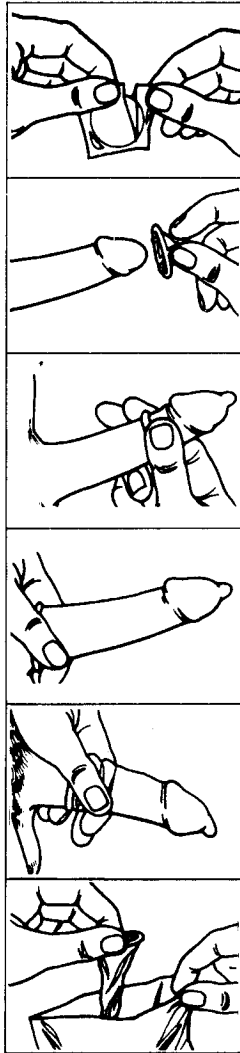


使用避孕套

1. 事前向你的伴侶提及使用避孕套。
2. 查看包裝背面 " 之前使用 " 所示的日期。
3. 事前練習使用避孕套。試用不同的類型以求舒適和大小合度。
4. 在性事前戴上避孕套。切勿用指環或指甲刮損它。
5. 將它捲到陽具的根部。
6. 當退出時緊持避孕套的邊緣。
7. 用水性潤滑劑如 KY 潤滑膠或潤濕物。切勿用油性潤滑劑諸如凡士林或嬰兒油 (這會消去橡膠) 。
8. 將避孕套棄於垃圾桶，不要放入廁所沖去。



圖解由全國愛滋病顧問委員會提供

NSW SEXUAL HEALTH SERVICES

Providing free and confidential sexual health care.

Albury	Ph: (02) 6058 1831
Balranald	Ph: (03) 5027 2345
Bourke	Ph: (02) 68722145
Broken Hill	Ph: (08) 8088 5800
Canterbury	Ph: (02) 9718 7655
Coffs Harbour	Ph: (02) 6659 1916
Dubbo	Ph: (02) 6885 1700
Forster	Ph: (02) 6555 6822
Gosford	Ph: (02) 4320 2114
Goulburn	Ph: (02) 4827 3470
Katoomba	Ph: (02) 4780 6060
Kings Cross	Ph: (02) 9360 2766
Kogarah	Ph: (02) 9350 2742
Lightning Ridge	Ph: (02) 68291022
Lismore	Ph: (02) 6620 2980
Liverpool	Ph: (02) 9827 8022
Manly	Ph: (02) 9977 3288
Marrickville	Ph: (02) 9560 3057
Newcastle	Ph: (02) 4923 6909
Nowra	Ph: (02) 4423 9353
Orange	Ph: (02) 6361 9906
Parramatta	Ph: (02) 9843 3124
Penrith	Ph: (02) 4724 2507
Port Kembla	Ph: (02) 4276 2399
Richmond	Ph: (02) 4578 1622
St Leonards	Ph: (02) 9926 7414
Sydney City	Ph: (02) 9382 7440
Tamworth	Ph: (02) 6766 3095
Taree	Ph: (02) 6551 1315
Wagga Wagga	Ph: (02) 6938 6492

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

膀胱炎

Cystitis

SSHC SYDNEY
SEXUAL
HEALTH
CENTRE

及新南威爾士大學/雪梨大學
性事健康醫藥學術單位

November 1994

甚麼是膀胱炎？

膀胱炎這名稱的意思是指泌尿的膀胱發炎。膀胱炎通常由細菌感染引致。不過，類似的病徵可能因尿道受暫時性的肉體刺激而引起：例如性行爲；化學品刺激，如香水、陰道噴霧；或潰瘍，如尿道附近的皰疹。

病徵是甚麼？

膀胱炎包括任何或所有下列的病徵：

- 排尿困難（在排尿時或其後立即有一種燒灼的感覺）
- 尿急（不能阻延的排尿需要）
- 尿頻（較頻密，排出較少量尿液）
- 尿臭
- 比通常在中部的腹痛更低的位置覺痛。（在中後方覺痛表示感染已上到腎臟。）
- 夜尿（要重複起床排尿）

導致膀胱炎的是甚麼？

有許多因素可以令泌尿的膀胱受到感染，這些包括：

- 解剖學上的變異，例如天生的或在前一次生養孩子時導致的改變。
- 無論由於習慣或膀胱失效而未能合適地排盡膀胱的尿液。
- 性行爲時所採用的姿勢損害婦女的尿道。
- 由腎臟下移的感染。
- 其他不清楚的原因，但卻最普遍。

膀胱炎是如何治理的？

膀胱炎是以服用一個抗生素療程來治理的。這需要看醫生和驗尿。有時是需要治療完成後再次驗尿以確定已消除感染。要協助嚴重的病徵可服尿夜鹼化物，例如：加一茶匙硫打重碳酸鹽在一杯水或尿道 /citra vescent 藥囊，這些都可在藥房得到。復發的膀胱炎需要避免觸發的因素，更進一步的調查或加長抗生素療程。

人可以做甚麼去預防膀胱炎？

- 避免延遲排尿和確定已盡量排去膀胱內的尿。
- 婦女在排尿後應該經常用由前（陰道）到後（肛門）的擦拭方式。
- 一些婦女發覺在性行爲後立刻排尿可能有助預防膀胱炎。
- 飲大量水（每日兩公升）可以有助排尿量。

