




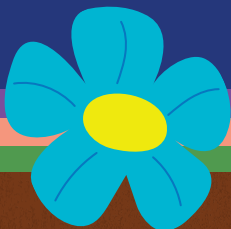
骄傲与保健：

# 健康提示

供跨性别、非常规性别  
和非二元性别人士参考



纽约市 (NYC) 为不断壮大的跨性别、非常规性别和非二元性别 (Transgender/Gender-NonConforming/NonBinary, TGNCNB) 群体提供着家园。TGNCNB 人员有着特定的健康关切，要想获得相应的保健并非易事。本手册含有可为 TGNCNB 人员健康提供支持的信息，内容包括性别确认、初级护理、性健康、自我护理和社群联系。



了解您的权利	2
性别确认	3
常规医疗护理	4
非手术护理	5
激素	5
硅胶	6
束胸带、假阳具和藏阴	6
手术护理	7
性健康与艾滋病毒 (HIV)	8
自我护理的其他方式	10
心理健康	10
身体健康	11
资源	11
医疗保健	11
为艾滋病毒 (HIV) 患者提供的社会服务	12
社群支持	12
住房	12
法律	13
心理健康和危机支援	13



## 了解您的权利

在纽约市的公共场所（包括医疗保健场所），因为某人的性倾向、性别认同或性别表现而对其加以歧视属于非法。因某人的性别认同或性别表现而拒绝向其提供就业、住房、教育、医疗保健或其他服务亦属非法。

《LGBTQ 医疗保健权利法》(LGBTQ Health Care Bill of Rights) 向所有 LGBTQ+ 人员阐述了其在纽约市医疗保健场所中享有的合法权利，使其能够获得应得的医疗保健。纽约市任何医疗保健场所的医疗保健提供者和工作人员均无权因某人的性取向、性别认同或性别表现而降低护理的质量。如需参阅《LGBTQ 医疗保健权利法》，请访问 [nyc.gov/health/lgbtq](http://nyc.gov/health/lgbtq)。





## 性别确认

性别确认（即 TGNCNB 个人为了按照自己界定或确认的、而非出生时分配的性别而生活所采取的步骤）会需要一段时间，且每个人的确认过程各不相同。您应在医疗保健提供者的协助下，按照自己的节奏进行。社群团体可以提供情感方面的支援，并帮您了解自己的选项。如果您与其他人讨论自己的性别确认，应切记，确认过程只能由您自行决定。

您的社交和恋爱关系可能在您性别确认期间或之后发生变化。您还可能发现您的情感吸引力会发生变化。告知您的伴侣您加入了 TGNCNB 群体会让您感到脆弱，尤其是如果您担心伴侣会对您产生排斥或做出负面反应。应与伴侣坦率沟通。如果您与伴侣的关系属于开放式或多边式，则应告知所有伴侣您想要确认自己的性别。

在纽约州，您可以将自己的出生证或身份证上的性别标注改为“F（女性）”、“M（男性）”或“X（其他）”。更改自己的性别标注无需医生证明、法院命令或医疗程序。如需更多信息，请访问 [nyclu.org](http://nyclu.org) 并搜索“gender marker”（性别标注）。





## 常规医疗护理

您应有一个能够信赖并能自在相处的医疗保健提供者，这一点十分重要。对您的提供者要开放、坦诚、明确，以便让您获得恰当的保健服务。告诉您的提供者：

- 您的姓名和代名词，即使它们与您的身份证或医疗保险不一致
- 您是否在使用激素或希望开始使用激素
- 您是否接受过性别确认手术或医疗操作
- 您的性史，包括您伴侣的性别、您的性事类型以及您通常采取的安全性事防护措施



向您的医疗保健提供者咨询您需要接受哪些常规筛查，例如血压、胆固醇、糖尿病、艾滋病毒 (HIV) 或性感染病 (STI) 筛查。您的提供者可能会为您进行胸部或乳腺癌筛查，或者宫颈癌或前列腺检查（即使您已做过外科手术或激素治疗）。

您可以借助引导员的协助，来查找医疗保健提供者，并与其建立关系。患者引导员可以帮助您获得初级医疗保健和性别确认服务。就诊时，问一下是否有帮您申请免费或低收费保险和其他健康服务的医疗保健引导员。



