



## Ngăn ngừa Những Bệnh Lây truyền Qua đường Tình dục (Sexually Transmitted Infections, STI) Preventing Sexually Transmitted Infections (STIs)

### Tôi làm cách nào để biết tình trạng sức khỏe tình dục của mình thế nào?

Xét nghiệm định kỳ sẽ cho bạn biết bạn có bị nhiễm bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) như lậu, chlamydia, giang mai hoặc HIV hay không. Một số bệnh STI không có triệu chứng, nên bạn có thể mắc bệnh mà không biết. Tìm ra và điều trị một bệnh STI sớm có các lợi ích:

- Việc này giảm nguy cơ lây nhiễm bệnh STI cho (các) bạn tình của bạn
- Khả năng bệnh diễn biến thành các biến chứng như bệnh viêm vùng chậu và vô sinh do STI, hoặc suy giảm hệ thống miễn dịch do bệnh HIV ở giai đoạn cuối sẽ thấp hơn
- Nếu bạn nhiễm bệnh STI, nguy cơ bị nhiễm hoặc lây truyền HIV cho người khác tăng lên. Điều trị STI và HIV giảm nguy cơ lây truyền HIV

Việc tiếp xúc với bệnh STI có thể xảy ra bất cứ khi nào bạn có quan hệ tình dục với người khác qua bộ phận sinh dục, miệng (đường miệng) hoặc trực tràng (hậu môn). Bạn càng có nhiều bạn tình thì nguy cơ tiếp xúc với bệnh STI càng tăng.

Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về việc xét nghiệm bệnh STI hoặc đến phòng khám sức khỏe tình dục tại địa phương bạn. Ở một số khu vực, bạn có thể dùng mạng Internet để yêu cầu xét nghiệm một số bệnh STI tại

<https://getcheckedonline.com/Pages/default.aspx>.

### Vắc-xin có ngăn ngừa được bệnh không?

Một số bệnh STI, như viêm gan A và B, và vi-rút papilloma ở người (human papillomavirus, HPV), có thể được ngăn ngừa bằng vắc-xin. Hãy hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn cách để được tiêm các vắc-xin này.

### Tôi nói về việc phòng ngừa theo cách nào?

Nói chuyện với (các) bạn tình của bạn về việc ngăn ngừa bệnh STI trước khi quan hệ tình dục bằng miệng, bộ phận sinh dục hoặc hậu môn.

- Hãy chắc chắn rằng (các) bạn tình của bạn đã được xét nghiệm và điều trị các bệnh STI
- Tránh tiếp xúc tình dục nếu bạn hoặc các bạn tình của bạn có các triệu chứng của bệnh STI, đã tiếp xúc với bệnh STI hoặc đang được điều trị bệnh STI
- Hãy thảo luận về việc sử dụng biện pháp bảo vệ, chẳng hạn như bao cao su, màng chắn miệng và chất bôi trơn
- Rượu và một số loại thuốc kê đơn và chất kích thích bất hợp pháp có thể cản trở khả năng bạn nói chuyện và đưa ra quyết định để quan hệ tình dục an toàn hơn

Nếu bạn gặp khó khăn trong việc thảo luận với (những) bạn tình của mình về tình dục an toàn hơn, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc một tư vấn viên về điều này.

Để biết các gợi ý về cách nói chuyện với bạn tình của bạn, hãy xem Tài liệu về Quan hệ Tình dục Khôn ngoan (Smart Sex Resource) của Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC (BC Centre for Disease Control, BCCDC)

<https://smartsexresource.com/sex-talk/talk-about-it>.

### Một số thông tin quan trọng về bao cao su là gì?

- Bao cao su dùng bên ngoài ("dành cho nam giới") ngăn ngừa STI có thể được làm bằng cao su tự nhiên (latex) hoặc tổng hợp (polyurethane, nitrile, polyisoprene). Chúng có thể được sử dụng trong quan hệ tình dục qua đường âm đạo, hậu môn hoặc miệng
- Bao cao su dùng bên trong ("dành cho nữ giới") được làm từ cao su tổng hợp (polyurethane, nitrile, polyisoprene). Chúng có thể được sử dụng trong quan hệ tình dục qua đường âm đạo hoặc hậu môn, nhưng chúng chưa được phê duyệt cho quan hệ tình dục qua đường hậu môn
- Để biết thêm thông tin về bao cao su, hãy xem Tài liệu về Quan hệ Tình dục Khôn ngoan (Smart Sex Resource) <https://smartsexresource.com/topics/condoms>
- Bao cao su làm từ da cừu non hoặc da cừu trưởng thành KHÔNG ngăn ngừa các bệnh STI
- Bao cao su làm từ cao su ngăn ngừa các bệnh STI bằng cách ngăn chặn việc trao đổi các chất dịch tình dục và dịch cơ thể trong khi quan hệ tình dục. Những người bị dị ứng latex có thể sử dụng bao cao su tổng hợp
- Bao cao su ít có hiệu quả hơn trong việc bảo vệ chống lại các bệnh STI lây qua tiếp xúc da-tiếp-da, như vi-rút

