

預防性傳播感染（STIs）

Preventing sexually transmitted infections (STIs)

我如何才能知道自己的性健康狀況？

例行檢驗會告訴您是否受到諸如淋病、衣原體病菌、梅毒或 HIV（人類免疫缺陷病毒）等性傳播感染（STI）。有些性傳播感染沒有症狀，所以您可能已被感染卻渾然不知。儘早發現和治療 STI 有以下好處：

- 減少將 STI 傳給伴侶的可能性
- 減少您患併發症的可能性，例如骨盆炎症疾病和因 STI 導致的不育，或者晚期 HIV 感染導致的免疫系統衰竭
- 治療 STI 和 HIV 則可減少傳播 HIV 的概率

當您與另一人有涉及性器官、嘴（口交）或直腸（肛交）的性接觸時，隨時都可能受到 STI 的感染。性伴侶越多，感染 STI 的風險就越高。

向您的醫護人員查詢接受 STI 檢查，或者前往當地的性健康診所。有些地區，您可以上網要求進行某些 STI 的檢查，網址為：

<https://getcheckedonline.com/Pages/default.aspx>。

疫苗能夠提供保護嗎？

有些 STI，例如甲型肝炎、乙型肝炎和人類乳頭瘤病毒（HPV），都可以接種疫苗預防。請向您的醫護人員詢問接種相關事宜。

藥物能提供保護作用嗎？

HIV 暴露前預防（PrEP）是指 HIV 陰性的人每天服用 HIV 藥物來預防 HIV 感染。HIV PrEP 與 PEP（暴露後預防）不同，因為 HIV PrEP 是在接觸 HIV 之前服用，並且可以長期服用。

強力黴素暴露後預防（或稱 doxyPEP）是一種可以在不使用安全套的情況下進行性行為後服用的抗生素，有助預防某些群體的一些 STI，當

中包括男同性戀、雙性戀，和其他與男性發生性關係的男性（gbMSM）以及跨性別女性。

若要確定 HIV PrEP 或 doxyPEP 是否適合您，請向您的醫療保健提供者查詢。

我該如何與人談論預防？

在進行生殖器性交、口交或肛交之前，請與伴侶討論如何預防 STI。

- 確保伴侶已經接受 STI 檢查和治療
- 如果您或伴侶出現 STI 感染症狀、接觸過 STI 感染或正在接受 STI 感染治療，請避免性接觸
- 討論採用保護措施，例如安全套、口腔隔膜及潤滑劑
- 酒精、某些處方藥及非法藥物可能干擾您們對話和作出安全性交決策的能力

如果您與伴侶討論安全性行為時遇到困難，請與醫療保健提供者或輔導員商討。

如需瞭解與性伴侶討論的技巧，請參考卑詩疾控中心（BCCDC）的「安全性行為資源」

（Smart Sex Resource）網頁：

<https://smartsexresource.com/sexual-health/partners-communication/talking-to-your-partners>。

使用安全套，安全性交

正確使用外用式（「男用」）和內用式（「女用」）安全套有助於在陰道性交、肛交及口交時預防多種 STI 感染。對於預防像單純疱疹病毒、生殖器疣（人類乳頭瘤病毒/HPV）及梅毒（在皮膚出現潰瘍時傳播）之類，透過皮膚接觸傳播的 STI，安全套並不是特別有效。

使用安全套時請牢記以下要點：

- 檢查安全套的包裝是否完好切勿使用破損的安全套
- 檢查安全套的保存期限請勿使用已過期的安全套
- 小心拆開包裝，以免撕裂安全套切勿使用被撕壞的安全套
- 切勿將安全套與尖銳物品（例如戒指、釘扣或穿孔物）放在一起
- 在室溫下存放安全套
- 每次性交都要使用新的安全套切勿重複使用安全套
- 切勿一次使用兩個安全套。同時使用兩個安全套有可能導致安全套破損
- 若使用外用式（「男用」）乳膠安全套，只能選擇水性潤滑劑。像凡士林、乳液、嬰兒油這類的油性潤滑劑，會使乳膠變薄甚至破損
- 如使用聚氨酯或丁腈（polyurethane/nitrile）材質的安全套，則水性或油性潤滑劑均可
- 僅使用由乳膠或聚氨酯／丁腈／聚異戊二烯橡膠製成的安全套。乳膠和聚氨酯材料製成的安全套，避孕和預防 STI 感染的效果最佳。（以山羊皮和綿羊皮製成的安全套有助避孕，但在預防 STI 感染方面的效用不如乳膠或聚氨酯安全套）

- 避免使用含有壬苯醇醚-9（nonoxynol-9／N-9）殺精劑的安全套。此類產品會刺激身體組織，並增加感染 STI 的風險

使用口腔隔膜或其它屏障進行安全性行為

口腔隔膜是一塊薄乳膠片，在口交時覆蓋在陰道／內生殖器或肛門上。它也可以稱為乳膠屏障／片、乳膠膜、口交隔膜或片。使用口腔隔膜是降低感染或傳播 STI 機率的好方法。

使用口腔隔膜時需緊記的重要事項：

- 使用隔膜之前，請對著光線檢查是否有破損
- 用溫水輕輕沖洗以去除粉末
- 將隔膜蓋在陰道／內生殖器或肛門上
- 確保只有隔膜的一面接觸陰道／內生殖器或肛門
- 每次進行口交時都要使用新的隔膜
- 肛門區域和陰道／內生殖器區域應使用不同的隔膜
- 在陰道／內生殖器或肛門處使用潤滑劑可以增強感覺
- 將隔膜丟棄到垃圾桶



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請前往 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內索取非緊急健康資訊和建議，請前往 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。