

節育方法

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN



Here for you

如果您想避孕，有諸多很好的節育方法可供您選擇。您可透過 San Francisco Health Plan (SFHP) 獲取免費的計劃生育服務。該服務包括：

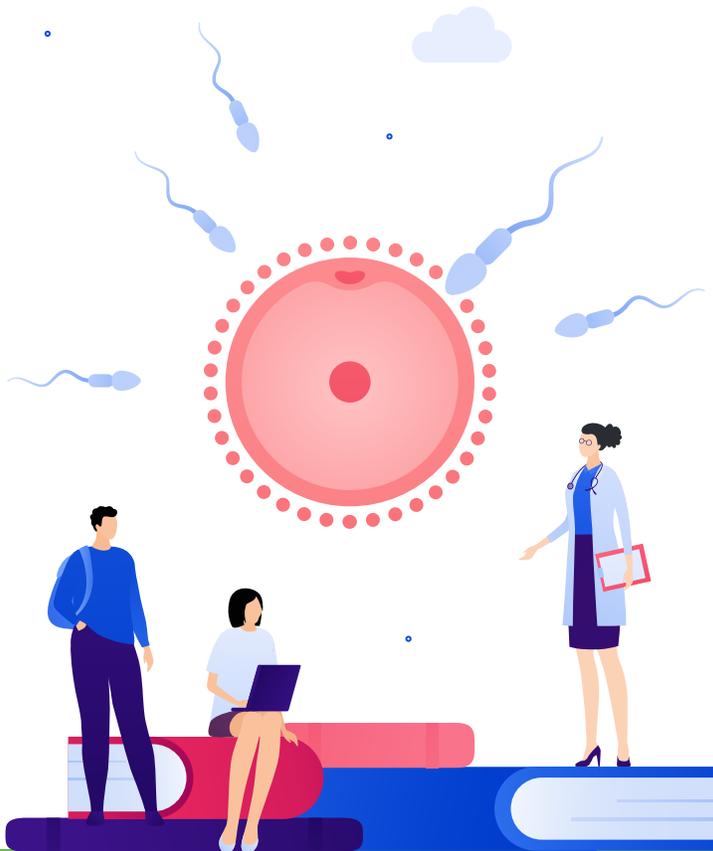
- 節育
- 墮胎服務
- 諮詢
- 妊娠測試和支持
- 絕育

向您的主診醫生* (PCP) 諮詢哪些節育方法和服務最適合您。

*主診醫生是負責您的健康護理的醫生、醫生助理或執業護士。



節育簡要資料



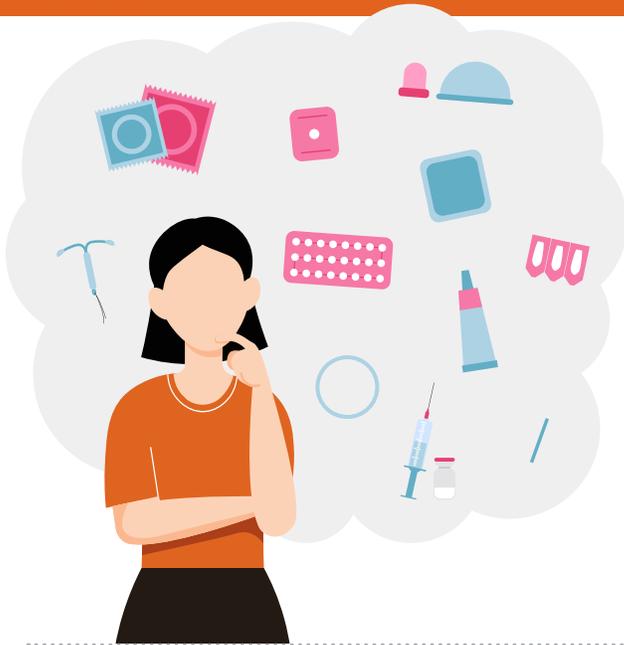
- 多數類型的節育方法對大多數人而言都是安全的。向您的 PCP 哪些方法適合您。
- 一些節育方法比其他節育方法更有效。有些方法只有在您每次同房時正確使用才能有效。
- 節育方法本身並不能保護您免受性傳播感染 (STI)。使用避孕套和口腔保護套保護自己免受艾滋病病毒 (HIV) 和其他性傳播感染 (STI)。
- 在沒有節育方法的情況下發生了性行為？您仍可以使用「緊急避孕藥」預防懷孕。按此處瞭解更多關於緊急避孕的資訊。