- gây tổn thương da herpes simplex, mụn cóc sinh dục (vi-rút papilloma ở người, HPV) và bệnh giang mai
- Kiểm tra ngày hết hạn sử dụng. Không dùng bao cao su đã quá hạn sử dụng
  - Dùng bao cao su mới cho mỗi lần quan hệ tình dục. Không dùng lại bao cao su cũ
  - Bảo quản bao cao su ở nhiệt độ trong phòng
  - Để bao cao su tránh xa các vật nhọn, bông tai hoặc các vật xò lỗ cơ thể
  - Chỉ dùng các chất bôi trơn có gốc nước với các bao cao su làm bằng nhựa latex dùng bên ngoài ("dành cho nam giới"). Các chất bôi trơn có gốc dầu, như keo đông làm từ dầu hỏa (petroleum jelly), kem dưỡng ẩm (lotion) hoặc dầu thoa da em bé, có thể làm yếu và hỏng nhựa latex
  - Chất bôi trơn có gốc nước hoặc dầu có thể được sử dụng cho bao cao su làm bằng nhựa tổng hợp polyurethane
  - Không được dùng bao cao su bên trong ("dành cho nữ giới") và bao cao su bên ngoài (dành cho nam giới") cùng một lúc. Dùng 2 bao cao su cùng nhau có thể dẫn đến bao cao su bị rách
  - Bao cao su có thể bị khiếm khuyết rất nhỏ hoặc rách trong khi sử dụng. Nếu bao cao su bị rách, thuốc tránh thai khẩn cấp (emergency contraceptive pills, ECP) hoặc vòng tránh thai bằng đồng (dụng cụ đưa vào tử cung) có thể ngăn cản sự thụ thai. Những biện pháp này nên được bắt đầu càng sớm càng tốt. Để biết thêm thông tin, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn. Để biết thêm thông tin về biện pháp tránh thai khẩn cấp, xem [HealthLinkBC File #91b Tránh thai khẩn cấp](#)
  - Hầu hết các nhà thuốc đều có bán bao cao su và phương pháp tránh thai khẩn cấp

## Tôi làm thế nào để đeo bao cao su bên ngoài ("dành cho nam giới")?

Để sử dụng một bao cao su bên ngoài, hãy làm theo các bước sau:

1. Rửa tay
2. Cẩn thận mở gói và lấy bao cao su ra. Tránh sử dụng răng, kéo hoặc các vật sắc nhọn khác, vì chúng có thể làm hỏng bao cao su
3. Hãy đảm bảo rằng vành bao cao su cuộn lên hướng ra ngoài
4. Đặt bao cao su vào đầu dương vật khi nó cứng, cương cứng và trước khi có bất kỳ tiếp xúc tình dục nào
5. Bóp đầu bao cao su để không khí bị kẹt trong đó thoát ra và sau đó kéo bao cao su xuống gốc dương vật cương cứng
6. Sau khi quan hệ tình dục và trước khi dương vật mềm đi, hãy giữ vành bao cao su sát vào dương vật để tinh dịch đã xuất ra sẽ không tràn ra ngoài và sau đó cẩn thận rút dương vật ra

7. Nhẹ nhàng trượt bao cao su ra khỏi dương vật, thắt nút đầu mở và bỏ vào thùng rác

## Tôi làm thế nào để đeo bao cao su bên trong ("dành cho nữ giới")?

Bao cao su bên trong trông giống như một chiếc túi nhỏ, trong và hẹp. Nó có thể được đưa vào âm đạo hoặc hậu môn tối đa 2 giờ trước khi quan hệ tình dục.

Để sử dụng một bao cao su bên trong, hãy làm theo các bước sau:

1. Rửa tay
2. Cẩn thận mở gói và lấy bao cao su ra. Tránh sử dụng răng, kéo hoặc các vật sắc nhọn khác, vì chúng có thể làm hỏng bao cao su
3. Tìm một tư thế thoải mái như nằm xuống, ngồi với đầu gối mở ra hoặc đứng với một chân nâng cao đặt trên ghế đầu
4. Kẹp phần vành nhỏ giữa ngón cái và ngón giữa
5. Đặt nó vào âm đạo hoặc hậu môn sâu hết mức có thể
6. Đặt một ngón tay vào bên trong bao cao su và đẩy phần vành nhỏ vào bên trong sâu hết mức có thể. Giữ phần vành ngoài của bao cao su bên ngoài âm đạo hoặc hậu môn. Phần vành ngoài sẽ ép chặt sát vào cơ thể khi dương vật nằm trong bao cao su
7. Sử dụng chất bôi trơn với bao cao su bên trong giúp giữ nó ở đúng vị trí trong khi quan hệ tình dục
8. Khi dương vật đi vào âm đạo hoặc hậu môn, hãy chắc chắn rằng dương vật nằm trong bao cao su
9. Ngay sau khi quan hệ tình dục, hãy tháo bao cao su bằng cách vận nhẹ vành ngoài để giữ cho tinh dịch không bị tràn ra ngoài, nhẹ nhàng rút bao cao su ra, đảm bảo rằng tinh dịch không bị tràn ra ngoài
10. Buộc thắt nút và bỏ vào thùng rác

## Để Biết thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin về các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STI), hãy truy cập Tài liệu về Quan hệ Tình dục Khôn ngoan (Smart Sex Resource) của Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC (BC Centre for Disease Control, BCCDC) <https://smartsexresource.com/>.



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