Vietnamese - Number 08i
May 2025

# Bệnh u mềm lây
## Molluscum contagiosum

### Bệnh u mềm lây là gì?

U mềm lây là một bệnh nhiễm trùng do vi-rút gây ra, ảnh hưởng đến lớp bên ngoài của da. Vi-rút này gây ra các nốt sần nhỏ, nhẵn trên bề mặt da. Những nốt sần này có thể dễ dàng lan rộng nhưng thường không gây hại.

### Bệnh này có các triệu chứng gì?

Nhiễm trùng u mềm bắt đầu bằng những nốt sần rất nhỏ không đau, có thể xuất hiện ở bất cứ đâu trên cơ thể từ 2 tuần đến 6 tháng sau khi tiếp xúc với vi-rút. Các nốt sần phát triển trong vài tuần thành những vùng nhỏ, cứng, nhẵn, màu trắng hồng, nổi lên, ở giữa có thể có một chỗ lõm hoặc hố nhỏ. Các nốt sần có thể trở nên đỏ và sưng lên khi cơ thể chống lại vi-rút.

### Bệnh này lây lan như thế nào?

Bệnh u mềm lây lan qua việc chạm vào, gãi hoặc cọ xát vùng da bị nhiễm vi-rút. Bệnh này cũng có thể lây lan qua tiếp xúc tình dục. Điều này bao gồm các hoạt động tình dục có sự thâm nhập hoặc tiếp xúc trực tiếp da thịt. Nếu vi-rút này bị lây truyền qua đường tình dục, các nốt sần thường xuất hiện ở bụng, háng, các bộ phận sinh dục nằm bên ngoài, mông hoặc đùi. Bệnh có thể lây lan từ người này sang người khác hoặc từ một vùng trên cơ thể người bị nhiễm bệnh sang vùng khác. Việc cầm nắm các vật dụng có vi-rút trên đó, chẳng hạn như khăn tắm hoặc đồ chơi, cũng có thể lây lan bệnh.

Bệnh u mềm lây lây lan cho đến khi các nốt sần biến mất. Nếu bạn bị nhiễm vi-rút này, đừng dùng chung khăn tắm hoặc khăn mặt với người khác. Việc rửa tay kỹ sẽ làm giảm nguy cơ lây lan vi-rút.

### Ai có thể mắc bệnh u mềm lây?

Bất cứ ai có tiếp xúc da-tiếp-da với người nhiễm bệnh đều có nguy cơ bị lây nhiễm. Mặc dù bệnh u mềm lây thường gặp nhất ở trẻ em dưới 10 tuổi, nhưng bất kỳ ai cũng có thể mắc bệnh này. Ở người lớn, bệnh u mềm lây chủ yếu là một bệnh lây truyền qua đường tình dục (Sexually Transmitted Infection - STI). Bệnh có thể nghiêm trọng hơn ở những người có hệ miễn dịch yếu hơn. Việc đã từng mắc bệnh không bảo vệ bạn không bị mắc bệnh lại.

Bệnh u mềm lây thường gặp nhất ở những nơi có khí hậu ấm áp, ẩm, nhưng bệnh cũng có thể được tìm thấy trên khắp thế giới.

### Bệnh này được điều trị bằng cách nào?

Ở những người khỏe mạnh, các nốt sần thường sẽ tự biến mất trong vòng 6 tháng. Cố gắng không gãi các tổn thương và nốt sần và thậm chí có thể dùng băng gạc để che chúng lại. Tránh cạo lông ở những vùng da có nốt sần.

Nếu các triệu chứng xuất hiện quanh mắt, chúng có thể được điều trị để ngăn ngừa kích ứng. Việc điều trị các triệu chứng ở vùng sinh dục sẽ giúp ngăn ngừa chúng lây lan sang bạn tình qua tiếp xúc tình dục.

