

Ngăn ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI)

Preventing sexually transmitted infections (STIs)

Tôi cần làm gì để biết tình trạng sức khỏe tình dục của mình hiện ra sao?

Việc xét nghiệm định kỳ sẽ cho bạn biết bạn có bị nhiễm bệnh lây truyền qua đường tình dục (sexually transmitted infection - 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. Việc tìm ra và điều trị bệnh STI sớm có nhiều lợi ích:

- Việc này giảm nguy cơ lây nhiễm bệnh STI cho (các) bạn tình của bạn
- Bạn sẽ giảm khả năng bệnh diễn biến thành các biến chứng như bệnh viêm vùng chậu và vô sinh do STI, hoặc suy giảm hệ miễn dịch do bệnh HIV ở giai đoạn cuối
- Việc điều trị các bệnh STI và HIV làm giảm nguy cơ lây truyền HIV

Việc tiếp xúc với một bệnh STI có thể xảy ra bất cứ khi nào bạn có quan hệ tình dục với người khác bằng bộ phận sinh dục, bằng 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 để phát hiện các bệnh STI hoặc đến phòng khám sức khỏe tình dục tại địa phương của bạn. Ở một số khu vực, bạn có thể dùng mạng Internet để yêu cầu được xét nghiệm một số bệnh STI tại

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

Các loại vắc-xin có ngăn ngừa được bệnh không?

Một số bệnh STI, như viêm gan A và B, và vi-rút gây u nhú ở người (human papillomavirus - HPV), có thể được ngăn ngừa bằng vắc-xin. Hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để

biết bạn cần làm gì để nhận được các loại vắc-xin này.

Các loại thuốc có thể bảo vệ được cơ thể không?

Dự phòng Trước Phơi nhiễm HIV (Pre-Exposure Prophylaxis - PrEP) là việc sử dụng thuốc HIV hàng ngày cho những người âm tính với HIV để ngăn ngừa nhiễm HIV. Thuốc dự phòng HIV (HIV PrEP) khác với thuốc dự phòng sau phơi nhiễm (post-exposure prophylaxis - PEP), vì HIV PrEP được dùng trước khi phơi nhiễm với HIV và có thể được dùng trong một thời gian dài.

Điều trị dự phòng sau phơi nhiễm bằng doxycycline, được gọi tắt là doxyPEP, một loại kháng sinh có thể uống sau khi quan hệ tình dục không dùng bao cao su, có thể giúp ngăn ngừa một số bệnh lây truyền qua đường tình dục ở một số nhóm người nhất định. Những nhóm người này bao gồm người đồng tính nam, người song tính, và những người đàn ông khác có quan hệ tình dục với nam giới (gbMSM) và người chuyển giới từ nam thành nữ.

Để xác định xem HIV PrEP hoặc doxyPEP có phù hợp với bạn hay không, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Tôi nên nói về việc phòng ngừa theo cách nào?

Trao đổi với (các) bạn tình về cách phòng ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục trước khi quan hệ tình dục bằng cơ quan sinh dục, miệng hoặc hậu môn.

- Đảm bảo 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

- Thảo luận về việc sử dụng biện pháp bảo vệ, chẳng hạn như bao cao su, màng chắn nha khoa và chất bôi trơn
- Rượu bia, 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 hoặc chuyên gia tư vấn của bạn về điều này.

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

<https://smartsexresource.com/sexual-health/partners-communication/talking-to-your-partners>.

Quan hệ tình dục an toàn hơn bằng cách dùng bao cao su

Khi dùng đúng cách, bao cao su dùng bên ngoài ("dành cho nam giới") và dùng bên trong ("dành cho nữ giới") giúp ngăn ngừa sự lây lan của nhiều bệnh STI khi quan hệ tình dục qua đường âm đạo, hậu môn và miệng. Bao cao su kém hiệu quả hơn trong việc bảo vệ để ngăn ngừa 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 gây u nhú ở người - HPV), và bệnh giang mai (khi có sự hiện diện của các vết lở loét).

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

- Kiểm tra vỏ đựng bao cao su xem có bị hư hỏng gì không. Không sử dụng bao cao su đã bị hư hỏng.
- Kiểm tra ngày hết hạn sử dụng. Không sử dụng bao cao su đã quá hạn sử dụng.
- Mở vỏ đựng cẩn thận để bao cao su không bị

rách. Không sử dụng bao cao su đã bị rách.

- Để bao cao su tránh xa các vật nhọn như nhẵn, bông tai hoặc các vật xỏ lỗ cơ thể
- Cất bao cao su ở nhiệt độ trong phòng
- Dùng một chiếc bao cao su mới cho mỗi lần bạn quan hệ tình dục. Không dùng lại bao cao su
- Không dùng 2 bao cao su cùng một lúc. Việc dùng 2 bao cao su cùng lúc có thể khiến bao cao su bị rách
- Chỉ dùng các chất bôi trơn có gốc nước cùng với các bao cao su làm bằng mủ cây cao su 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 lớp mủ cây cao su
- Chất bôi trơn có gốc nước hoặc gốc dầu có thể được sử dụng cho bao cao su làm bằng nhựa tổng hợp polyurethane/nitrile
- Chỉ dùng bao cao su làm bằng mủ cây cao su hoặc polyurethane/nitrile/polyisoprene. Bao cao su làm bằng mủ cây cao su và polyurethane là những loại bao cao su tốt nhất khi cần dùng để giúp tránh thai và các bệnh STI. (Bao cao su làm bằng da cừu con và da cừu trưởng thành có thể giúp tránh thai nhưng không hiệu quả bằng các bao cao su làm bằng mủ cây cao su hoặc polyurethane trong việc ngăn ngừa các bệnh STI)
- Tránh dùng bao cao su có chất diệt tinh trùng có chứa nonoxynol-9 (N-9) vì nó có thể gây kích ứng mô và có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh STI

Quan hệ tình dục an toàn hơn bằng cách sử dụng màng chắn nha khoa hoặc các loại rào chắn khác

Màng chắn nha khoa là một miếng cao su mỏng được đặt lên âm đạo/bộ phận sinh dục trong hoặc hậu môn trong khi quan hệ tình dục bằng miệng. Nó cũng có thể được gọi là rào chắn/tấm

chắn cao su, màng chắn cao su, màng chắn hoặc tấm chắn miệng. Màng chắn nha khoa là một cách tốt để giảm nguy cơ mắc hoặc lây truyền các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI).

Những điều quan trọng cần nhớ khi sử dụng màng chắn nha khoa:

- Trước khi sử dụng màng chắn, hãy giơ nó lên trước nguồn sáng và kiểm tra xem có lỗ thủng nào không
- Rửa nhẹ nhàng bằng nước ấm cho sạch lớp bột
- Giữ màng chắn che kín âm đạo/bộ phận sinh dục trong hoặc hậu môn

- Đảm bảo rằng chỉ có một mặt của màng chắn chạm vào âm đạo/bộ phận sinh dục trong hoặc hậu môn
- Sử dụng một chiếc màng chắn mới mỗi lần bạn quan hệ tình dục bằng miệng
- Sử dụng màng chắn riêng cho vùng hậu môn và vùng âm đạo/bộ phận sinh dục trong
- Sử dụng chất bôi trơn trên âm đạo/bộ phận sinh dục trong hoặc hậu môn để tăng cảm giác
- Vứt bỏ màng chắn vào thùng rác



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.