有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：1(415) 547-7800 或造訪 sfhp.org/zh/health-ed
24/7 護士熱線 1(877) 977-3397 | 與醫生交談 24/7 sfhp.org/zh/teladoc



節育類型



有諸多很好的節育方法可供您選擇。您可使用此**線上工具**幫助您選擇適合的方法。在選擇節育方法時，考慮對您至關重要的事項。您是否想要符合以下條件的避孕方法：

- 可否長期避孕？
- 是否便於使用？
- 是否有助於避免經期？
- 是否使用較少或不使用激素？
- 是否便於隱藏？

向您的 PCP 諮詢哪種節育方法最符合您的生活方式。

以下有 5 種節育方法

- 1. 長效可逆避孕藥 (LARC)** 是希望長期避孕人群的有效選擇。一旦您服用此類長效可逆避孕藥物，LARC 的避孕效力可持續可數年。當您想要懷孕時，這種方法可以解除。您可以使用激素宮內節育器 (IUD)，銅質 (IUD 或植入物)。
- 2. 絕育** 是一種有效且永久性的方法。它不容易被解除。絕育指輸精管切除術（切除並密封攜帶精子的管道）或輸卵管結扎術（捆綁輸卵管）。
- 3. 激素方法** 正確使用時效果良好。但可能會造成您的經期變化以及其他副作用。您可以透過注射、上環、貼劑或藥丸的形式達到避孕效果。
- 4. 阻隔方法** 必須在每次性生活時使用才會有效。此類節育方法的效果取決於您的使用方式。例如避孕凝膠、內置避孕套、隔膜、避孕海綿、殺精劑和宮頸帽。避孕套和口腔保護膜可以保護您不感染 STI。
- 5. 自然計劃生育方法** 的效果取決於您的使用方式。例如沒有性生活、戒斷或知道您什麼時候生育。



如需了解有關下頁圖表中每種節育方法的更多資訊，或造訪 **CDC** 或 **Family PACT**。

有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：1(415) 547-7800 或造訪 sfhp.org/zh/health-ed

24/7 護士熱線 1(877) 977-3397 | 與醫生交談 24/7 sfhp.org/zh/teladoc

節育類型 (續)

在開始使用或更換節育方法之前，您必須向您的提供者提供知情同意書。這意味著您知道您有什麼選擇、其效果如何、如何使用，以及最常見的副作用或風險。請參閱下表瞭解您的選擇。在給予知情同意書開始使用或切換節育方法之前，如有任何問題，請與您的提供者討論。

方法	一般使用故障率**	使用	潛在風險或副作用
LARC			
植入物	0.1%	由醫務人員放置於子宮內。最多持續 3 年。	<ul style="list-style-type: none"> 經期變化 情緒波動 體重增加 頭痛 痤瘡
激素 IUD	0.1%–0.4%	由醫務人員放置於子宮內。效力可達 8 年，具體取決於節育器類型。	<ul style="list-style-type: none"> 月經較少或無經期 出現皰疹 腹部或骨盆疼痛
銅質 IUD	0.8%	由醫務人員放置於子宮內。效力可達 12 年。	<ul style="list-style-type: none"> 腹部絞痛 月經過多或經期較長 經期期間出現皰疹
絕育			
輸精管切除術	0.15%	一次性方法。永久性。	<ul style="list-style-type: none"> 疼痛 出血 感染
輸卵管結扎術	0.5%	一次性方法。永久性。	<ul style="list-style-type: none"> 疼痛 出血 感染
激素方法			
注射	4%	由醫務人員每 3 個月進行手臂或臀部注射。	<ul style="list-style-type: none"> 出現皰疹 經期變化 頭痛 體重增加 感覺頭暈 感覺緊張 腹痛
節育環	7%	自行將節育環放入陰道。將節育環放置在體內 3 週後，將其取出 1 週時間。	<ul style="list-style-type: none"> 陰道分泌物 刺激 頭痛 情緒波動 噁心 乳房壓痛

