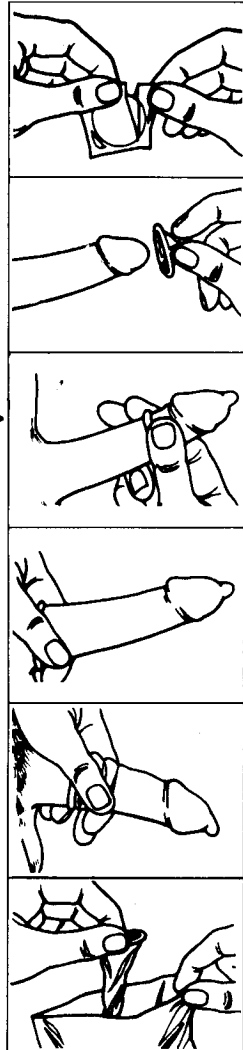


ວິທີໃຊ້ຖົງປາງອະນາມັຍ

Using condoms

1. ໃຫ້ລິມັກັບຄຸ້ນອນຂອງທ່ານກ່ອນ ຈະໃຊ້ຖົງອະນາມັຍ
2. ກວດເບິ່ງວ່າຖົງນັ້ນຍັງຢູ່ພາຍໃນ ກຳໜົດເວລາໃຊ້ໄດ້ ('use by' date) ຢູ່
3. ໃຫ້ທົດລອງໃຊ້ຖົງນີ້ກ່ອນ ໂດຍໃຊ້ ແບບຕ່າງໆເພື່ອໃຫ້ມີຄວາມສະດວກ ຄວາມເໝາະສົມ
4. ເອົາຖົງໃສ່ກ່ອນຈະມີການຮ່ວມເພດ ຮະວັງປາໃຫ້ເຫວນສິ່ງເຫຼືອຄົນ ຕ່າງໆມາເກາະໃຫ້ມັນຂາດ
5. ເອົາສູບໃສ່ກ່ອນຈະມີການຮ່ວມເພດ ຮູດມັນລົງໄປຈົນສຸດ
6. ຕອນຖອນອອກນັ້ນ ໃຫ້ຈັບຮິມຖົງ ນັ້ນໄວ້
7. ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຂະນິດທີ່ມີນ້ຳຫຸ້ລິນປະ- ເພດເປັນນ້ຳ ເຂັ້ມຄວາຍເປັນລີ້ (KY Jelly) ຫຼື ເວັດສະຕັຟຟ໌ (Wet Stuff) ຢ່າໃຊ້ປະເພດທີ່ມີນ້ຳຫຸ້ລິນທີ່ເປັນ ນ້ຳນັ້ນ ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ຖົງ ເປື້ອນ
8. ເມື່ອໃຊ້ແລ້ວໃຫ້ເອົາຖົງໃສ່ກະໂຫຼ່ງ ຂີ້ເຍື່ອ ຢ່າຕີມລົງສ້ວມຕາຍ



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

ເປົ້າໝາຍສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພິມອອກສາມມື້ ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທລະ ໃນສມຸດໂທລະສັບເບິ່ງໃໝ່.

ໂຮກຖົງນ້ຳປັດສາອະຮັກເສບ Cystitis



ສູນສຸຂະພາບທາງເພດຂອງຊິດນີ
ແລະ ໜ່ວຍການຄົ້ນຄວ້າເວລາສາດທາງເພດສຸຂະພາບ
ມຫາວິທຍາໄລ ຊິດນີ/ມຫາວິທຍາໄລ ຍິວເຊົາເວລສ໌

