



Rận Mu Pubic Lice

Rận mu là gì?

Rận mu là các côn trùng nhỏ sống ở lông, nhất là ở gần nơi cơ quan sinh dục. Chúng cũng còn được gọi là rận hay rệp (crab). Rận mu có thể tìm thấy ở lông ngực, lông nách, ở đùi trên, bụng dưới, chân mày, lông mi, và lông mặt.

Chúng lây như thế nào?

Rận mu không thể nhảy hoặc bay sang. Rận mu thường lây qua sự tiếp xúc gần gũi giữa người với người, qua tiếp xúc tình dục, và cũng có thể lây lan khi mặc quần áo chung, dùng chung khăn trải giường hoặc khăn lau của người có rận mu. Các bao cao su ngừa thai không ngăn ngừa sự lây lan của rận mu.

Tránh tiếp xúc sát gần gũi với người nào có rận mu cũng như tránh mặc chung quần áo hoặc xài chung các khăn lau của họ.

Các triệu chứng là gì?

Ngứa là triệu chứng phổ biến nhất của rận mu. Nếu rận mu đến được chân mày của quý vị, các mép chân mày của quý vị có thể bị đóng vảy. Quý vị có thể thấy rận và trứng của chúng ở phần bên dưới của lông mi.

Các vết cắn cũng có thể trở nên bị nhiễm trùng, gây tấy da và làm sưng đau. Các vết cắn của rận có thể làm nổi sần hoặc gây các vết bầm nhỏ trên da quý vị. Các đốm nhỏ có thể kéo dài trong một khoảng thời gian, ngay cả khi tất cả rận đã được khử hoặc giết chết.

Quý vị cũng sẽ có thể thấy các đốm nhỏ sậm màu ở lông mu mà không thể lấy ra. Các đốm nhỏ này là trứng của rận gọi là trứng rận.

Cách điều trị là gì?

Rận sẽ không tự hết nếu không điều trị. Các sự điều trị rận mu bao gồm dùng thuốc xức hoặc dầu để giết trứng và rận. Các thuốc này có thể mua không cần toa bác sĩ. Hãy làm theo các chỉ dẫn một cách cẩn thận.

Nếu quý vị có rận trên chân mày hoặc lông mi của quý vị, dùng dầu hoặc thuốc xức để trị chúng. Thay vào đó, hãy cẩn thận dùng thuốc mỡ để bôi mắt (ví dụ như Lacri-Lube® or Duolube®) để thoa lên mí mắt (và chân mày) hai lần một ngày trong 10 ngày. Thuốc sẽ làm tróc rận và trứng để quý vị có thể dễ dàng dùng tay để bóc chúng ra. Dùng dầu hoặc chất mỡ đông bình thường làm từ dầu hỏa (petroleum jelly) (ví dụ như Vaseline®) vì thuốc có thể gây khó chịu cho mắt. Để biết thêm thông tin về cách điều trị, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Người bạn tình của quý vị cũng cần được chữa trị nữa. Những người khác sống trong nhà quý vị không cần phải điều trị trừ khi họ mặc chung quần áo, ngủ chung giường hoặc xài chung khăn lau của quý vị.

Liên lạc với chuyên viên chăm sóc sức khỏe nếu không hết rận sau lần trị đầu tiên, hoặc nếu quý vị có bất cứ các dấu hiệu nào của việc bị nhiễm trùng da. Nhiễm trùng da có thể gây nên do việc thường xuyên gãi.

Tôi phải làm gì với quần áo, chăn mền, và khăn lau của tôi?

Tất cả quần áo, khăn trải giường, khăn lau và đồ chơi bằng vải nào có thể đã tiếp xúc với rận mu cần phải được giặt bằng nước nóng hoặc đem giặt ủi. Dùng máy giặt tự động với nước nóng hơn 50°C (122°F), hoặc bỏ các thứ này vào máy sấy nóng trong 30 phút.

Bất cứ thứ gì không thể giặt bằng nước nóng hoặc đem giặt ủi, nên được cho vào trong một bao nhựa bịt kín trong 7 ngày để giết rận.

Làm thế nào tôi có thể giảm thiểu rủi ro mắc bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục (STI)?

