

青春有爱 健康同行

青春生殖健康科普知识手册

为什么需要关注生殖健康？

01

什么是生殖健康？

- 生殖健康：在生命每个阶段中个体的生殖系统、生殖过程和生殖功能的状况，包括与生殖相关的身体健康和心理健康。
- 生殖健康并不意味着个体有生殖能力，也包括个体可以自由决定性行为的时间、频率和方式等内容。常见的生殖健康问题涵盖：生育与避孕、生殖系统疾病、性传播疾病防治等。

生殖健康的重要性

- 生殖健康包括了个体在生理、心理以及社会层面的良好状态。生育能力是生殖健康的重要体现，只有当生殖系统正常、内分泌协调、生殖细胞健康时，才能顺利实现受孕并孕育出健康后代。
- 人体的生殖系统不仅承担着孕育繁衍功能，还与内分泌、免疫等系统相互协作与影响，共同维持人体整体健康。例如，女性卵巢分泌的雌激素影响骨骼、心血管健康；男性睾丸分泌的睾酮则关联肌肉质量和精神状态。

02

常见误区

误区一 我年轻，不用担心生殖健康问题

生殖健康是一个贯穿人类一生的重要议题，它与年龄无关。不健康的生活习惯或性行为，容易罹患阴道炎、宫颈炎、前列腺炎等炎症性疾病甚至是性传播疾病。还有一些生殖系统疾病可能在年轻时发病或埋下隐患，例如女性多囊卵巢综合征、男性精索静脉曲张等。由此可见，青年时期是生殖健康促进的关键阶段，建立健康的生活方式和安全的性行为习惯，对未来的生育能力和整体健康状况具有决定性的影响。

误区二 紧急避孕药是常规避孕方法

紧急避孕药是一种补救性质的避孕药物，一般建议在无保护性生活后的 72 小时内服用，且越早服用避孕效果越好。然而，由于其激素含量大、避孕有效率低，并不能代替常规避孕方法，仅应作为未采取避孕措施或常规避孕措施失败后的补救措施。

误区三 无痛人流无痛无害

无痛人流是在进行人工流产手术的同时应用麻醉镇痛技术，使受术者在手术过程中不会感受到疼痛。

事实上，无论是无痛人流还是普通人流，手术都有可能破坏女性生殖器官的自身防护屏障，损伤子宫内膜，对生殖系统的功能产生潜在的危害，进而可能引发输卵管阻塞、宫腔粘连、子宫内膜异位症等并发症，甚至导致继发性不孕或不良妊娠结局。除了上述风险，无痛人流还必须承担与麻醉相关的风险。

基本避孕药具项目

基本避孕药具服务是国家基本公共卫生服务项目内容，我省免费为辖区育龄人群（18岁及以上）提供药具，品种包括：口服避孕药、外用避孕药、皮下埋植剂、宫内节育器、男用避孕套等。

免费避孕药具领取途径

- 各级妇幼保健机构
- 部分公立医疗机构
- 社区卫生服务中心
- 乡镇卫生院
- 社区卫生服务站
- 村卫生室
- 自助发放机
- 网上自助申领

网点查询：关注“江苏药品药具公共服务”公众号，点击“网点查询”可查询网点地址等信息。

网上自助申领

关注“江苏药品药具公共服务”公众号

点击“自助领取”，选择地区

登录账号，首次使用先注册

选择所需品种、数量

填写寄送地址、联系人

下单成功



江苏药品药具公共服务

♥ 药具领取 ♥ 网点查询 ♥ 健康科普

生殖健康常识

Q. 如何预防性传播疾病？

- A**
- 1 树立正确的性观念。**洁身自好，避免过早性行为。学习性传播疾病预防知识，采取安全性行为，正确使用安全套。
 - 2 保持健康的生活方式。**积极参加体育锻炼和户外活动，注意个人卫生，拒绝毒品。
 - 3 定期体检与寻求专业帮助。**有性生活人群应定期进行性病筛查；如发现自己有疑似性病症状或他人可能面临感染风险时，应尽早寻求专业帮助。

Q. 如何预防意外怀孕？

- A**
- 树立正确的性观念，认识到性行为是一种自然的生理需求，但同时伴随着责任。增强自我保护意识，拒绝没有防护措施性行为。学习性健康知识，了解科学避孕的措施和方法，知情选择合适的避孕措施。

Q. 月经不调需要就医吗？

- A**
- 偶尔、轻微的月经波动且无其他不适，可以观察。若出现长期月经不调、月经量过多或过少、痛经、非经期出血等症状，需要及时就医，不要自行诊断或服用药物。

Q. 青年可以选择哪些避孕方法？

- A**
- 青年选择避孕方法需要兼顾高效性、隐私性和可逆性，且不对生长发育造成影响。不建议采用体外排精、安全期避孕等低效方法作为常规避孕。一旦发生无保护性行为或者避孕失败，需及时采取紧急避孕法进行补救。**常见的避孕方法、特征及注意事项如下：**

避孕方法	特征	注意事项
皮下埋植剂	高效、长效、可逆的避孕方法；植入部位为上臂内侧，需要专业医疗机构手术操作。	术前需要体检、排除禁忌证；可能会出现不规则出血。
复方口服避孕药	高效、可逆的避孕方法；同时对痛经、痤疮、异常子宫出血、多囊卵巢综合征等问题有一定的治疗作用。	服药前需排除用药禁忌证，按医嘱服用，避免漏服。
宫内节育器	高效、长效、可逆的避孕方法，需要专业医疗机构手术操作。	放置前应进行常规检查。年轻、未生育等可能会增加脱落的风险。
避孕套	使用方便，兼具有避孕和预防性传播疾病双重作用。	掌握全程正确使用的方法；当避孕套破裂、滑脱或使用不当，应尽快采取紧急避孕。

