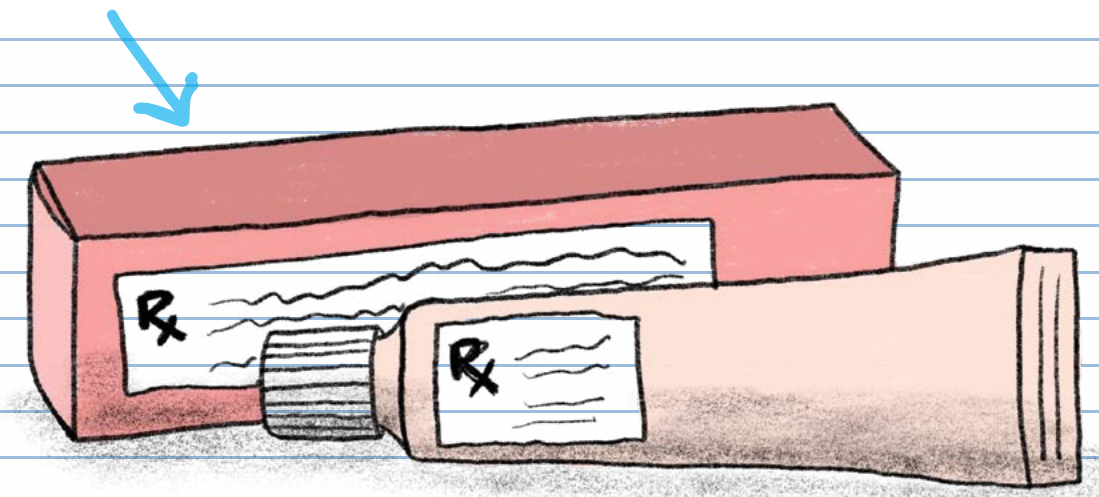
- 陰道、陰莖或肛門內或周圍的小腫塊(疣)。
- 這些腫塊可能成束或成簇生長，並且可能會發癢。

治療：

如果出現在子宮頸癌檢測中，該名有陰道的人就會知道其患有高風險HPV。子宮頸抹片檢查異常或「陽性」HPV檢測意味著其有罹患子宮頸癌的風險。

醫療服務提供者依據檢測結果決定治療計劃。

治療低風險類型的HPV - 生殖器疣 - 可能包括檢查感染區域、冷凍或燒掉疣，或在家中使用處方藥膏或乳液。



繼續...

無法治癒的STIs

生殖器疱疹

定義？

一種可以感染陰莖、陰道、口腔或肛門的病毒。它可以在任何類型的性行為中傳播—陰道、肛門或口腔。它也可以透過接觸感染者的感染區域傳播。

如果不治療，對我有什麼影響？

- 它可以傳播給其他人。
- 會提高罹患HIV的風險。
- 如果在懷孕期間患有生殖器疱疹，可能會在分娩時感染嬰兒。
如果不治療，對嬰兒來說可能致命。

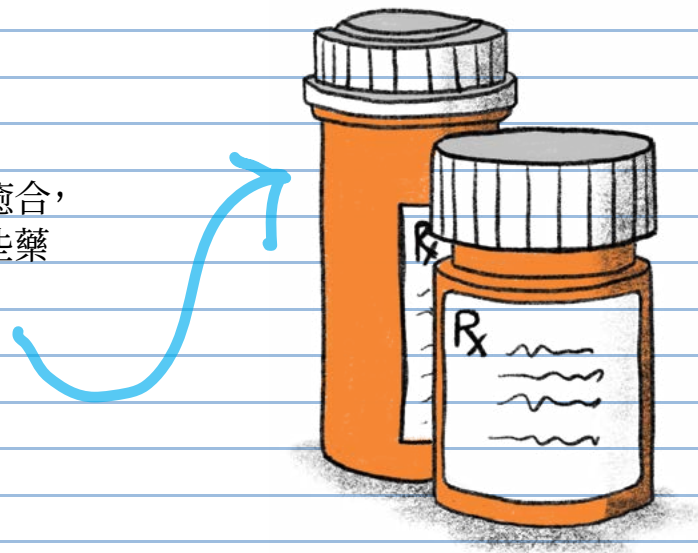
症狀：

有些人可能不會出現症狀。其他人會出現以下症狀：

- 陰道、陰莖、陰囊、肛門、大腿、臀部或口腔內或周圍的水泡或瘡
- 疼痛的皮疹
- 流感樣症狀

治療：

可以給予藥物來幫助瘡更快癒合，減少出現次數，減少疼痛。這些藥物可能需每天服用。



茲卡病毒

定義？

一種可以透過受感染的蚊子叮咬而在某些地方傳播的病毒。一旦被咬傷並被感染，人們就可能藉由性傳播感染。

如果不治療，對我有什麼影響？

- 如果懷孕並患有茲卡病毒，則該病毒可能會傳染給嬰兒。
其可能會流產，或者孩子可能出生時就有先天缺陷。

症狀：

大多數時候沒有症狀。

如果有症狀，症狀可能包括：

- 發燒
- 皮疹
- 關節痛
- 身體某些部位無法活動（癱瘓）
- 紅眼

治療：

沒有藥物可以治癒茲卡病毒。相反地，重點是治療症狀。治療包括休息、多喝水以及服用退燒藥和止痛藥。

身體會在幾天到幾週內自行治癒感染。

繼續...

無法治癒的STIs

乙型肝炎

定義？

一種可導致非常嚴重甚至致命的肝臟感染的病毒。這種病毒可以透過多種方式傳播，例如：

- 任何類型的性行為—陰道、肛門或口腔
- 共用針頭
- 共用耳環、刮鬍刀、指甲刀或牙刷
- 用不乾淨的針頭刺穿你的身體或紋身
- 在開放的切口或傷口中接觸受感染的血液

有一種疫苗可以預防乙型肝炎。請諮詢您的醫生以了解更多資訊。

如果不治療，對我有什麼影響？

- 它可以傳播給其他人。
- 會提高罹患HIV的風險。
- 它會嚴重損害肝臟，導致肝癌，甚至死亡。
- 如果懷孕並患有乙型肝炎，其嬰兒可能出生就帶有乙型肝炎。嬰兒出生後需要立即進行特殊注射。



症狀：

有些人不會出現任何症狀。如果他們有症狀，症狀可能包括：

- 棕色或深色尿液
- 淺色或灰色大便
- 皮膚或眼睛變黃
- 喪失食慾
- 感到疲倦
- 胃或腹部、肌肉或關節疼痛

治療：

醫生會制訂治療計劃。該名人士可能需要特殊的藥物來保護肝臟。

乙型肝炎患者應告知家人或與他們同住的所有人他們患有此病。洗手、保持良好的衛生習慣和為家庭成員接種疫苗可以預防乙型肝炎傳播。



繼續...

無法治癒的STIs

人類免疫缺乏病毒 (HIV)

定義？

一種削弱人體抵抗感染能力的病毒。HIV是導致艾滋病 (Acquired Immunodeficiency Syndrome, AIDS) 的病毒。該病毒可以在任何類型的性行為中傳播—陰道、肛門或口腔。它也可以透過共用針頭傳播。

如果不治療，對我有什麼影響？

- 它可以傳播給其他人。
- 它會增加罹患其他STIs和感染的風險。
- 隨著時間的推移，HIV會阻止身體抵抗疾病或病症。它可能導致AIDS和死亡。
- 如果懷孕並感染了HIV，可能會在分娩期間或透過母乳傳染給嬰兒。為了防止這種情況發生，在懷孕期間胎兒需要特別照顧。治療可以防止嬰兒出生時感染HIV。HIV感染者將無法為其嬰兒哺育母乳。

症狀：

有些人不會出現任何症狀。HIV的一些徵兆是：

- 發燒
- 體重急速下降
- 關節疼痛
- 夜間盜汗
- 腹瀉
- 感到非常疲倦

治療：

該名人士將需要長期服用可以減緩HIV成長的藥物。醫療服務提供者會制訂治療計劃。透過適當的治療，該人士仍然可以過著健康且長壽的生活。每次HIV感染者發生性行為時，都應告知所有性伴侶，並應使用避孕套。如果該人士計劃懷孕並且感染了HIV，他們應該與其醫療服務提供者討論。醫療服務提供者將會協助規劃懷孕事宜。

PrEP+PEP

PrEP是什麼？

PrEP是暴露前預防性投藥 (Pre-Exposure Prophylaxis) 的英文縮寫。如果某人有感染HIV的風險 (例如他們的性伴侶感染了HIV)，他們可以服用PrEP藥物來降低感染病毒的風險。若要使PrEP發揮作用，該藥物需在接觸HIV前服用並需持續服用。PrEP可透過醫療保健服務提供者開立的處方取得。在接受PrEP之前，該人士必須先進行HIV檢查以確認其沒有已感染HIV。然後，在開始接受PrEP後，該人士必須經常請醫生進行檢查。

