

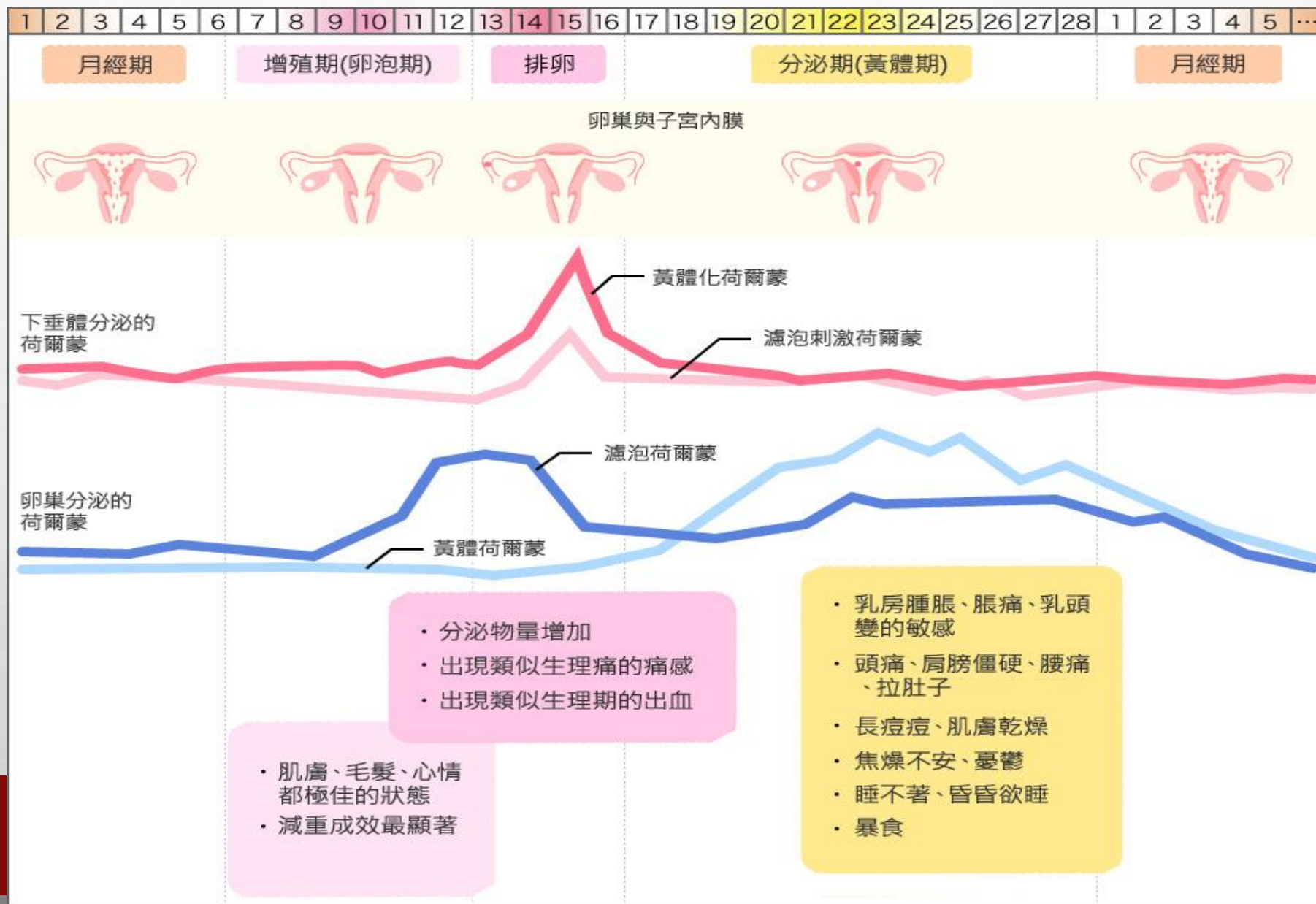
男女一起懂

盧乃鳳



經前症候群

- 一般月經只要在二十三到三十五天左右，都算正常範圍
- 月經週期的算法是：月經開始首日是週期的第一天
- 前面十四天是屬於所謂「濾泡期」，第十四天左右是為「排卵日」。濾泡期的雌激素這種女性荷爾蒙較高；這段期間，一般並不會有經前症候群出現。
- 十四天後到下次月經來潮的這段後半週期，稱為「黃體期」。這時候黃體激素濃度變高，雌激素下降，尤其在晚黃體期，就是月經來前七到十天（有些人只有二至三天），女性對身心內外壓力都特別敏感，就容易產生輕重不等的經前症候群症狀。



老公快筆記!!