ໂຮກຖົງປັດສາວະອັກເສບ

Cystitis

ຄຳວ່າ ‘ຊິສໄຕຕິສ’ ໝາຍເຖິງອາການອັກເສບໂນຖົງປັດສາວະ. ປົກກະຕິແລ້ວ ຖົງນ້ຳປັດສາວະອັກເສບ ເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອແບກທີເຣັຽ (bacteria) ແຕ່ໃນອາການບາງຢ່າງ ອາດຈະເກີດຈາກການສຽດສີທີ່ປັດສາວະໂດຍກົງ ເຊັ່ນ ໃນກໍລະນີມີກ່າຮ່ວມເພດ ຫຼືການໃຊ້ສານເຄມີ ເຊັ່ນ ນ້ຳຫອມ, ນ້ຳຢາສິດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ, ຫຼືອາດຈະເກີດຈາກບາດເພທີ່ເກີດຢູ່ໃກ້ກັບທໍທາງເດີນປັດສາວະ.

ອາການເປັນຢ່າງໃດ?

What are the symptoms?

ອາການຂອງຖົງປັດສາວະອັກເສບມີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ‘ໄດຊູເຣັຽ’ (dysuria) ຄືໃນຂະນະກຳລັງຖ່າຍເບົາ ຫຼືຫຼັງຈາກຖ່າຍເບົາແລ້ວທັນທີ ມີອາການປວດເສບຮ້ອນໆ.
- ‘ເອີເຈັນຊີ’ (urgency) ອາການເປັນຍ່ຽວຢັດ ຄືປວດຖ່າຍເບົາ. ຕ້ອງໄດ້ໄປເບົາທັນທີ.
- ‘ຟຣີກວນຊີ’ (frequency) ຄືໄປຖ່າຍເບົາອອກແຕ່ລະໜ່ວຍ ແຕ່ຢາກໄປເລື້ອຍໆ.
- ນ້ຳປັດສາວະມີກິ່ນເໝັນ.
- ປວດທ້ອງນ້ອຍ, ປວດຢູ່ໃນບໍລິເວນກາງໆທ້ອງນ້ອຍ. ອາການປວດດ້ານຫຼັງ ອາດຈະໝາຍເຖິງມີອັກເສບລາມຕໍ່ໄປເຖິງໜ່ວຍໝາກໄຂ່ຫຼັງ.
- ‘ນອກຕູເຣັຽ’ (nocturia) ແມ່ນອາການປວດຢາກໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆໃນເວລາກາງຄືນ.

ສາເຫດຂອງ ‘ຊິສໄຕຕິສ’ ຄືຫຍັງ?

What causes cystitis?

- ສາເຫດຂອງໂຮກນີ້ ອາດມີຮ່ວມກັນຫຼາຍຢ່າງ ຄືດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້: —
- ສາເຫດມາຈາກສະພາບຮ່າງກາຍຂອງບຸກຄົນ ເຊັ່ນ ສະພາບຮ່າງກາຍແຕກຕ່າງຈາກປົກກະຕິ ມາແຕ່ເກີດຫຼື ການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍ ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບມາຈາກການເກີດລູກຄັ້ງກ່ອນ.
 - ຄວາມບໍ່ສາມາດຖ່າຍເບົາອອກໃຫ້ໝົດ, ຊຶ່ງອາດມາຈາກນ້ຳປັດສາວະຄ້າງຢູ່ໃນຖົງປັດສາວະ ຫຼື ເນື່ອງມາຈາກຄວາມບໍ່ໄປເບົາຈົນໝົດ.
 - ທ່າໃນການຮ່ວມເພດ ອາດຈະມີຜົນເສັຽຫາຍຕໍ່ນ້ຳປັດສາວະຂອງແມ່ຍິງ.
 - ການຕິດເຊື້ອທີ່ເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອມີການຕິດເຊື້ອຢູ່ໃນໝາກໄຂ່ຫຼັງ (ໄຕ) ແລ້ວ ລາມຕໍ່ລົງໄປຫາຖົງນ້ຳປັດສາວະ.
 - ມີສາເຫດອື່ນໆທີ່ທາງການແພດບໍ່ທັນສາມາດໃຫ້ຄຳອະທິບາຍໄດ້ ແຕ່ກໍເປັນສາເຫດທີ່ປາກົດຢູ່ທົ່ວໆໄປ.

