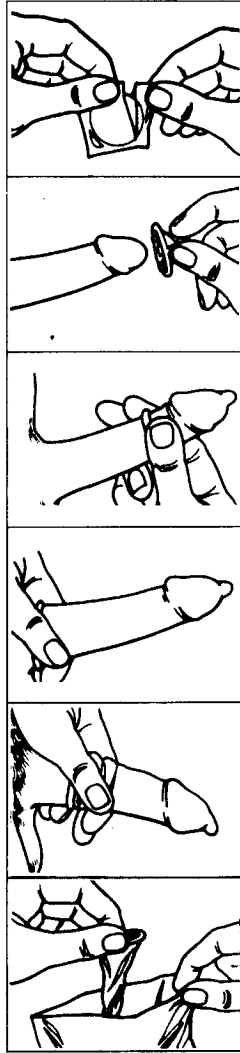


콘돔 사용법

1. 사전에 당신의 성 행위 파트너에게 콘돔 사용에 대해 이야기할 것.
2. 콘돔 포장 뒷면에 나와 있는 "유효 기간"을 체크 확인할 것.
3. 사전에 콘돔 사용을 연습해볼 것. 콘돔 크기와 편안함을 위하여 여러 종류를 시도해 볼 것.
4. 성 행위 접촉 이전에 콘돔을 끼울 것. 반지나 손톱으로 콘돔을 파손시키지 말 것.
5. 콘돔을 음경 베이스 끝까지 말아 올릴 것.
6. 성교후 성기를 빨 때 콘돔 테두리를 잡을 것.
7. 케이 와이 젤리 (KY Jelly) 또는 웰 스타프 (Wet Stuff)같은 수성 윤활제를 사용할 것. (고무를 상하게 하는) 바젤린이나 베이비 오일 같은 유성 윤활제를 사용하지 말 것.
8. 사용한 콘돔은 변기에 넣지 말고 쓰레기통에 버릴 것.



도표는 에이즈 국가 자문 위원회 제공

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

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트해 변경사항이 발생하면 본 센터에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

방광염

Cystitis

SYDNEY
SEXUAL
HEALTH
CENTRE

시드니 대학교 / 뉴 사우스 웨일스 대학교
성(性) 보건 의학부 분과

방광염은 무엇인가?

시스타이티스(Cystitis)란 용어는 방광의 감염을 뜻한다. 방광염은 보통 박테리아 감염에 의하여 일어난다. 그렇지만 비슷한 증상이 고도의 물리적 자극 (예: 성교 행위), 화학적 자극 (예: 향수, 음질 스프레이), 또는 궤양 (예: 요도 부위의 대상포진(帶狀疱疹))에 의하여 일시적으로 나타날 수 있다.

증상은 무엇인가?

방광염의 증상에는 다음 것들 중에 몇몇 또는 전부가 포함된다.

- 배뇨곤란 (排尿困難) (소변보는 동안 또는 본 후 즉시 뒤이어 타는 듯한 강렬한 느낌)
- 배뇨긴박증 (소변을 참을 수 없는 증세)
- 요의빈삭증 (尿意頻數症) (소량으로 소변을 자주 보는 증세)
- 악취 소변
- 보통 중앙 하부 복통 (등 중앙에 통증이 있으면 감염이 신장까지 올라갔음을 암시한다.)
- 야배뇨빈삭증(夜排尿頻數症) (밤에 소변보기 위해 자주 반복해서 일어나야 하는 증세)

방광염의 원인은 무엇인가?

다양한 요인들로 인하여 방광에 감염이 생길 수 있다. 이들 중에 속하는 요인들을 보면

- 해부학적 변이 즉 선천적 차이 또는 이전 출산으로 유발된 변화
- 습관성 때문에 또는 불완전한 방광 기능의 결과로 소변을 완전히 다 보지 못함
- 여자의 요도에 충격을 가하는 성교 동안의 위치
- 신장에서 내려오는 감염
- 잘 알 수 없는 그러나 대단히 상례적인 다른 이유들

방광염은 어떻게 치료되는가?

방광염은 항생제 복용 요법으로서 치료된다. 이는 의사를 방문하여 소변 검사를 받아야 한다. 때로는 치료가 끝난 후에는 감염이 완전히 제거되었는지를 확인하기 위해 소변 검사로 재차 거듭할 필요하다. 심한 증세를 완화시키기 위하여 소변을 알칼리화하는 약, 예를 들어 물 한잔에 한 수저 양의 중탄산 소다를 타서 마시거나 약방에서 구할 수 있는 우랄지역의 구연산 사향냥 주머니를 차고 다닌다. 재발되는 방광염은 도화 요인을 피하고 더욱 정밀 검사 또는 항생제 장기 복용이 필요할 수 있다.

방광염 예방을 위해 무엇을 할 수 있는가?

- 소변 참는 것을 피하고 소변은 완전히 다 보도록 명심할 것
- 여자의 경우 소변을 본 후에는 항상 앞(음질)에서 뒤(항문)로 닦을 것
- 어떤 여자는 성교 후 즉시 소변을 봄으로써 방광염을 예방하는 데 도움이 될 수 있다.
- 물을 충분히 (하루 2리터) 마실 것. 이는 소변 교체에 도움이 된다.