## 非手术护理

### 激素

每个人体内都会产生雌激素和睾酮。出生时指定为女性者通常产生的雌激素更多，而出生时指定为男性者通常产生的睾酮更多。双性人则取决于他们具体的双性人状况，可能产生更多的雌激素，也可能产生更多睾酮。

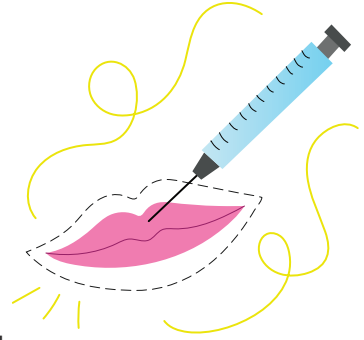
TGN CNB 人员可选择使用激素（贴片、注射、凝胶或药丸）来改变体内的雌激素或睾酮的水平。只可使用医疗保健提供者开具的激素。您的医疗保健提供者可以确保摄入的激素适量，并可通过验血加以监测。

激素引起变化需要时间。使用额外剂量的激素会造成伤害，且不会加快您的性别转换。过量的雌激素或睾酮会导致血栓、中风或心脏病发作。额外的睾酮会转化为雌激素，因而可能减慢您的性别转换。摄入过多的睾酮还会损伤肝脏。



## 硅胶

部分 TGNCNB 人士使用硅胶注射来改变身体的外形。如果操作不当，硅胶注射可能会导致严重的疤痕，甚至死亡。



如果您要进行硅胶注射，应每次使用干净的针头，切勿共用注射器。共用注射器会增加您接触乙型肝炎、丙型肝炎和 HIV 的风险。如果您过去用过硅胶注射，请告知您的医疗保健提供者。

## 束胸带、假阳具和藏阴

如果您使用束胸带，请勿绑得太紧。同时穿着束胸带与层次过多的衣服，或是连续穿着束胸带超过 12 小时，会导致疼痛、皮肤刺激和受伤。专为束胸而制造的束胸带要比弹性绷带或胶布更为安全舒适。

如果您使用假阳具或站立式小便装置，请在每次使用前后用肥皂和水清洗。应使用玉米淀粉（而非含有滑石粉的粉末），以免您的装置粘连皮肤或积聚污垢。



如果您选择藏阴，请务必使用安全的技术。请勿使用胶带，这样会引起皮肤刺激和损伤。

有关安全藏阴、束胸和假阳具的更多信息，请访问 [folxhealth.com/library](http://folxhealth.com/library)。

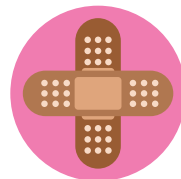




## 手术护理

TGNCNB 人员可能选择通过外科手术来确认自己的性别。常见的性别确认手术包括：

- 形体塑造，包括抽脂
- 脸型塑造，包括外科手术或注射填充
- 胸部男性化、女性化或平胸手术（胸部手术）以增加或减少乳房组织
- 阴茎造型术、阴茎成型术或阴囊成形术（下体手术）以构建阴茎
- 阴道成形术或阴唇成形术（下体手术）以构建阴道
- 睾丸切除术，以移除睾丸
- 气管软骨削减术（缩小喉结）
- 发际线推进，以通过手术或头发移植来改变发际线
- 嗓音手术，以改变嗓音的声调



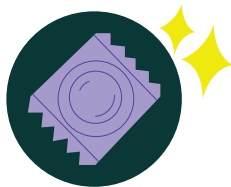
查一下您的手术医生是否有执照、是否接受您的医疗保险，以及是否具备与 TGNCNB 人员合作的经验。对您的目标应持开放和现实的态度，并应与您的手术医生合作，以实现这些目标。应与您的手术医生或医疗保健提供者讨论您的术后护理问题，以及您的所有问题。如果您出现紧急医疗状况且无法联系到您的医疗保健提供者，请致电 911。



