Vietnamese - Number 08j
STI Series - May 2025

Nhiễm nấm âm đạo
Vaginal yeast infection

Nhiễm nấm âm đạo là gì?

Nhiễm nấm âm đạo là một bệnh nhiễm trùng phổ biến. Bệnh này do sự phát triển quá mức của nấm trong âm đạo gây ra, có thể dẫn đến các triệu chứng khó chịu nhưng có thể điều trị được.

Nguyên nhân nào gây nhiễm nấm âm đạo?

Nhiễm nấm âm đạo có thể do nhiều yếu tố gây ra, một số trong đó bao gồm:

- Hiện đang hoặc gần đây sử dụng thuốc kháng sinh
- Sử dụng thuốc corticosteroid
- Các vấn đề về hệ miễn dịch của bạn, bao gồm tình trạng nhiễm HIV không được kiểm soát
- Nồng độ estrogen tăng cao, ví dụ như trong thời kỳ mang thai
- Lượng đường trong máu cao do bệnh tiểu đường không được kiểm soát tốt
- Hơi ẩm như quần áo ẩm ướt sau khi bơi lội, tập thể dục hoặc khi sử dụng băng vệ sinh hoặc miếng lót quần lót trong thời gian dài mà không thay

Bệnh này lây lan như thế nào?

Nhiễm nấm âm đạo thường không lây lan qua quan hệ tình dục. Tuy nhiên, nếu bạn đời của bạn có các triệu chứng, họ cũng nên đến gặp bác sĩ để được thăm khám và điều trị. Nhiễm nấm dương vật không phổ biến bằng nhiễm nấm âm đạo nhưng vẫn có thể xảy ra.

Bệnh này có các triệu chứng gì?

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

- Ngứa âm đạo/cơ quan sinh dục
- Thay đổi về lượng và màu sắc (thường trắng, đặc, vón cục và không có mùi) của dịch tiết từ âm đạo
- Vùng da quanh lỗ niệu đạo bị đỏ, kích ứng và/hoặc sưng
- Đau khi quan hệ tình dục qua đường âm đạo
- Đau hoặc có cảm giác rát bỏng khi tiểu tiện

Nhiễm nấm dương vật thường gây phát ban dưới bao quy đầu hoặc trên dương vật. Bao quy đầu hoặc dương vật cũng có thể bị ngứa hoặc kích ứng.

Các bệnh nhiễm trùng âm đạo khác, các Bệnh Lây truyền qua đường Tình dục (Sexually Transmitted Infections - STI) và một số loại xà phòng thơm, sản phẩm vệ sinh phụ nữ hoặc xịt khử mùi có thể gây ra các triệu chứng tương tự như nhiễm nấm âm đạo. Nếu bạn đang có bất kỳ triệu chứng nào trong những triệu chứng này, hãy gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn:

- Bạn đang mang thai
- Bạn không chắc liệu các triệu chứng của mình có phải là triệu chứng của nhiễm nấm hay không
- Đây là lần đầu tiên bạn bị nhiễm nấm
- Các triệu chứng nhiễm nấm của bạn tái phát

Bệnh này được điều trị như thế nào?

Việc điều trị nhiễm nấm âm đạo có thể bao gồm uống thuốc, sử dụng kem hoặc thuốc mỡ bôi lên vùng da sinh dục hoặc đặt thuốc viên hoặc kem vào âm đạo. Một số phương pháp điều trị bắt buộc phải có đơn thuốc của chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn trong khi một số khác thì có thể mua mà không cần đơn thuốc (over-the-counter - OTC) tại hiệu thuốc.

Khi được điều trị, hầu hết các tình trạng nhiễm nấm sẽ cải thiện trong vòng 2-3 ngày.

Tôi có những cách nào để phòng ngừa nhiễm nấm âm đạo?

Một số cách để phòng ngừa nhiễm nấm bao gồm:

- Tránh sử dụng thuốc kháng sinh không cần thiết
- Thay băng vệ sinh 4 giờ một lần và tampon 4-6 giờ một lần. Tránh sử dụng tampon trong khi điều trị nhiễm nấm
- Tránh thụt rửa âm đạo hoặc sử dụng xà phòng có mùi, các loại xịt hoặc tampon
- Sử dụng xà phòng không mùi hoặc hoàn toàn không dùng xà phòng cho các cơ quan sinh dục. Thay quần áo ướt ngay lập tức, ví dụ như đồ bơi hoặc quần áo tập thể dục
- Ăn một chế độ ăn uống cân bằng, ít đường, tinh bột tinh chế (như bánh mì trắng và mì ống) và rượu bia.
- Mặc đồ lót bằng cotton và quần áo rộng rãi. Tránh mặc đồ làm từ nylon hoặc các loại vải tổng hợp khác giữ nhiệt và hơi ẩm cơ thể gần da.

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 kề da, như vi-rút gây 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 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
- Chỉ sử dụng bao cao su làm bằng mủ cao su hoặc nhựa polyurethane
- 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/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 duc (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 kiểm tra.

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 #08o Ngăn ngừa các bệnh lây qua đường tình duc (STI).

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority