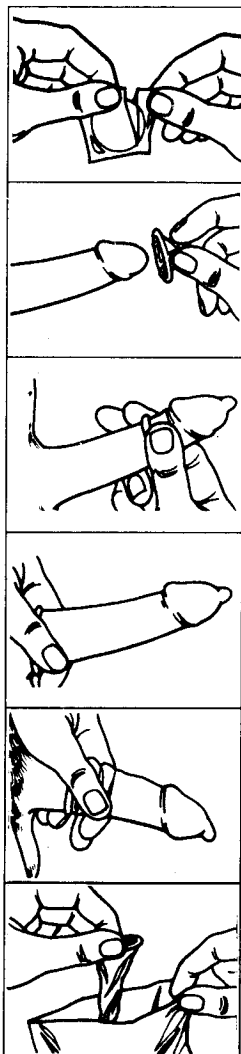


1. Μιλήστε τεπροηγούμενας με τον/την σύντροφό σας σχετικά με χρήση προφυλακτικών.
2. Εξετάστε ότι δεν έχει λήξει η ημερομηνία χρήσης, στο πίσω μέρος του πακέτου.
3. Κάνετε προηγούμενας πρακτική χρήσης των προφυλακτικών. Δοκιμάστε διάφορα είδη για μέγεθος και κομμόρ.
4. Φορέστε το προφυλακτικό πριν τη σεξουαλική επαφή. Μην το ξεσχίσετε με δακτυλίδια ή νύχια.
5. Ξετυλίξτε το προφυλακτικό καθόλο και μέχρι τη βάση του πέους.
6. Κρατείτε το δακτύλιο στη βάση του προφυλακτικού όταν αποτραβιέστε.
7. Μεταχειρίζεστε λιπαντικά που έχουν βάση το νερό όπως τζέλι KY ή Wet Stuff. Μην μεταχειρίζεστε λιπαντικά που βασίζονται στο λάδι, όπως βαζελίνη ή λάδι μωρών (αυτά χαλάν το λάστιχο).
8. Πετάξετε το προφυλακτικό σε "καλάθι" αχρήστων, όχι στο αποχωρητήριο.



Σχεδιαγράμματα ευγενώς προσφερόμενα από την Εθνική Συμβουλευτική Επιτροπή AIDS

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

Οι αριθμοί τηλεφώνων είναι σωστοί την ημερομηνία έκδοσης αλλά δεν ανανεώνονται συνεχώς. Ίσως χρειαστεί να κοιτάξετε τους αριθμούς σ τον τηλεφωνικό κατάλογο.

Κυστίτιδα
(Cystitis)

SYDNEY
SEXUAL
HEALTH
CENTRE

και ΑΚΑΔΗΚΑΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ της ΙΑΤΡΙΚΗΣ
 ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
 Πανεπιστήμιο Σίδνεϋ/Πανεπιστήμιο του
 New South Wales

Τί είναι η κυστίτιδα;

Η λέξη 'κυστίτιδα' σημαίνει φλεγμονή της ουροδόχου κύστης. Η κυστίτιδα συνήθως προκαλείται από βακτηριακή μόλυνση. Πάντα, παρόμοια συμπτώματα μπορεί να προκαλούνται προσωρινά από: φυσικό ερεθισμό της ουρήθρας, πχ από σεξουαλική συνουσία, χημικό ερεθισμό πχ από μυρωδικά, κολπικά (αντιοσμητικά) 'σπρέι', ή, έλκη πχ από έρπη δίπλα στην ουρήθρα.

Ποιά είναι τα συμπτώματα;

Τα συμπτώματα της κυστίτιδας συμπεριλαμβάνουν μερικά ή όλα από τα ακόλουθα:

- δυσουρία (ένα συναίσθημα σαν κάψιμο ή τσούξιμο κατά ή αμέσως μετά την ούρηση)
- βιασύνη (να ουρήσει χωρίς καμιά καθυστέρηση)
- συχνότητα (ουρώντας μικρές ποσότητες σε πιο συχνά διαστήματα)
- ούρος που μυρίζει
- πόνος στην κάτω κοιλιακή χώρα που συνήθως βρίσκεται στο κέντρο. (Πόνος που βρίσκεται κεντρικά στην μέση μπορεί να υποδείχνει ότι η μόλυνση προχώρησε μέχρι τα νεφρά).
- νυχτουρία (να χρειάζεται να ουρεί συχνά το βράδυ).

Τί προκαλεί κυστίτιδα;

Διάφοροι συντελεστές μπορεί να προκαλέσουν μόλυνση στην ουροδόχο κύστη. Αυτοί συμπεριλαμβάνουν:

- Ανατομικές παραλλαγές, πχ συγγενικές (ή εκ γενετής) διαφορές ή αλλαγές που προκλήθηκαν από προηγούμενες γέννες.
- Δυσκολία να αδειάσει αρκετά η ουροδόχος κύστη, είτε σαν αποτέλεσμα συνήθειας ή από ασυμπλήρωτη ουροδοχική λειτουργία της εκκένωσής της.
- Σχήματα θέσεων που παίρνονται κατά την ώρα σεξουαλικής συνουσίας και που προκαλούν τραυματισμό της ουρήθρας της γυναίκας.
- Μολύνσεις που προέρχονται από τα νεφρά.
- Άλλοι λόγοι που δεν γίνονται αντιληπτοί που όμως είναι πολύ κοινοί.

Πώς θεραπεύεται η κυστίτιδα;

Η κυστίτιδα θεραπεύεται παίρνοντας μια σειρά αντιβιοτικών. Αυτό απαιτεί το άτομο να επισκεφθεί γιατρό και να του γίνει ένα τεστ ούρων. Κάποτε υπάρχει ανάγκη να επαναληφθεί το τεστ των ούρων μετά που θα έχει συμπληρωθεί η θεραπεία για να βεβαιωθεί ότι καταπολεμήθηκε η μόλυνση. Όταν υπάρχουν σοβαρά συμπτώματα, πάρτε ένα αλκαλοποιητικό των ούρων δηλ. μια κουταλιά του τσαγιού 'μπικαρμπονάτ της σόδας' (διττανθρακικό) σε ένα ποτήρι νερό ή 'φακελάκια σασέτες' Ural/citravescent, που διαθέτονται σε φαρμακεία. Επαναληπτική κυστίτιδα μπορεί να απαιτήσει να αποφεύγονται συντελεστές που την προκαλούν, κι οπότε χρειάζεται περισσότερη εξέταση ή προεκταμένη θεραπεία με αντιβιοτικά.

Τί μπορεί να κάνει κάποιο άτομο για να προληφθεί κυστίτιδα;

- Να αποφεύγει να αργοπορεί την ούρηση και να βεβαιώνεται ότι η ουροδόχος κύστη είναι όσο το δυνατό πιο άδεια.
- Μετά που θα ουρήσουν, οι γυναίκες πάντοτε θα πρέπει να σκουπίζονται από εμπρός (κόλλο) προς τα πίσω (πρωκτό).
- Μερικές γυναίκες βρίσκουν ότι το να ουρήσουν αμέσως μετά από συνουσία μπορεί να τις βοηθήσει στην πρόληψη κυστίτιδας.
- Το να πίνουν πολύ νερό (2 λίτρες τη μέρα) να βοηθεί σε τακτική ούρηση.

