



跨性别： 如何安全注射激素

一碗面皮 撰写/插图

Pippe 编辑

Manjusaka 校对

免责声明：

本手册仅限成年人阅读。本手册不能作为医嘱。对跨性别过程中面临的个人选择，爱白文化教育中心（以下简称“爱白”）及作者不持任何态度，需要读者自行斟酌（任何种类的肌肉注射都有一定的风险）。

请尊重遵守当地习俗和法律，爱白及作者不承担任何连带责任。

本手册内容参考《WHO best practices for injections and related procedures toolkit（2010）》，如有更改请以最新版本为准。

* World Health Organization, WHO, 即世界卫生组织。

** 虽然 WHO 认为肌肉注射前的酒精消毒是否有作用有待确认，本手册仍遵循常规操作惯例，推荐注射前进行酒精消毒。



跨性别的激素替代疗法中，正确的进行激素注射与跨性别者自身安全息息相关，是疗效的重要保障。请仔细阅读以下内容（如已另有医嘱，请遵循医嘱）。

患有血友病和再生障碍性贫血的朋友千万不要尝试自行注射。

安全须知：

能进行激素注射的肌肉十分有限，通常选取的部位为股外侧肌（大腿）和臀大肌。注射时需要注意避开神经、血管和骨骼；不要在疼痛部位和疤痕处进行注射。一般来讲，臀大肌注射的痛感最轻，另外由于臀大肌的体积大，注射后不适感较小。国外的激素制剂浓度较高且注射频率较高，每次注射的体积仅为 0.25mL 左右，故而可选择的肌肉群较多。由于国内的激素制剂浓度较低，如果单次注射体积大于 1.00mL，则选择臀大肌注射的不适感较轻。

每个人的激素注射量都不尽相同，使用量取决于激素种类、体重以及其它因素。请务必遵循医嘱，如果没有医嘱，请尽快就医、务必定期检查激素水平以及肝肾功能。第一次注射前，请化验血常规，以确保身体各项机能正常。

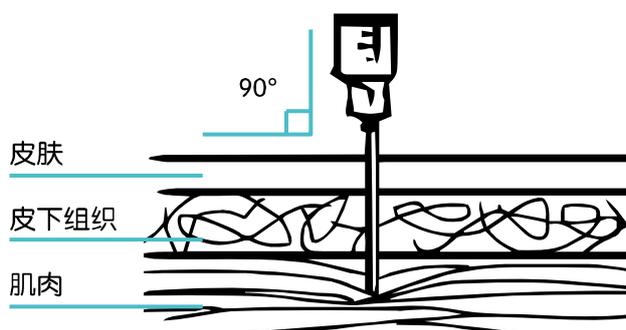
警告：

注射器和针头皆为一次性使用。绝对不能同他人共用注射器。

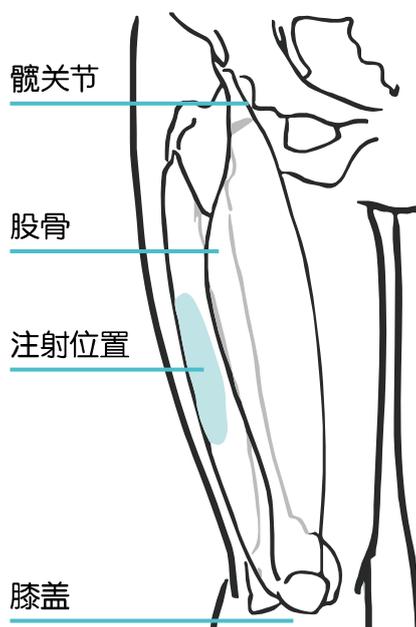
请注意，不要过量使用激素。过量使用激素并不会加快治疗进程，反而会导致相反的作用。过量的激素注射可能会导致严重的肝脏损伤，也可能导致血栓产生。这种细小血栓在静脉中产生以后，可以随血液循环送至肺部，导致肺栓塞（严重情况可致命）。吸烟可以使患肺部栓塞的几率增加（如有可能请考虑戒烟）。

肌肉注射图示：

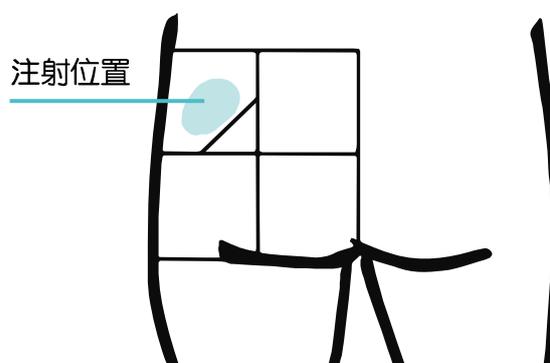
肌肉注射时，针头需以 90° 角（垂直）刺入肌肉中（痛觉一般是在刺破皮肤和皮下组织过程中产生的，当针头刺入肌肉时并无明显痛觉但有触觉）。