ມີວິທີການປິ່ນປົວຢ່າງໃດແດ່?

How is cystitis treated?

ໂຮກຖົງປັດສາວະອັກເສບ ປິ່ນປົວໄດ້ ໂດຍການກິນຢາຕ້ານເຊື້ອອັກເສບໃຫ້ຄົບຊຸດ ຊຶ່ງທ່ານໝໍຈະສັ່ງຢາໃຫ້ກິນຫຼັງຈາກກວດເບິ່ງນ້ຳປັດສາວະເສັຽກ່ອນ. ບາງຄັ້ງ ຫຼັງຈາກກິນຢາຄົບຕາມທ່ານໝໍສັ່ງ ແລ້ວທ່ານອາດຈະຕ້ອງກັບໄປກວດນ້ຳປັດສາວະອີກເທື່ອນຶ່ງ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ການປິ່ນປົວໄດ້ຜົນດີ. ຖ້າມີອາການຮ້າຍແຮງ, ໃຫ້ກິນຢາໂສດາໄບກາຣ໌ໂບເນດ (sodabarbonate) 1 ບ່ວງກາເຟ ໃສ່ນ້ຳ 1 ຈອກຫຼືກິນຢາ ‘ຢູຣາລ’ (Ural/ citra- vescent) ແບບເປັນຂອງທີ່ມີຂາຍຕາມຮ້ານຂາຍຢາຕ່າງໆ ເພື່ອຊ່ອຍປັບເທົາອາການ. ເພື່ອເວັ້ນຈາກອັກເສບ ‘ຊິສໄຕຕິສ’ ຊຳເຮື້ອບໍ່ໃຫ້ກັບມາເປັນອີກ ຄວນຫຼີກເວັ້ນຈາກສິ່ງທີ່ພາໃຫ້ມັນເກີດອາການອັກເສບ ອາດຈະຕ້ອງກິນຢາຕ້ານເຊື້ອຕໍ່ໄປອີກຈັກຮະບະນຶ່ງ.

ຄົນເຮົາສາມາດປ້ອງກັນໂຮກ ຖົງປັດສາວະອັກເສບໄດ້ຢ່າງໃດ?

What can a person do to help prevent cystitis?

- ຢ່າກິນຍ່ຽວໄວ້ ແລະເວລາໄປຖ່າຍເບົາທ່ານຄວນພະຍາຍາມຖ່າຍເບົາອອກໃຫ້ໝົດທຸກຄັ້ງ. ຢ່າໃຫ້ມີຕົກຄ້າງ.
- ຜູ້ຍິງຄວນທຳຄວາມສະອາດຮ່າງກາຍໂດຍເຊິດຈາກຂ້າງໜ້າໄປຫາຂ້າງຫຼັງ ຄືຕັ້ງແຕ່ຕໍ່ໜ້າຊ່ອງຄອດ (vagina) ໄປຫາຮູກິ່ນ (anus) ຫຼັງຈາກຖ່າຍເບົາ
- ແມ່ຍິງລາງຄົນພົບວ່າການໄປຖ່າຍເບົາທັນທີຫຼັງຈາກມີການຮ່ວມເພດ ແລ້ວອາຈະຊ່ອຍປ້ອງກັນບໍ່ເປັນໂຮກຖົງປັດສາວະອັກເສບນີ້ໄດ້.
- ໃຫ້ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ (ມື້ລະ 2 ລິດ) ເພື່ອເຮັດໃຫ້ໄປຍ່ຽວອອກຫຼາຍ. ຈະຊ່ອຍປ້ອງກັນໂຮກຖົງປັດສາວະອັກເສບ.



ໂຮງພະຍາບານຊິດນີ
ບໍລິການສຸຂາພາບັນຍ
ເຂດຊິດນີຕະເວັນອອກ