## 性健康与 艾滋病毒 (HIV)

如果您性事活跃，请采取以下步骤以保证性生活更健康：

- **对伴侣要公开坦诚。**询问他们的性史和现在的感受。说出您的好恶和界线，让性事更为安全愉悦。您不应该被迫去做任何使您难以接受的事情。
- **定期接受 HIV 和 STI 检测。**无症状感染 HIV 或 STI 是有可能的。
- **在肛交和阴道性交时要使用安全套，即便是与您信任的伴侣进行性事，也应如此。**如果使用得当，安全套是预防 HIV、STI 和怀孕的最佳方法之一。避孕套有多种类型，包括内用和外用避孕套，以及适合乳胶过敏人士的无乳胶避孕套。



- **使用水质或硅基润滑剂**，以减少性事中撕裂和出血或安全套破裂的风险，这些情况会增加您接触 HIV 或 STI 的风险。
- **指交或拳交时应使用乳胶手套和乳胶安全套，口交时应使用乳胶安全套或口腔保护膜**，因为 HIV 和 STI 会传染给被插入者。
- **与您的医疗保健提供者讨论如何安全有效地预防或计划怀孕**。请注意，睾酮不能预防怀孕。
- **向医疗保护提供者询问您应该接种哪些疫苗**。人乳头状瘤病毒 (HPV) 疫苗可帮助您预防生殖器疣以及大多数宫颈癌、肛门癌、阴道癌、外阴癌、阴茎癌和口咽癌。还有可以帮您预防甲型肝炎、乙型肝炎、脑膜炎和猴痘 (mpox) 的疫苗。

任何性别或性别倾向的人都可能感染 HIV。为了降低您的风险：

- **采取接触前预防措施 (PrEP)**，以预防 HIV。PrEP 可以每日口服药或每两个月注射一次针剂的方式采用。
- **预防措施 (PEP)**，如果您没有感染、但已接触过 HIV（如性事中未戴安全套、受到性侵或是注射了药物）。您应在可能接触后的 36 小时内开始进行 PEP。您可以致电全天候开通的纽约市 PEP 热线 844-373-7692，或是前往诊所或急诊室。

- **如果您感染了 HIV，应接受治疗。**有许多安全有效的药物可以治疗 HIV。越早开始治疗，HIV 造成的伤害就越少。如果您正在接受治疗，且病毒载量保持在检测不到的水平，您将不会在性事中传播 HIV。

如需获取更多信息，请访问 [nyc.gov/health/hiv](https://nyc.gov/health/hiv)。



## 自我护理的其他方式

应花时间照顾自己，包括您的心理、身体和情感健康。制定计划并找到期待未来的理由。

### 心理健康

- 如果您感到压力或沮丧，可以获得支援。
- 对待药物和酒精要慎重，因为接触药物和酒精会增加感染 HIV 和造成其他健康问题的风险。如果您选择使用药物和酒精，应采取措施让自己更安全（例如：检测药物中是否含有芬太尼 (fentanyl) 或甲苯噻嗪 (xylazine)，随身携带纳洛酮 (naloxone)，并切勿独自使用）。

## 身体健康

- 无论您的体力如何，都有保持活跃的方法。设法找到一项适合您的活动，例如走步、跑步、骑自行车或溜滑板。
- 尽量保证充足的睡眠，饮食要规律、健康。



TGNCNB 人士可能会受到伴侣的虐待。虐待可涉及身体、经济、性或情感，也可能包括威胁或侮辱。如需帮助，请致电或发短信至 NYC Anti-Violence Project Hotline（纽约市防暴力专案热线），号码是 212-714-1141。如有紧急情况，请致电 **911**。

## 资源

纽约市有很多为 TGNCNB 人士提供的资源。您也可以通过在线方式或当地的社区组织，或是您的医疗保健提供者，找到其他资源。

### 医疗保健

市立医疗保健机构均提供低收费或免费护理，不论移民身份或支付能力如何。

- **纽约市性健康诊所**可提供 STI 的预防、检测和治疗，HIV 服务（包括检测、PrEP、PEP 和治疗启动），以及生殖医疗保健服务。所有年龄 12 岁及以上人员均可获得护理，且无需家长同意。请访问 [nyc.gov/health/Sexhealthclinics](https://nyc.gov/health/Sexhealthclinics) 或致电 347-396-7959。

