

Rận mu Pubic Lice

Rận mu là gì?

Rận mu là những côn trùng nhỏ sống trong lông/tóc dày và cứng trên cơ thể, thường là ở vùng kín. Chúng còn được gọi là rận cua. Chúng cũng có thể được tìm thấy ở lông ngực, lông nách, trên đùi trên, bụng dưới, lông mày, lông mi và lông mặt.

Chúng lây lan như thế nào?

Rận mu không thể nhảy hoặc bay. Chúng lây lan qua tiếp xúc cơ thể gần hoặc quan hệ tình dục và cũng có thể lây lan do dùng chung quần áo, chăn ga hoặc khăn tắm với người có rận mu.

Tránh tiếp xúc gần và dùng chung đồ dùng cá nhân như quần áo hoặc khăn tắm với người bị rận mu.

Rận mu gây ra những triệu chứng gì?

Triệu chứng thường gặp nhất là ngứa ngáy.

Nếu rận mu bám vào lông mi, bờ mi của bạn có thể bị đóng vảy. Bạn có thể phát hiện thấy rận và trứng ở chân lông mi.

Vết cắn cũng có thể bị nhiễm trùng, gây kích ứng và sưng đau. Vết cắn của rận có thể gây phát ban hoặc các đốm nhỏ màu xanh nhạt trên da. Các đốm xanh dương có thể vẫn còn trong một thời gian, ngay cả sau khi điều trị. Những đốm đen nhỏ hoặc vết máu li ti có thể xuất hiện trên đồ lót, quần áo hoặc chăn ga.

Bạn cũng có thể thấy những chấm nhỏ li ti màu nâu nhạt trên lông ở vùng kín mà không thể gỡ ra được. Những chấm nhỏ này là trứng do rận đẻ ra, gọi là trứng rận.

Rận mu được điều trị như thế nào?

Rận mu sẽ không tự khỏi nếu không được điều trị. Các phương pháp điều trị bao gồm sử dụng một loại kem dưỡng (lotion) hoặc dầu gội đặc biệt để tiêu diệt rận và trứng của chúng. Những sản phẩm này được bán mà không cần đơn của bác sĩ. Hãy làm theo đúng hướng dẫn.

Nếu rận bám trên lông mày hoặc lông mi của bạn, thì không nên dùng dầu gội hoặc kem dưỡng. Nếu chỉ có một vài trứng rận và con rận, hãy dùng móng tay, nhíp hoặc lược chải rận để gỡ chúng ra. Nếu có nhiều trứng rận và con rận, hãy bôi thuốc mỡ mắt đạt tiêu chuẩn dược phẩm, được bán mà không cần đơn của bác sĩ, lên viền mí mắt và lông mày hai lần một ngày trong 10 ngày. Việc này giúp nở lỏng con rận và trứng rận để bạn có thể dễ dàng gỡ bỏ chúng bằng ngón tay.

Không nên sử dụng các loại sáp dầu khoáng thông thường (ví dụ như Vaseline®) vì sản phẩm đó có thể gây kích ứng mắt. Hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe hoặc dược sĩ của bạn để biết thêm thông tin.

Bạn tình của bạn cũng cần được điều trị. Những người khác trong nhà bạn không cần điều trị trừ khi họ dùng chung quần áo, giường hoặc khăn tắm với bạn.

Nếu vẫn còn rận sau đợt điều trị đầu tiên hoặc bạn nhận thấy các dấu hiệu của tình trạng nhiễm trùng da, hãy liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn. Việc gãi thường xuyên có thể gây nhiễm trùng da.

Tôi nên làm gì với quần áo, ga trải giường và khăn tắm của mình?

Giặt tất cả quần áo, ga trải giường, khăn tắm và đồ chơi bằng vải mà có thể đã tiếp xúc với rận bằng nước nóng hoặc giặt khô. Sử dụng máy giặt với nước nóng hơn 50°C (122°F) hoặc cho các món đồ vào máy sấy ở nhiệt độ cao trong ít nhất 30 phút.

Những vật dụng không thể được giặt bằng nước nóng hoặc giặt khô nên được cho vào túi nylon buộc kín trong 7 ngày để tiêu diệt rận.

Tôi có thể làm gì để giảm nguy cơ mắc bệnh lây qua đường tình dục (STI)?

Có một số bước mà bạn có thể thực hiện để giảm nguy cơ mắc STI:

- Luôn cập nhật thông tin: Hiểu về các STI khác nhau, cách phòng ngừa chúng và những hoạt động tình dục nào có khả năng lây truyền chúng
- Làm xét nghiệm: Thường xuyên làm xét nghiệm để phát hiện STI cùng với (những) bạn tình của bạn để biết và có thể hành động càng sớm càng tốt

- Quan hệ tình dục an toàn hơn: Sử dụng bao cao su, màng chắn hoặc chất bôi trơn để quan hệ tình dục an toàn hơn
- Chủng ngừa: Hiện có các loại vắc-xin để phòng ngừa một số bệnh nhiễm trùng, bao gồm HPV, viêm gan A và viêm gan B
- Nói chuyện với (những) bạn tình của bạn: Thảo luận về sự đồng thuận, tình dục an toàn hơn, các hoạt động và sở thích tình dục, và làm xét nghiệm để phát hiện STI. Việc trao đổi thông tin có thể giúp bảo vệ sức khỏe của bạn và bạn tình của bạn, đồng thời giúp bạn có những mối quan hệ và trải nghiệm tình dục tích cực.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về cách bạn có thể làm giảm khả năng mắc bệnh STI, hãy truy cập [HealthLinkBC File #080 Ngăn ngừa các bệnh lây qua đường tình dục \(STI\)](#).



BC Centre for Disease Control
An agency of the 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.