PrEP僅有助於預防HIV，而無法預防其他STIs。因此，仍請務必使用避孕套。

PEP是什麼？

PEP是暴露後預防性投藥 (Post-Exposure Prophylaxis) 的英文縮寫。暴露後預防性投藥是指在可能接觸到HIV後服用藥物以預防感染。

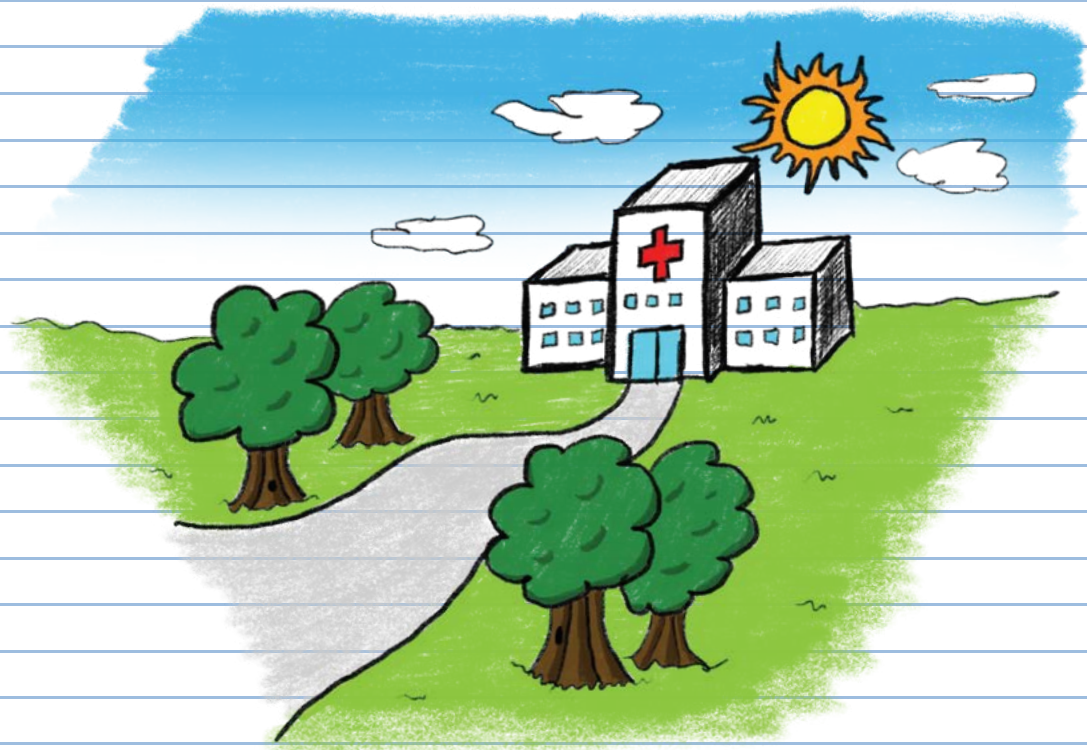
PEP必須在最近可能接觸HIV後的72小時內開始服用，但越早開始進行PEP效果越好。每分每秒都很關鍵。如果你有PEP的處方，您將需每天服用一次或兩次，持續28天。如果使用方式正確，PEP可以有效預防HIV，但無法100%保證。

STIs – 保護您自身

STIs的影響可能從煩人到致命。因此，應定期對有性活動的人進行STIs檢測。當他們有不只一個性伴侶或與某人發生性關係並且不確定他們的STI狀態時，他們應該更頻繁地接受檢測。患者越早發現自己患有STI並接受治療越好。因為如果不及時治療STIs，會對身體造成更大的傷害。

請記住，100%預防STI的唯一方法是不發生性行為（禁慾）。但是還有其他方法可以降低風險，例如使用避孕套、接種疫苗和限制性伴侶。

如果您擔心自己患有STI或從未接受過檢測，請讓您的醫療服務提供者為您檢測所有STIs。您無需任何特別許可即可請醫療服務提供者看診為您進行STI檢測和治療。



瞭解您的權利

在加州，未成年人（任何年齡）無需父母或監護人同意即可獲得生殖健康服務。這包括節育服務。

若要在未經父母或監護人同意的情況下接受STI檢測和／或治療，則必須年滿12歲。

有關IEHP福利的資訊，請前往iehp.org或致電IEHP會員服務部，電話：1-800-440-IEHP (4347)，TTY 專線：1-800-718-4347。