- **纽约市健康与医院管理局 (NYC Health + Hospitals)** 可提供性别确认护理（例如激素、手术和嗓音辅导）以及初级护理、性健康和行为医疗保健。请访问 [nychealthandhospitals.org/services/lgbtq-health-care-services/](https://nychealthandhospitals.org/services/lgbtq-health-care-services/) 或致电 844-692-4692。
- **纽约市健康地图 (NYC Health Map)** 可帮您找到免费低收费的医疗照护，包括 LGBTQ+ 护理。您可以按服务类型和地点查找。请访问 [nyc.gov/health/map](https://nyc.gov/health/map)。

## 为 HIV 患者提供的社会服务

- **HIV/AIDS 服务管理局 (HIV/AIDS Services Administration, HASA)** 可帮助 HIV 患者申请 Medicaid、心理健康、物质使用及住房方面的服务。请访问 [nyc.gov/hra/hasa](https://nyc.gov/hra/hasa) 或致电 718-557-1399。

## 社群支援

- CK Life (CK 生活)：访问 [cklife.org](https://cklife.org) 或致电 347-866-9002。
- Church of the Village Food Pantry (格林威治村教会食品储藏室)：访问 [Churchofthevillage.org/hunger-relief](https://Churchofthevillage.org/hunger-relief) 或致电 212-243-5470。
- Destination Tomorrow (明天的目标)：访问 [destinationtomorrow.org](https://destinationtomorrow.org) 或致电 646-723-3325。
- Translatinx Network (Translatinx 网络)：访问 [translatinxnetwork.org](https://translatinxnetwork.org) 或致电 646-822-2000。
- The LGBT Center (LGBT 中心)：访问 [gaycenter.org](https://gaycenter.org) 或致电 212-620-7310。
- Trevor Project (Trevor 工程)：访问 [thetrevorproject.org](https://thetrevorproject.org)，致电 866-488-7386 或发送短信“START”至 678-678。

## 住房

- Ali Forney Center (Ali Forney 中心)：访问 [aliforneycenter.org](https://aliforneycenter.org) 或致电 212-222-3427。
- Housing Works (住房工程)：访问 [housingworks.org](https://housingworks.org) 或致电 718-277-0386。



- The Door (门户组织): 访问 [door.org](http://door.org) 或致电 212-941-9090 (分机 3249)。
- True Colors United (本色联盟): 访问 [truecolorsunited.org](http://truecolorsunited.org) 或致电 212-461-4401。

## 法律

- Immigration Equality (移民平等组织): 访问 [immigrationequality.org](http://immigrationequality.org), 或致电 212-714-2904; 如果被拘留, 请致电 917-654-9696。
- Lambda Legal (Lambda 法律协助组织): 访问 [lambdalegal.org](http://lambdalegal.org) 或致电 212-809-8585。
- NYC Commission on Human Rights (纽约市人权委员会): 访问 [nyc.gov/humanrights](http://nyc.gov/humanrights) 或致电 212-416-0197。
- New York Legal Assistance Group (纽约市法律协助集团): 访问 [nylag.org](http://nylag.org) 或致电 212-613-5000。
- Queer Detainee Empowerment Project (性别酷儿被拘留人员后援项目): 访问 [qdep.org](http://qdep.org) 或致电 347-645-9339。

## 心理健康和危机支持

- 988 Suicide & Crisis Lifeline (988自杀与危机生命热线): 致电或发送短信 **988**, 或登录 [988lifeline.org](http://988lifeline.org) 在线聊天。
- Project Return Peer Support Network (恢复工程同济支援网络): 致电 888-448-9777。
- Trans Lifeline (跨性别者生命线): 访问 [translifeline.org](http://translifeline.org) 或致电 877-565-8860。

以上清单既不排除, 也未详尽。纽约市卫生局 (NYC Health Department) 提供这些信息是为了帮助纽约居民查找各项服务和综合信息, 但对上述机构所提供服务的质量或准确性不作任何代言或保证。

本手册由纽约市团结工程 (NYC Unity Project) 和纽约市卫生局的跨性别、非常规性别和非二元性别社区咨询委员会联合制作。插图: Steph Medeiros。

如需了解更多信息，访问  
[nyc.gov/health/lgbtq](https://nyc.gov/health/lgbtq)。

**NYC**  
Health