防踩老婆情緒地雷💣



💡 走越遠越好
逃到外太空



💡 心情好
討摸摸



💡 瘋狂散發
迷人魅力



💡 小心地雷
注意臉色



女性
月經篇6

認識月經初潮



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：彰濱秀傳紀念醫院婦產部
婦科主任 林坤沂醫師



國中

高中

少女初次來月經稱為月經初潮，其年齡落在10至18歲都屬正常



初潮時卵巢功能尚未完善，約1至2年月經週期才會趨於規律



正常月經週期約21~35天，
期中出血約3~5天



週期經血量平均
約50ml，超過
80ml則為異常



50ml

若月經週期超過半年
、出血超過10天以上，
都屬不正常狀況，
應盡快找醫生就診



月經相關問題，
建議諮詢「婦產科」

健康九九網站 關心您的健康

男性荷爾蒙

- 睪固酮



睪固酮低下自我評估



性慾降低



沒有活力



身高變矮



體力變差



覺得生活沒樂趣



覺得悲傷或沮喪



勃起功能變差



運動能力變差



晚餐後打瞌睡



工作表現不佳

若是有一項以上符合，恐怕就有睪固酮低下症狀。

資料參考：美國聖路易大學睪固酮低下評估表 製圖：葉懿德

性 = 「忄」 + 「生」



月經週期法



保險套的使用方法

- 拿手絕套七式——看撕擠扭套取丟



對於青少年，最方便而且成功率也挺高的避孕方法，就是保險套的使用囉！現在就跟著以下的招式，練習正確使用保險套的步驟

避孕方式懶人包

安全又有效？
該選哪個好？！



一、保險套

📖 卡孕原理

利用物理阻隔方式，
阻止精子進入陰道、子宮。

😊 好用推薦

價格便宜，購買方便。
無副作用，可避孕可避病。

使用 key points

- 男方須配合，陰莖勃起後即**全程使用不可脫落**，每次性行為都要使用，若使用不當，失敗率頗高喔！
- **只能搭配水溶性潤滑劑使用**，若是嬰兒油或凡士林等油性產品，會侵蝕保險套的乳膠材質，造成破裂。



二、口服避孕藥

卡孕原理

通常含低劑量雌激素，用以抑制卵巢排卵，改變子宮內膜環境，使受精卵不易著床；改變子宮頸黏液，使精蟲不易通過。

好用推薦

使用方便，對於月經周期不規則女性，還有調經效果。若正確規律服用，避孕效果幾乎百分百。



使用 key points

- 主要分21顆與28顆兩種，需依藥盒指示方式定時服用。

21顆裝



停藥7日



下一盒



28顆裝



不必停藥



下一盒



- 第一次服用者，可在月經來的第一天開始吃。中間若不小心忘記服用，12小時內可儘快補吃1顆，下一顆按照原本時間服用即可。若忘記超過12小時，則需補服用兩顆，之後繼續照正常時間劑量使用。
- 初次使用建議諮詢醫師意見，少數人初期有頭暈、嘔吐、點狀出血現象，有慢性病如心臟病、高血壓、肝不好、血管栓塞等疾病不適合服用。

三、子宮內避孕器

(俗稱子宮環、銅7、銅T、母體樂)

卡孕原理

促使子宮內膜成為不適合
受精卵著床的狀態。

😊 好用推薦

一次性裝入完成，避孕效果高，
且時效長達3至5年，不會
有口服避孕藥的副作用。

使用 key points

- 須經由婦產科專業醫師來放置與取出。
- 少數女性安裝後會有經血變多、子宮易發炎等副作用。



四、避孕貼片

卡孕原理

和口服避孕藥類似，
利用低劑量雌激素
抑制卵巢排卵。

好用推薦

使用方便，可貼在腹部或手臂
等皮膚光滑處，不經由腸胃道
吸收。且貼片有獨特防水設計
，洗澡、游泳都沒問題。

使用 key points

- 有慢性病如心臟病、高血壓、肝不好、血管栓塞疾病者不適用。
- 懷孕中或可能已懷孕女性不建議使用。



五、事後避孕藥

卡孕原理

屬事後補救方式，利用高劑量
賀爾蒙造成不易受孕環境，
不建議作為常規的避孕方式



使用 key points

- 性行為後**12小時內**盡快服用，越晚服用成功率越低。
- 經常服用可能造成女性身體負擔，嚴重會**擾亂月經週期**，建議性交時事先做好避孕措施。