Khi được dùng đúng cách, các bao cao su ngừa thai dành cho nam và nữ giúp ngăn ngừa việc lây truyền nhiều loại bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục trong lúc làm tình qua âm đạo, hậu môn và bằng miệng. Các bao cao su thì ít có hiệu quả bảo vệ chống lại các bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục do sự tiếp xúc

giữa da với da, chẳng hạn như bệnh viêm da herpes simplex, các mụn cóc ở bộ phận sinh dục (siêu vi trùng papilloma ở người hoặc, viết tắt HPV), và bệnh giang mai (khi có sự hiện diện của các vết lở).

Những điều quan trọng nên nhớ khi dùng bao cao su:

- Kiểm tra bao cao su xem có bị hư hay không.
Không dùng bao cao su đã bị hư
- Kiểm tra ngày hết hạn. Không dùng bao cao su đã quá hạn sử dụng
- Mở bao cẩn thận để bao cao su không bị rách.
Không dùng bao cao su đã bị rách
- Để bao cao su tránh xa các vật bén nhọn chẳng hạn như nhẵn, hoa tai, hoặc vật xỏ lỗ thân thể
- Cắt bao cao su ở nhiệt độ trong phòng
- Phải dùng bao cao su mới mỗi khi quý vị làm tình.
Không dùng lại các bao cũ
- Không dùng 2 bao cao su cùng một lúc
- Chỉ dùng các chất bôi trơn có gốc nước với các bao cao su bằng nhựa latex dành cho đàn ông. Các chất bôi trơn có gốc dầu, chẳng hạn như chất mỡ đông làm từ dầu hỏa, thuốc xức ngoài da, hoặc dầu thoa em bé có thể làm giãn và hư nhựa latex
- Chất bôi trơn có gốc nước hoặc dầu có thể được sử dụng với các bao cao su làm bằng polyurethane
- Chỉ dùng các bao cao su được làm bằng latex hoặc polyurethane (nhựa dẻo). Các bao cao su bằng latex và polyurethane là các loại bao cao su tốt nhất để sử dụng nhằm giúp tránh thai và bị các căn bệnh phong tình. (Các bao cao su làm bằng da thú có thể giúp ngăn ngừa việc có thai nhưng không có tác dụng tốt như các bao cao su latex hoặc polyurethane để ngừa các bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục.)

Hãy chủng ngừa

Một số các bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục, chẳng hạn như viêm gan A, B và siêu vi trùng papilloma ở người (HPV) có thể ngăn ngừa được bằng thuốc chủng ngừa. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc làm thế nào để chích các thuốc này.

Biết tình trạng sức khỏe tình dục của quý vị

Nếu quý vị gần đây có thay đổi những người bạn tình, hoặc quý vị có nhiều người bạn tình khác nhau, thường xuyên làm xét nghiệm tìm bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục sẽ cho quý vị biết mình có bị nhiễm bệnh hay không. Một số người có thể có bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục (STI) và không có bất cứ các triệu chứng nào. Tìm ra và điều trị một bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục giảm thiểu khả năng truyền bệnh sang cho (những) người bạn tình của quý vị.

Quý vị càng có nhiều người bạn tình chừng nào thì quý vị càng có nhiều rủi ro tiếp xúc với bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục chừng đó.

Nói về việc ngăn ngừa

Nói với (những) người bạn tình của quý vị về các bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục và quý vị muốn ngăn ngừa chúng như thế nào trước khi làm tình. Nếu quý vị gặp khó khăn để thảo luận vấn đề an toàn tình dục với (những) người bạn tình của mình, hãy nói điều đó với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc với một tư vấn viên.

Để có các mẹo vặt về cách làm thế nào để nói chuyện với (những) người bạn tình của quý vị, truy cập phần Làm Tình Khôn Ngoan (Smart Sex Resource) tại trang mạng của Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh BC (BC Centre for Disease Control, viết tắt BCCDC) <https://smartsexresource.com/sex-talk/talk-about-it>

Báo cho những người bạn tình biết

Nếu quý vị có một bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục và còn sinh hoạt tình dục, điều quan trọng phải nói cho (những) người bạn tình của quý vị biết. Điều này sẽ cho phép họ thực hiện các quyết định về vấn đề sức khỏe của họ và làm xét nghiệm tìm bệnh.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về cách làm thế nào quý vị có thể giảm thiểu khả năng bị STI, xin xem [HealthLinkBC File #08o Ngừa Các Bệnh Lây Nhiễm Qua Đường Sinh Dục \(STIs\)](#).



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.