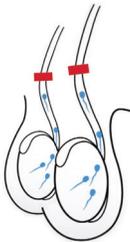
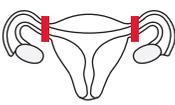


您的避孕選擇

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® 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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® 	<ul style="list-style-type: none"> 每週貼一個新的避孕貼，持續三週 第4週無需再貼 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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® 	<ul style="list-style-type: none"> 每3個月（13週）注射一次 可以自己注射或到診間注射 	<ul style="list-style-type: none"> 通常會減少月經量 可能會導致點滴出血或沒有月經 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 在射精前（即男方達到高潮前）將陰莖抽出陰道 	無	<ul style="list-style-type: none"> 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® 	<ul style="list-style-type: none"> 必須由醫生置入子宮 通常由醫生取出 	<ul style="list-style-type: none"> 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） 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 必須由醫生置入子宮 • 通常由醫生取出 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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®]) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 您的下一次月經可能會提前或推遲 • 可能會導致點滴出血 	<ul style="list-style-type: none"> • 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噁心 • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 臨床醫生會阻塞或切斷攜帶精子(由睪丸產生)的輸精管 	無	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 必須每天吃藥 	<ul style="list-style-type: none"> • 通常會導致點滴出血，可能持續數月 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 如果您的經期不規律，則效果不佳 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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® 	<ul style="list-style-type: none"> • 每次性行為時置入凝膠 	無	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> 每次性行為時置入殺精劑。 	無	<ul style="list-style-type: none"> 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 Milex® 	<ul style="list-style-type: none"> 每次性行為時放入陰道內 每次必須與殺精劑配合使用 	無	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 必須每天吃藥 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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® 	<ul style="list-style-type: none"> 醫生將植入劑植入上臂的皮膚下 植入劑必須由醫生取出 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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