節育類型 (續)

方法	一般使用故障率**	使用	潛在風險或副作用
激素方法 (續)			
貼劑***	7%	每週更換新貼劑，持續 3 週（共計 21 天）。在第 4 周時，務必取下貼劑。	<ul style="list-style-type: none"> 出現皰疹 噁心 腹痛 乳房壓痛 頭痛 刺激
藥丸***	7%	必須每天服藥，根據類型有的藥需要每天同一時間服藥。	<ul style="list-style-type: none"> 出現皰疹 噁心 乳房壓痛 頭痛
阻隔法			
避孕套	13%	每次發生性生活時都必須使用。防止某些 STI。	<ul style="list-style-type: none"> 刺激 過敏反應
隔膜	17%	每次發生性生活時都必須使用。	<ul style="list-style-type: none"> 刺激 過敏反應 尿路感染 (UTI)
宮頸帽	17%	每次發生性生活時都必須使用。	<ul style="list-style-type: none"> 刺激 過敏反應 巴氏檢查異常
避孕凝膠	21%	每次發生性生活時都必須使用。	<ul style="list-style-type: none"> 刺激 過敏反應 UTI
殺精劑	21%	每次發生性生活時都必須使用。	<ul style="list-style-type: none"> 刺激 過敏反應 UTI
內置避孕套	21%	每次發生性生活時都必須使用。預防某些性傳播感染 (STI)。	<ul style="list-style-type: none"> 戴避孕套或發生性行為時疼痛 灼燒感 出現皮疹 瘙癢
海綿避孕	14% (若從未生產過) 27% (若曾生產過)	每次發生性生活時都必須使用。	<ul style="list-style-type: none"> 刺激

節育類型 (續)

方法	一般使用 故障率**	使用	潛在風險或副作用
自然家庭生育			
生育意識	2-23%		
其他			
緊急避孕藥***		根據類型，在性生活後 3 或 5 天內服用。	

**一般使用故障率指使用避孕方法後仍可能懷孕的百分比。

***根據處方類型確定。

獲得 SFHP 的敏感護理

節育服務是「敏感護理」的一部分。這意味著，如果您年滿 18 歲，您可在無需轉診或事先批准（事先授權）的情況下前往任何醫療機構，獲取節育服務。該醫療機構或健康中心不必非是 SFHP 網路內醫院。

若您的年齡是 12-18，您可在沒有父母或監護人許可的情況下前往節育服務醫生處就診。您亦可以因性侵或奸而得到照護。未成年人可致電全天候 SFHP 護士諮詢熱線 **1(877) 977-3397**，私下向護士諮詢健康問題。或者您還可以使用 Teladoc® 撥打 **1(800) 835-2362** 或在線進行電話或視訊就診。



如需有關福利的更多詳情，請造訪 **SFHP**。



資料來源：



“What Birth Control Method is Right for Me?”
California Family PACT
familypact.org



Birth Control Chart
U.S. Food and Drug Administration
fda.gov



Birth Control Methods & Options
Planned Parenthood
plannedparenthood.org



Contraception
Centers for Disease Control and Prevention
cdc.gov

有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800** 或造訪 sfhp.org/zh/health-ed
24/7 護士熱線 **1(877) 977-3397** | 與醫生交談 24/7 sfhp.org/zh/teladoc