



Nhiễm Trùng Men Nấm Âm Đạo Vaginal Yeast Infection

Nhiễm trùng men nấm âm đạo là gì?

Nhiễm trùng men nấm âm đạo là một sự nhiễm trùng phổ biến gây nên bởi sự tăng trưởng quá mức men nấm ở âm đạo.

Điều gì gây nên các sự nhiễm trùng men nấm âm đạo?

Các sự nhiễm trùng men nấm âm đạo có thể gây nên bởi nhiều yếu tố, một số các yếu tố đó gồm:

- đang dùng hoặc mới dùng thuốc kháng sinh;
- dùng corticosteroid;
- có vấn đề với hệ miễn dịch của quý vị;
- dùng thuốc ngừa thai;
- có thai; hoặc
- đường huyết cao do không kiểm soát được tốt bệnh tiểu đường.

Bệnh lây lan như thế nào?

Nhiễm trùng men nấm âm đạo thường không lây trong lúc làm tình. Tuy nhiên, nếu người bạn tình của quý vị có các triệu chứng, họ cũng nên chữa trị. Cả nam lẫn nữ đều có thể bị các sự nhiễm trùng men nấm.

Các triệu chứng là gì?

Các triệu chứng của sự nhiễm trùng men nấm âm đạo có thể bao gồm:

- ngứa âm hộ;
- chất dịch tiết ra từ âm đạo thường có màu trắng, dày, đóng cục và không mùi;
- da chung quanh âm hộ bị đỏ, gây khó chịu và/hoặc bị sưng;
- đau đớn khi giao hợp; hoặc
- đau hay bỏng rát khi quý vị tiểu tiện.

Nam giới cũng có thể bị nhiễm trùng men nấm, thường nhất là bị nổi sài ở bao quy đầu hoặc ở dương vật. Bao quy đầu hay dương vật cũng có thể bị ngứa ngáy hoặc khó chịu.

Các sự nhiễm trùng âm đạo khác, các bệnh truyền nhiễm qua đường sinh dục (sexually transmitted infections, viết tắt STIs) và một số các xà phòng có mùi thơm, các sản phẩm vệ sinh dành cho phụ nữ hoặc các thuốc xịt khử mùi hôi cơ thể có thể gây các triệu chứng tương tự như bị nhiễm trùng men nấm âm đạo. Hãy gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi quý vị tự mình chữa lấy nếu:

- quý vị đang có thai;
- quý vị không biết chắc các triệu chứng của mình có phải là do nhiễm trùng men nấm hay không;
- đây là sự nhiễm trùng men nấm đầu tiên của quý vị; hoặc
- quý vị có các triệu chứng trở đi trở lại của việc bị nhiễm trùng men nấm.

Cách điều trị là gì?

Điều trị các sự nhiễm trùng men nấm bao gồm uống thuốc, dùng kem thoa hoặc thuốc mỡ, hoặc nhét các viên thuốc vào âm hộ. Một số sự điều trị đòi hỏi phải có toa bác sĩ trong lúc một số các thuốc khác có thể mua không cần toa tại tiệm thuốc tây.

Những cách tôi có thể làm để tránh nhiễm trùng men nấm âm đạo là gì?

Một số cách để ngăn ngừa bị nhiễm trùng men nấm bao gồm:

- tránh dùng thuốc kháng sinh một cách không cần thiết;
- tránh thụ rửa âm đạo hoặc dùng xà bông, thuốc xịt hoặc băng vệ sinh có mùi thơm;
- thay ngay quần áo bị ướt, như đồ bơi hoặc đồ mặc để tập thể dục;
- tránh các thực phẩm có quá nhiều đường và kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị; và
- mặc quần áo thoải mái bằng vải cô-tông.

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

Làm tình an toàn bằng cách dùng bao cao su

Khi dùng đúng cách, bao cao su ngừa thai cho nam và nữ giúp ngăn ngừa việc lây lan nhiều bệnh nhiễm trùng qua đường sinh dục khi làm tình ở âm đạo, hậu môn và bằng miệng. Các bao cao su ít có hiệu quả bảo vệ chống lại các bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục truyền lây qua sự tiếp xúc giữa da với da, chẳng hạn như bệnh viêm da (herpes simplex), các mụn cóc ở bộ phận sinh dục (human papillomavirus, viết tắt HPV), và bệnh giang mai (khi có sự hiện diện của các vết lở loét).

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

- Kiểm tra túi đựng bao cao su xem có bị rách hay không. Không dùng bao cao su đã bị hư.
- Kiểm tra ngày hết hạn sử dụng. Không dùng bao cao su đã quá hạn sử dụng.
- Mở túi đựng 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 nhẫn, hoa tai, hoặc các vật xỏ lỗ thân thể.
- Cắt bao cao su ở nhiệt độ trong phòng.
- Nên dùng bao cao su mới mỗi khi quý vị làm tình. Không dùng lại các bao cao su 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 keo đông làm từ dầu hỏa (petroleum jelly), thuốc xức ngoài da, hoặc dầu thoa da em bé có thể làm giãn và làm hỏng nhựa latex.
- Chất bôi trơn có gốc nước hoặc dầu có thể được dùng với các bao cao su polyurethane.
- Chỉ dùng các bao cao su nào làm bằng latex hoặc polyurethane (nhựa dẻo). Các bao cao su bằng latex và polyurethane là các loại bao cao su tốt nhất để dùng nhằm giúp tránh thai và bị nhiễm các bệnh lây qua đường sinh dục. (Các bao cao su làm bằng da thú có thể giúp ngừa thai nhưng không có tác dụng tốt như các bao cao su làm bằng nhựa latex hoặc polyurethane để ngừa các bệnh lây qua đường sinh dục (STIs).

Hãy chích ngừa

Một số các bệnh truyền 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 với thuốc chích. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị làm thế nào để chích các thuốc chủng ngừa này.

Biết tình trạng sức khỏe tình dục của quý vị

Nếu quý vị mới đây có những người bạn tình mới, hoặc có nhiều 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 bị STI và không hề có bất cứ các triệu chứng nào. Tìm ra và điều trị STI giảm thiểu khả năng truyền nhiễm cho (những) người bạn tình của quý vị.

Quý vị càng có nhiều bạn tình chùng nào thì quý vị càng có nhiều khả năng bị các bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục hơn.

Nói về sự ngăn ngừa

Nói với (những) người bạn tình của quý vị về các bệnh lây nhiễm qua đường tình 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, hãy truy cập tài liệu về 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) <http://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 làm tình, điều quan trọng là 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 rủi ro bị nhiễm 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