股外侧肌注射定位方法：在大腿中段外侧，取膝关节上约 10cm，髌关节下约 10cm 处，约 7.5cm 宽的范围为注射部位（图中为右侧大腿正面观）。



臀大肌注射定位方法：从臀裂顶点向左或右划一水平线，如图所示将臀部分为四个区域，外上区避开其内角为注射区。



所需器材和药品：

消毒棉签、医用酒精、一次性注射器（根据注射剂量选择，一般选择 1-2mL 的注射器，以保证注射精度）、一次性 12 号（1.2mm）针头（吸取激素制剂用）、一次性 6 号（0.6mm）针头（注射用），以及激素制剂。

肌肉注射步骤：

未指明需要摇匀的药品，应避免摇动，以免在注射液中产生微小气泡。

勉强用细针头吸取粘稠注射液，将不可避免的在注射器内产生肉眼很难看清的微小气泡。*不要为了降低粘稠度，将注射液瓶放在热水中，这样会导致注射液失活。也不要使用其它溶剂稀释药剂。

1. 阅读激素使用说明，按照说明书上的浓度，计算出自己需要的注射体积。
2. 如果使用的是可重复使用的激素制剂，请注意按照说明书上的环境要求保存激素以备下次使用。如果使用的是一次性激素制剂，则无论剩余多少都不能做第二次使用。
3. 用酒精消毒瓶口（一次性制剂请按说明使用砂轮，并用毛巾或者手套防止碎玻璃划伤）。
4. 由于激素制剂较为粘稠，故而一般选择 12 号针头抽取，而后更换 6 号左右针头进行肌肉注射。首先在注射器上安装 6 号针头，注意拿取针头盖子，不要接触针头和注射器内部。
5. 吸取与注射体积等量的空气，注入瓶中，以增大气压便于吸取（一次性制剂可以免除此步骤，因为瓶口开放不需要增压）。
6. 吸取需要的体积（可略多一些，更换针头的时候有损耗）。更换 6 号注射针头，同样注意不要触碰针头和注射器与针头连接处。针头向上，轻推注射器排除内部所有的气泡，直到看见一个小液滴从针头流出。

酒精消毒后会留下一个暂时的无菌区域，不要因为担心感染选择在酒精没有完全挥发的时候注射。酒精没有完全挥发时注射，酒精会被带入皮肤内，造成灼烧感。

有些人选择快速将针头插入肌肉，有些人喜欢慢慢插入以防止不适，一般对注射效果并无影响。

7. 按照前文图中所示的位置，用酒精给所选择的区域消毒（一般消毒面积不小于 6cm*4cm），等待酒精挥发干燥后再进行注射。
8. 将针头垂直皮肤插入注射区域的肌肉中。通常在针头刺入肌肉时，被注射者能清楚的感觉到与刺入皮下组织的区别。例如，臀大肌的注射深度一般在 2.5 厘米以上才能保证制剂被注射入肌肉；脂肪层较厚者可能需要更深，需根据个人情况调整深度。注意：不要将针头全部刺入身体，防止针头折断时无法取出，一旦发生针头折断无法取出，请立即就医。
9. 回抽些许，如果注射器中没有血液则说明没有刺到血管；如果有血液，则需要拔出注射器更换位置重新将其插入肌肉中，并重复回抽步骤，直至确认没有刺入血管（将肌肉注射制剂注入血管是十分危险的，可能危及生命）。
10. 将激素制剂缓慢注射入肌肉，注射部位避免移动，防止针头折断。注射完毕后拔出针头，并用酒精棉按住注射部位一分钟，加压防止注射部位肌肉内部渗血。通常由于肌肉收缩，即使有少量出血也会很快止住。

*** 注意更换注射位置，或者两侧交替接受注射，防止长期肌肉注射形成局部结节。**

**** 酒精用完要及时密封好，防止有效成份挥发导致浓度降低失去消毒作用。**

***** 如果对注射器和针头的安全性产生怀疑，请不要使用。**

****** 一般人稍加练习都可以顺利的自行臀大肌肌肉注射。**

欢迎联系我们，并将你的信息定期反馈给我们

反馈或提问请联系 Email: trans@aibai.org

即将推出《跨性别手术康复系列手册》

敬请关注

aibai 

爱白文化教育中心版权所有，保留所有权利，转载请联系爱白
更多信息，请访问爱白网 www.aibai.com