



Γενικές  
κατευθυντήριες  
οδηγίες πρόληψης  
λοιμώξεων  
ουροποιογεννητικού

Από την Αργυρώ Δημ. Καγιά  
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ



- Αποφυγή εναλλαγής πολλαπλών ερωτικών συντρόφων
- Σταθερή χρήση προφυλακτικού από την αρχή της επαφής
- Επί συμπτωματολογίας αποφυγή αυτόνομης λήψης σκευασμάτων και απεύθυνση άμεσα στον επαγγελματία υγείας
- Αποφυγή στενών και συνθετικών ρούχων και εσώρουχων
- Αποφυγή χρήσης επί καθημερινής βάσης σερβιέτας
- Διατήρηση βασικών κανόνων υγιεινής της περιοχής, όχι υπερβολική υγιεινή
- Χρήση μόνο κατάλληλων σαπουνιών για την περιοχή και όχι του αφρόλουτρου σας
- Πάντα θεραπεία και του/των σεξουαλικών συντρόφων επί εμφάνισης γυναικολογικής λοίμωξης
- Αποφυγή αλόγιστης χρήσης αντιβιοτικών σχημάτων
- Χρήση tampon, IUD διαφράγματος μόνο επί πειθαρχίας σε κανόνες υγιεινής
- Περιστασιακό screening από επαγγελματία υγείας για ανίχνευση ασυμπτωματικών μικροβιακών παραγόντων
- Αθρόα κατανάλωση υγρών
- Γυναικολογικό σκούπισμα μετά τη χρήση τουαλέτας, από τον κόλπο προς τον πρωκτό
- Ούρηση μετά την επαφή
- Ούρηση με το πρώτο αίσθημα έπειξης
- Ούρηση μόνο σε απολύτως καθιστή θέση
- Κατανάλωση superfoods σε ασθενείς που παρά την αποδεδειγμένη τήρηση κανόνων υγιεινής εμφανίζουν αυξημένη συχνότητα λοιμώξεων ουροποιοτικού

Γενικές  
οδηγίες πρόληψης  
σεξουαλικής  
δυσλειτουργίας

Από την Αργυρώ Δημ.Καγιά  
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ

## ΣΩΜΑΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- Χρήση αναλγητικών 30 min πριν για μείωση μυοσκελετικού άλγους, τοπικές αναλγητικές αλοιφές
- Αύξηση θερμοκρασίας χώρου συνεύρεσης
- Ζεστό ντους για μυοχάλαση, τοπικό μασάζ στα επώδυνα σημεία
- Διατατικές ασκήσεις, φυσιοθεραπεία σε δυσκαμψία
- Χρήση μαξιλαριών στα σημεία με αυξημένη ευαισθησία
- Υδροφιλα κολπικά λιπαντικά

## ΨΥΧΙΚΟΙ/ΝΟΗΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- Αληθινή επικοινωνία με το σύντροφο
- Οικοδόμηση σχέσεων εμπιστοσύνης
- Ανάγκη συνεχούς υποστήριξης της ερωτικής μας σχέσης, όχι εφησυχασμός
- Εξοικείωση με το σώμα του συντρόφου και αντίστροφα, ενθάρρυνση επαφής δέρμα με δέρμα (χάδι, φιλί)
- Αναζήτηση συμβουλευτικής από επαγγελματίες υγείας
- Ανοιχτή συζήτηση με τον επιβλέποντα ιατρό

## ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- Ενίσχυση με παράγοντες που προάγουν τη σύση
- Χρήση ερωτικών βοηθημάτων
- Μυθιστορήματα, ταινίες ερωτικού περιεχομένου
- Εύρεση εναλλακτικών μεθόδων ερωτικής ικανοποίησης πέραν της συνουσίας (αυνανισμός)
- Χρήση γέλης για επικάλυψη επώδυνων ελκών γεννητικών οργάνων