ការប្រើស្រោមលឹង

១. ចូរអ្នកពិគ្រោះជាមួយគូស្នេហាជាមុន អំពីការប្រើស្រោមលឹង។

២. ចូរពិនិត្យនៅលើកញ្ចប់ មើលថ្ងៃខែដែលស្រោមលឹងត្រូវខូច ប្រើមិនបាន។

៣. ចូរសាកល្បងប្រើស្រោមលឹងជាមុន។ ចូរ សាកម៉ាកផ្សេងៗ ជ្រើសរើសរកទំហំអោយបានត្រឹមត្រូវ។

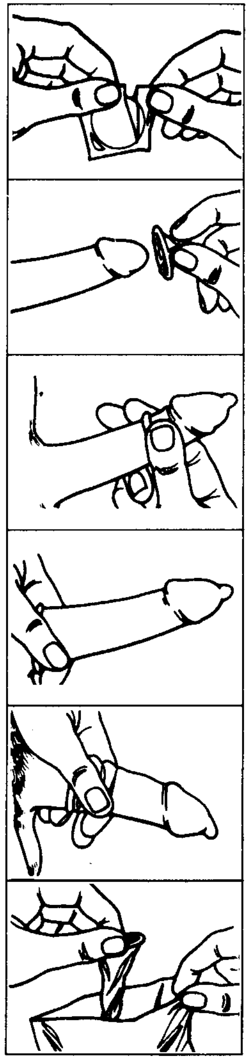
៤. ចូរពាក់ស្រោមលឹង មុននឹងសេពកាម។ ប្រយ័ត្នកុំអោយឆ្កូតដាច់រហែក ដោយសារចិញ្ចៀន រឺក៏ក្រចកដៃ។

៥. ចូរច្បូតស្រោមអោយទៅដល់គល់លឹង។

៦. ចូរកាន់ទប់គល់ស្រោម នៅពេលដែលអ្នកដកលឹងចេញពីយោនី ។

៧. ចូរប្រើធាតុរំអិលដែលមានជាតិទឹក ដូចជា ម៉ាកឃីចេល្លី រឺក៏វេតស្តាវ។ ជៀសវាងកុំប្រើធាតុរំអិលដែលមានជាតិប្រេង ដូចជាខ្លាញ់វ៉ាសាលីន រឺក៏ប្រេងទារក(ជាតិប្រេងនេះ ធ្វើអោយខូចស្រោមកៅស៊ូ) ។

៨. ចូរចោលស្រោមលឹងក្នុងថង់សំរាម កុំចោលក្នុងបង្គន់។



គំនូរនេះផ្តល់ដោយ គណកម្មការជាតិទីព្រឹក្សាខាងជំងឺអេត។

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

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះទេសះ។ លោក-ស្រី ប្រហែ អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង"សៀវភៅទូរស័ព្ទ" (Telephone Directory)។

Khmer

ស៊ីសតៃទីស

Cystitis

SYDNEY SEXUAL HEALTH CENTRE

និង ផ្នែកសិក្សានៃវេជ្ជសាស្ត្រខាងសុខភាពនៃការសេពកាម សាកលវិទ្យាល័យស៊ីដនី/សាកលវិទ្យាល័យញ៉ូសោធវេល

November 1994

តើស៊ីសតែទីសជាអ្វី?

ពាក្យស៊ីសតែទីស មានន័យថា ការហើមរលាកថង់នោម។ ជាធម្មតា ស៊ីសតែទីសបណ្តាលមកអំពីមេរោគបាក់តារីយ៉ា។ ប៉ុន្តែ ជួនកាល រោគសញ្ញាដែលប្រហាក់ប្រហែលគ្នានេះអាចបណ្តាលមកអំពីៈ ការឈឺក្រហាយនៅត្រង់ទ្វារនោម ដូចជាការសេពកាម - ការឈឺក្រហាយដោយសារជាតិគីមី ដូចជា ទឹកអប់ ថ្នាំបាញ់យោនី - រឺក៏ដំបៅអុលស័រ ដូចជាហឺបពីសនៅក្បែរទ្វារនោម។

តើរោគសញ្ញាមានអ្វីខ្លះ?

រោគសញ្ញាស៊ីសតែទីសមានដូចខាងក្រោមនេះ :

- ការឈឺក្រហាយ នៅពេលដែលនោម រឺនៅក្រោយ ពេលនោមភ្លាមៗ។
- ការចេះតែចង់ទៅនោម ទ្រាំចាំមិនបាន។
- ការនោមចេញតិចតួច តែញឹកញាប់។
- ទឹកនោមដែលមានធំក្លិន។
- ការឈឺចាប់ពោះផ្នែកខាងក្រោម ធម្មតាច្រើននៅចំកណ្តាល។ (ការឈឺចាប់នៅខាងក្រោយចំកណ្តាល អាចមានន័យថា ដំបៅនេះបានឡើងទៅដល់ដំរងមូត្រហើយ)។
- ការចេះតែក្រោកពីគ្រែទៅនោម។

តើអ្វីទៅដែលបណ្តាលអោយកើតស៊ីសតែទីសនេះ?

កត្តាដែលអាចបង្កអោយរលាកហើមថង់នោមមានច្រើនប្រការ ដូចជា ៖

- ការប្រែប្រួលរាងកាយ ដូចជាការផ្លាស់ប្តូរដែលបណ្តាលមកអំពីការសំរាលកូនពីមុន។
- ការនោមមិនអោយអស់ពីថង់ ដោយសារទំលាប់ រឺក៏ថង់នោមខូច មិនប្រកបកិច្ចដូចធម្មតា។
- របៀបក្បាច់សេពកាម ដែលធ្វើទុក្ខទ្វារនោមស្ត្រី ។
- ដំបៅក្លាយដែលចុះពីដំរងនោម។
- ហេតុអែទៀត ដែលគេមិនទាន់យល់ប៉ុន្តែមានកើតឡើងជាញឹកញាប់។

តើគេព្យាបាលស៊ីសតែទីសតាមបែបណា?

គេប្រើថ្នាំអិនទីបាយអូទីក(antibiotics) ក្នុងការព្យាបាលស៊ីសតែទីសនេះ។ ការនេះដំរូវអោយគេទៅជួបគ្រូពេទ្យ ហើយយកទឹកនោមទៅបំបែកវិភាគមើល។ ជួនកាលជាការចាំបាច់ គេត្រូវតែវិភាគពិនិត្យទឹកនោមម្តងទៀត នៅក្រោយពេល ដែលចប់កម្មវិធីព្យាបាល ដើម្បីអោយច្បាស់ថា រោគនេះជាសះស្បើយមែនហើយ។ ចំពោះករណីដែលមានរោគសញ្ញាខ្លាំងក្លា ចូរអ្នកផឹកថ្នាំដែលបន្ថយជាតិអាស៊ីដក្នុងទឹកនោមដូចជាប៊ីកាបូនេតអូវសូដា (bicarbonate of soda) មួយស្លាបព្រាលាយជាមួយទឹកមួយកែវរឺក៏ថ្នាំកញ្ចប់ (Ural/citravescent) យូរ៉ាល់ស៊ីត្រាវេសសិន ដែលគេអាចទិញពីហាងលក់ថ្នាំពេទ្យ។ ការរើកើតឡើងវិញនៃស៊ីសតែទីសអាចដំរូវអោយគេជៀសវាងកត្តាដែលនាំអោយកើតរើឡើងវិញនេះ អាចដំរូវអោយមានការពិនិត្យស្រាវជ្រាវថែមទៀត
រឺក៏បន្លាយកម្ម
វិធីការព្យាបាលដោយប្រើអិនទីបាយអូទីកនេះ។

តើគេអាចធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីជៀសវាងស៊ីសតែទីស?

- ជៀសវាងការពន្យាពេលនោម ហើយចូរនោមអោយអស់ទឹកនោមពីថង់នោម។
- ស្ត្រីគួរតែជូតសំអាតជានិច្ច ពីខាងមុខ(យោនី)ទៅខាងក្រោយ(គូថ) ក្រោយពេលនោមហើយ។
- ចំពោះស្ត្រីខ្លះ ការនោមភ្លាមៗក្រោយពេលសេពកាមរួច អាចជួយមិនអោយកើតស៊ីសតែទីស ។
- ចូរផឹកទឹកអោយបានច្រើន (២លីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ) ដើម្បីជួយអោយនោមច្រើនផង។