

避孕

妇女要避孕或计划生育，有多种不同方法可以选择，但大部份避孕方式不能预防性感染。

我不想怀孕，哪种避孕方式最适合？

I don't want to get pregnant – what is the best type of contraception for me?

妳如果有过性交，忘记了避孕，没有使用安全套，或者安全套破裂，妳便会有怀孕的可能，最好在性事后廿四小时内看医生或向药剂师求助，越早越好。

我有过性交，没有使用安全套，但不想怀孕，怎么办？

I had sex without a condom and don't want to get pregnant – what can I do?



性感染

性行为不用安全套，有性感染（有时叫STI）或传染性病的危险。

许多人有性感染但无病征。妳应注意阴部的异常情况，例如：

- 分泌异常或出血
- 痕痒
- 小便刺痛
- 疹斑、溃疡、硬块

妳如果有过性交，但没有用安全套，应该作性感染检查，包括验尿、验血和阴部检查。大部份的性感染很容易治好，如不治疗，病情会恶化。

我发现阴部有些异样，想作检查。

I have noticed something unusual around my genitals that I would like to get checked

我有过性交，但没有使用安全套，想作性病和爱滋病毒检查。

I had sex without a condom and would like to get tested for sexual infections and HIV

For more information contact:

FPWA Sexual Health Services
70 Roe Street, Northbridge WA 6003
Ph 08 9227 6177
info@fpwa.org.au

Sexual Health Helpline
Metropolitan callers 08 9227 6178
Country callers 1800 198 205
sexhelp@fpwa.org.au

See your local Women's Health Centre, doctor or your local contact

Your local contact is:

Translating and Interpreting Service (TIS)
131 450

Visit www.fpwa.org.au for links to other service providers and translated health information. This brochure is available in various other languages including English.

www.fpwa.org.au



妇女健康

怎样向医生求助

CHINESE



有时候，妇女想问医生一些妇科问题，但又不好意思开口。如果你初到澳大利亚，或者英语不够好，情况会更困难。

如果你想向医生请教以下问题：

- 月经
- 乳房
- 妇女体检
- 性关系
- 怀孕
- 避孕
- 性病感染。下面的信息会对你有帮助。

你可带上这份资料见医生，资料里列举的问题可能有用。这个符号所标示的问题，中英对照，方便你和医生沟通

你也许觉得看男医生不自在，可请求看女医生。你亦有权请求翻译员为你和医生传译。

月经

妇女经期内，大多会感到有些不舒服或痛楚。经血太多或有剧痛应立即求助。

妇女每月行经前身体会发生变化，可能影响情绪或引起痛楚，较严重的称为「经前症候群」(PMS)。

女人一般在四十五岁至五十五岁之间停经，即所谓更年期。

? 我的经血很多，行经时很痛，怎么办？
My periods are very painful or heavy - what can I do?

? 有什么办法可以稳定情绪？
Is there anything I can do to help my moods?

? 我月经不来了，为什么？
My periods have stopped - what does this mean?

乳房

身为女人，应该熟悉自己乳房的形状和感觉，发现有变化立即就医。

下列情况要特别注意：

- 乳房出现硬块，或乳房形状大小起了变化。
- 乳房皮肤情况有变，经常感到痛楚，或痛楚异常。
- 乳头有分泌物。

? 我发觉乳房有变化，想检查一下
I have noticed some changes in my breasts that I would like to get checked

妇女体检

妇女生殖器官的细胞，可以发生病变，甚至引致癌症，故需定期从体内抽样检验（即帕氏检验）。如果你曾经有过性生活，应当每两年检验一次。

? 我想我需要作帕氏检验，请告诉我怎样进行好吗？
I think I need a Pap smear - can you tell me how this will work?

性关系

性行为时使用安全套可减轻遭受或传播性感染的风险，包括艾滋病毒。

安全套兼有避孕功能，可在药房及超级市场买到，应选用水质润滑剂的品种。

性交时痛楚，可能和感染有关。

? 我想使用安全套，需要多些资料
I want to start using condoms and need more information

? 性交时感到疼痛，想知道为什么
I find sex painful and would like to find out why

怀孕

如果怀疑有孕，应尽早看医生。

? 我怀疑有孕，想作检验证明
I think I am pregnant and would like to have a pregnancy test

? 我怀孕了，不知该怎么办，想找人谈谈
I am pregnant but don't know what to do and would like to talk to someone

? 我肚里有了孩子，怀孕期内怎样安胎和保持健康？
I am pregnant - how do I have a healthy pregnancy?

? 我有孕了，但不想要孩子，该怎么办？
I am pregnant and don't want to continue the pregnancy - what can I do?

有人渴望怀孕但又怀不上，需要协助。要怀孕得保持健康，有些步骤可以采用。

? 我想怀孕，但发觉很难，怎么办？
I am having difficulty getting pregnant - what can I do?