Nếu các triệu chứng gây lo ngại hoặc để ngăn chặn sự lây lan, nhân viên y tế có thể sử dụng bất kỳ phương pháp điều trị nào sau đây:

- Liệu pháp đông lạnh – làm đông lạnh và loại bỏ các nốt sần bằng nitơ lỏng.
- Nạo vét – loại bỏ vật chất di truyền vi-rút nằm ở trung tâm của vùng bị tổn thương hoặc nốt sần.
- Điều trị bằng thuốc – việc sử dụng thuốc uống và kem bôi để điều trị bệnh u mềm là rất hiếm và chỉ nên được thực hiện sau khi tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Các loại thuốc này có thể gây ra tác dụng phụ không mong muốn và chỉ được xem xét sử dụng khi phương pháp đông lạnh và nạo hút không hiệu quả

Nếu bạn có các triệu chứng hoặc thắc mắc, hãy liên lạc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc gọi **8-1-1** để trao đổi với một y tá đã đăng ký.

## Tôi có thể giảm khả năng mắc bệnh lây qua đường tình dục (STI) bằng cách nào?

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

Khi dùng đúng cách, bao cao su dành cho nam giới và 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 ngăn ngừa các bệnh STI lây qua tiếp xúc da-tiếp-da, như mụn rộp, 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 dùng bao cao su đã bị hỏng
- Kiểm tra ngày hết hạn sử dụng. Không dùng bao cao su đã hết hạn sử dụng
- Mở vỏ 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 nhọn như nhẫn, bông tai hoặc các vật xỏ lỗ cơ thể
- Bảo quản bao cao su ở nhiệt độ trong phòng
- Dùng bao cao su mới cho mỗi lần quan hệ tình dục. Không dùng lại bao cao su cũ
- Không dùng 2 bao cao su cùng một lúc
- Một số loại thuốc đặt âm đạo nhất định, chẳng hạn như thuốc điều trị nhiễm trùng nấm, có thể làm giảm hiệu quả của bao cao su làm từ mủ cao su. Các phương pháp điều trị có chứa estrogen đặc biệt dễ làm hỏng bao cao su làm từ mủ cao su
- Chỉ dùng các chất bôi trơn có gốc nước cùng với các bao cao su làm bằng mủ cao su 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 cao su
- Chất bôi trơn có gốc nước hoặc dầu có thể được sử dụng cho bao cao su làm bằng nhựa tổng hợp polyurethane
- Dùng bao cao su làm bằng mủ cao su hoặc polyurethane (nhựa)
- Bao cao su làm bằng mủ cao su hoặc polyurethane có hiệu quả nhất trong việc giúp tránh thai và ngăn ngừa các bệnh STI (Bao cao su làm bằng da động vật không hiệu quả bằng bao cao su làm bằng mủ cao su hoặc polyurethane trong việc ngăn ngừa các 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 toàn bộ 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

**Thuốc**

Có những loại thuốc có thể làm giảm nguy cơ mắc hoặc lây truyền một số bệnh STI nhất định. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập HealthLinkBC File #08o Ngăn ngừa những bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI)

**Chủng ngừa**

Một số bệnh STI, như viêm gan A, viêm gan 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.

**Hiểu rõ tình trạng sức khỏe tình dục của bạn**

Nếu gần đây bạn thay đổi bạn tình, hoặc có nhiều hơn một bạn tình, hãy thường xuyên làm các xét nghiệm để tìm các bệnh STI. Việc xét nghiệm để tìm các bệnh STI sẽ giúp xác định xem bạn có bị nhiễm bệnh hay không.  Một số người có thể nhiễm bệnh STI và không có bất kỳ triệu chứng gì. Việc tìm ra và điều trị bệnh STI làm giảm khả năng lây bệnh cho (những) người bạn tình của bạn.

Việc có nhiều bạn tình làm bạn tăng nguy cơ tiếp xúc với các bệnh STI.

**Nói về việc phòng ngừa**

Hãy nói chuyện với (những) bạn tình của bạn về các bệnh STI và cách bạn muốn ngăn ngừa các bệnh này trước khi quan hệ tình dục. 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 (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.

**Thông báo cho bạn tình**

Nếu bạn mắc bệnh lây qua đường tình dục và hiện đang sinh hoạt tình dục, điều quan trọng là phải nói cho (những) bạn tình của bạn biết. Điều này sẽ giúp họ đưa ra những quyết định có đầy đủ thông tin về sức khỏe của mình và đi làm xét nghiệm.

## Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về cách bạn có thể làm giảm khả năng mắc bệnh STI, hãy xem HealthLinkBC File #08o Ngăn ngừa các bệnh lây qua đường tình dục (STI).

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority