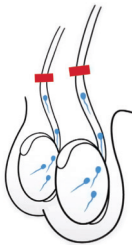
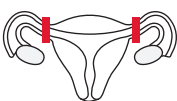


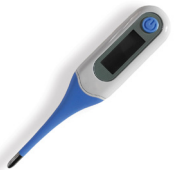
您的避孕選擇

方法	如何使用	對月經的影響	注意事項	效果如何?*
避孕環 ANNOVERA® Nuvaring® 	- 自己將一個小環置入陰道內 - 月拋型避孕環：每月更換避孕環 - 年拋型避孕環：每年更換避孕環。	- 可以使月經更規則並減少痛經 - 前幾個月可能會導致點滴出血 - 可能會使陰道分泌物增多	- 有兩種類型：月拋型和年拋型。 - 尺寸通用 - 私密 - 停用避孕環後就可以懷孕 - 避孕環含有雌激素，尚不清楚雌激素是否會與睾酮相互影響	93%
避孕貼 Ortho Evra® 	- 每週貼一個新的避孕貼，持續三週 - 第4週無需再貼	- 可以使月經更規則並減少痛經 - 前幾個月可能會導致點滴出血	- 停用避孕貼後就可以懷孕 - 可能會刺激避孕貼下的皮膚 - 避孕貼含有雌激素，尚不清楚雌激素是否會與睾酮相互影響	93%
避孕針 Depo-Provera® 	- 每3個月（13週）注射一次 - 可以自己注射或到診間注射	- 通常會減少月經量 - 可能會導致點滴出血或沒有月經	- 每次注射後效果可以保持長達15週 - 私密 - 有助於預防子宮癌 - 可能會導致體重增加、憂鬱、頭髮或皮膚改變、性慾改變 - 可能會降低患子宮內膜癌、卵巢癌和多囊性卵巢症候群(PCOS)的風險 - 停止注射後，副作用可能會持續6個月	96%
抽出法 體外排精	在射精前（即男方達到高潮前）將陰莖抽出陰道	無	- 不用花錢 - 某些人會感到缺乏快感 - 如果陰莖未能及時抽出，則不起作用 - 必須中斷性交	80%
含銅子宮避孕器 ParaGard® 	- 必須由醫生置入子宮 - 通常由醫生取出	- 可能會導致痛經加重和月經量增多 - 可能會導致月經前後點滴出血（如果您服用睾酮，則可能不會導致點滴出血）	- 最長可以使用12年 - 取出後就可以懷孕 - 可能會降低患子宮內膜癌、卵巢癌和多囊性卵巢症候群(PCOS)的風險 - 罕見情況下，放置過程中會損傷子宮	> 99%

*典型用途

方法	如何使用	對月經的影響	注意事項	效果如何?*
含孕酮子宮避孕器(IUD) Liletta®、Mirena®、Skyla®及其他 	- 必須由醫生置入子宮 - 通常由醫生取出	- 可以改善痛經 - 可能會導致月經量減少、點滴出血或完全沒有月經	- 最長可以使用3到7年，視您選擇的子宮避孕器而定 - 取出後就可以懷孕 - 可能會降低患子宮內膜癌、卵巢癌和多囊性卵巢症候群(PCOS)的風險 - 罕見情況下，放置過程中會損傷子宮	> 99%
緊急避孕藥 孕酮緊急避孕藥 (Plan B® One-Step等) 及ulipristal acetate (醋酸烏利司他[ella®]) 	- 在無保護性行為後，越早服用效果越好 - 最遲可以在無保護性行為後第5天服用緊急避孕藥 - 如果包裝中含有2片緊急避孕藥，則兩片一起服用	- 您的下一次月經可能會提前或推遲 - 可能會導致點滴出血	- 藥房、醫療中心或醫療服務提供者可以提供緊急避孕藥：請提前打電話詢問是否有售 - 任何年齡的人都可以不憑處方購買孕酮緊急避孕藥 - 可能會導致胃部不適或嘔心 - 孕酮緊急避孕藥不會與睪酮相互影響，但我們不清楚醋酸烏利司他緊急避孕藥是否會與睪酮相互影響 - 醋酸烏利司他緊急避孕藥需憑處方才能購買 - 價格可能比較貴 - 如果您的身體質量指數(BMI)超過26，則醋酸烏利司他緊急避孕藥的效果優於孕酮緊急避孕藥。 - 在性行為後3-5天，醋酸烏利司他緊急避孕藥的效果優於孕酮緊急避孕藥	58 - 94%
絕育：輸精管結紮術 	臨床醫生會阻塞或切斷攜帶精子(由睪丸產生)的輸精管	無	- 此方法永久有效且效果良好 - 比輸卵管手術更有效、更安全且更便宜 - 可以在診間完成 - 無需全身麻醉 - 復通困難 - 風險包括感染、疼痛和出血 - 需要3個月才能達到避孕效果	> 99%
絕育：輸卵管法 	- 這些方法可以阻塞或切斷輸卵管 - 臨床醫生會透過腹部觸及輸卵管	無	- 這些方法永久有效且效果良好 - 復通困難 - 風險包括感染、出血、疼痛和出現麻醉反應	> 98%

*典型用途

方法	如何使用	對月經的影響	注意事項	效果如何?*
口服避孕藥 	必須每天吃藥	通常會導致點滴出血，可能持續數月	- 可以改善經前期綜合症(PMS)症狀 - 可以減少痤瘡 - 有助於預防卵巢癌 - 口服避孕藥含有雌激素，尚不清楚雌激素是否會與睾酮相互影響 - 停藥後就可以懷孕 - 可能會導致噁心、體重增加、頭痛、性慾改變(換用新品牌的避孕藥後某些症狀可得到緩解)	93%
留意受孕期 自然避孕法 	- 透過以下方式預測受孕期：每天測量體溫、檢查陰道黏液變化和/或記錄月經時間 - 如果您使用多種方式，則效果較佳 - 在受孕期應避免發生性行為或者使用避孕套/殺精劑	如果您的經期不規律，則效果不佳	- 費用低 - 可以有助於避免或嘗試懷孕 - 在受孕期必須使用其他避孕方法 - 使用此方法需要付出很多精力 - 不需要處方	85%
內用避孕套 	- 每次性行為時使用新的避孕套 - 需要時可使用額外的潤滑劑	無	- 可以將戴避孕套作為性遊戲/前戲的一部分 - 可用於肛交和陰道性交 - 用於陰道性交/肛交時，可以增加快感 - 適合乳膠過敏者 - 可以預防HIV和其他性傳染病 - 可能會降低陰莖感覺 - 可能有雜音 - 可能難以置入 - 在性交時可能會滑出 - 可能需要憑醫療服務提供者開具的處方購買	79%
外用避孕套 	- 每次性行為時使用新的避孕套 - 如果對乳膠過敏，則使用聚氨酯避孕套	無	- 可以在許多商店買到 - 可以將戴避孕套作為性遊戲/前戲的一部分 - 有助於防止早洩 - 可用於口交、陰道性交和肛交 - 可以預防HIV和其他性傳染病 - 可能會降低陰莖感覺 - 可能會導致無法勃起 - 可能會破裂或滑落 - 可以不憑處方購買	87%
陰道酸化凝膠 Phexxi® 	每次性行為時置入凝膠	無	- 可以將置入凝膠作為性遊戲/前戲的一部分 - 不含任何激素 - 需要憑處方購買 - 可能會刺激陰道和陰莖 - 尿路感染時不應使用	86%

*典型用途

方法	如何使用	對月經的影響	注意事項	效果如何?*
陰道殺精劑 乳液、凝膠、海綿、泡沫、置入劑、薄膜 	每次性行為時置入殺精劑。	無	- 可以在許多商店買到 - 可以將置入殺精劑作為性遊戲/前戲的一部分 - 有多種形式：乳液、凝膠、海綿、泡沫、置入劑、薄膜 - 可能會增加感染HIV的風險 - 可能會刺激陰道和陰莖 - 使用乳液、凝膠和泡沫型殺精劑可能比較麻煩 - 不需要處方	79%
子宮帽 Caya® 和 Miletex® 	- 每次性行為時放入陰道內 - 每次必須與殺精劑配合使用	無	- 效果可以持續數年 - 使用費用非常低 - 可以預防某些感染，但HIV除外 - 使用殺精劑可能會增加感染HIV的風險 - 陰道出血或感染時不應使用 - 增加膀胱感染的風險	83%
只含黃體激素的口服避孕藥 	必須每天吃藥	- 可以使月經更規則並減少痛經 - 前幾個月可能會導致點滴出血	- 停藥後就可以懷孕 - 可能會降低患子宮內膜癌、卵巢癌和多囊性卵巢症候群(PCOS)的風險 - 可能會導致憂鬱、頭髮或皮膚改變、性慾改變	93%
植入劑 Nexplanon® 	- 醫生將植入劑植入上臂的皮膚下 - 植入劑必須由醫生取出	- 可能會引起不規則出血和點滴出血 1年以後，您可能完全沒有月經 - 通常會改善痛經	- 長效(最長可持續5年) - 取出後就可以懷孕 - 可能會降低患子宮內膜癌、卵巢癌和多囊性卵巢症候群(PCOS)的風險 - 可能會引起情緒變化	> 99%

*典型用途