資源

請務必和你的醫生討論節育和STIs。下面列出了有關性健康的其他資源：

<https://www.bedsider.org/>

學習節育方法，設定約診以及節育提醒通知，閱讀常見節育問題的解答以及其他更多資訊。

<http://teensource.org/>

以適合青少年的方式提供有關節育方法、STIs、健康關係及其他主題的資訊。

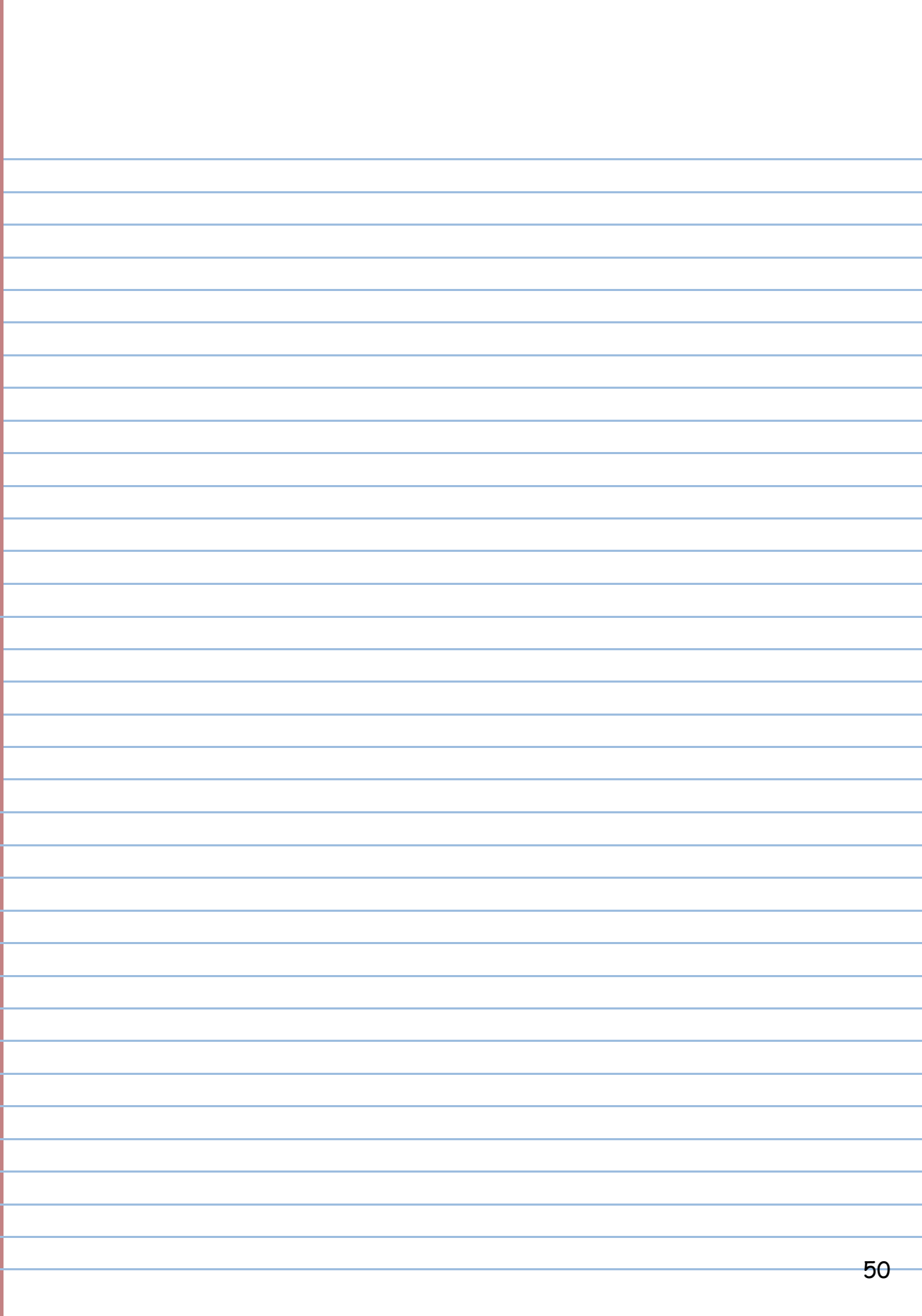
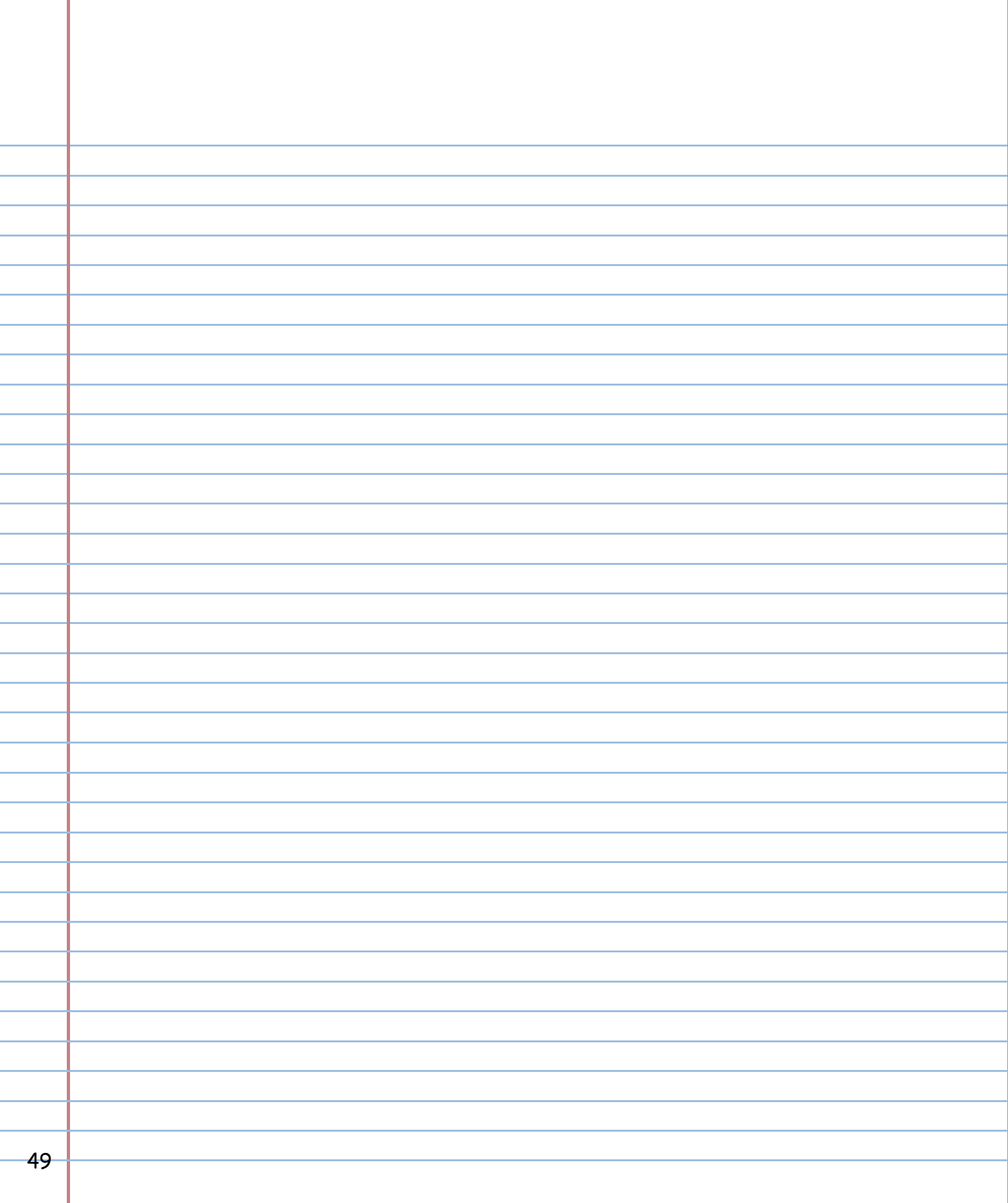
<https://amaze.org/>

觀看趣味影片，以了解關於青春期、健康關係、懷孕、STIs、個人安全及其他主題的資訊。

www.cdc.gov/sti

閱讀有關性傳染病的最新資訊。

www.cdc.gov/hiv/prevention/prep.html





Inland Empire Health Plan

1-800-440-IEHP (4347)

1-800-718-4347 TTY

iehp.org

©2024 Inland Empire Health Plan. 公共實體。保留所有權利。
HE_24_4921479C