



Ngừa Các Căn Bệnh Phong Tình Preventing Sexually Transmitted Infections (STIs)

Biết tình trạng sức khỏe tình dục của quý vị

Thử nghiệm thông lệ sẽ cho quý vị biết mình có bệnh STI như bệnh lậu, chlamydia, giang mai, mụn rộp hay HIV hay không. Một số STIs không có triệu chứng, do đó quý vị có thể bị các bệnh đó mà không biết. Dò tìm và điều trị STI sớm có các lợi ích sau:

- Giảm bớt rủi ro truyền nhiễm STI sang (các) bạn tình.
- Quý vị ít có rủi ro bị biến chứng hơn chẳng hạn như bệnh sưng khung chậu và hiếm muộn từ STIs, hoặc suy yếu hệ thống miễn nhiễm vì bị HIV ở giai đoạn nặng.
- Nếu quý vị bị STI, quý vị càng có nhiều rủi ro bị nhiễm hoặc lây HIV sang người khác hơn. Điều trị STIs và HIV giảm bớt rủi ro truyền nhiễm HIV.

Quý vị càng có nhiều bạn tình bao nhiêu thì càng dễ có thể bị nhiễm bệnh phong tình bấy nhiêu.

Các loại thuốc chủng ngừa

Một số STIs, chẳng hạn như viêm gan loại A, B và siêu vi khuẩn human papillomavirus (HPV) có thể ngừa được bằng thuốc chủng. Hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe về việc chủng ngừa như thế nào.

Nói chuyện về cách ngừa

Hãy nói chuyện với bạn tình của quý vị trước khi làm tình. Hãy thảo luận về cách quý vị muốn ngừa STIs như HIV.

- Hãy chắc chắn là bạn tình của quý vị đã được thử nghiệm và điều trị STIs.
- Rượu và một số thuốc theo toa và thuốc bất hợp pháp có thể cản trở khiến quý vị khó nói chuyện và quyết định làm tình an toàn hơn.

Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc nói chuyện làm tình an toàn hơn với bạn tình, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc nhân viên cố vấn.

Muốn biết các hướng dẫn về cách nói chuyện với người bạn tình, hãy đến Nguồn Tài Nguyên Tình Dục Khôn Ngoan của Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh Tật BC (BCCDC) tại

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

Các sự kiện quan trọng về bao cao su

- Bao cao su nam được làm bằng chất cao su thiên nhiên (latex) hoặc tổng hợp (polyurethane, nitrile, polyisoprene), hoặc bằng ruột cừu. Bao cao su có thể được sử dụng khi giao hợp qua âm đạo, hậu môn hoặc bằng miệng. Bao cao su nữ được làm bằng những chất cao su tổng hợp.
- Bao cao su làm bằng chất cao su ngừa được STIs kể cả HIV bằng cách ngăn ngừa tiếp xúc với tinh dịch và các chất dịch khác của cơ thể khi làm tình.
- Bao cao su làm bằng ruột cừu không bảo vệ được đối với STIs hoặc HIV.
- Người bị dị ứng với latex có thể dùng bao cao su làm bằng ruột cừu và chất cao su tổng hợp.
- Bao cao su kém hiệu quả hơn trong việc bảo vệ chống lại STI truyền nhiễm khi tiếp xúc trực tiếp với da, chẳng hạn như mụn rộp, mụn cóc tại bộ phận sinh dục (siêu vi khuẩn human papilloma), và giang mai.
- Đừng dùng bao cao su đã hết hạn hoặc dùng lại.
- Cất bao cao su ở nhiệt độ trong phòng và tránh xa các vật dụng bén nhọn.
- Chỉ dùng chất nhờn bằng nước cho bao cao su latex cho nam giới. Các loại chất nhờn bằng dầu, chẳng hạn như petroleum jelly, lotion hoặc dầu thoa người em bé, có thể làm yếu và hủy hoại latex.
- Chất nhờn làm bằng nước hoặc dầu có thể dùng với bao cao su làm bằng polyurethane.

- Không nên dùng một lần hai bao cao su cho cả nữ và nam. Dùng 2 bao với nhau có thể làm rách bao.
- Tuy không thường xảy ra nhưng bao cao su có thể có các khuyết điểm thật nhỏ hoặc bị rách trong khi làm tình.
- Nếu bao cao su bị rách, thuốc viên ngừa thai khẩn cấp (ECPs) hay IUD đồng (vòng xoắn) có thể ngừa thai. Nên sử dụng các biện pháp này càng sớm càng tốt. Muốn biết thêm chi tiết về ngừa thai khẩn cấp, hãy đọc HealthLinkBC File [#91b Ngừa Thai Khẩn Cấp](#).
- Bao cao su và thuốc ngừa thai khẩn cấp có bán tại hầu hết các nhà thuốc tây.

Tôi đeo bao cao su nam như thế nào?

Muốn dùng bao cao su nam, hãy theo những bước sau đây:

1. Rửa tay.
2. Cẩn thận mở gói và lấy bao ra. Tránh dùng răng, kéo hoặc vật dụng bén nhọn nào khác vì có thể làm hư hại bao.
3. Nhớ để vòng quấn của bao hướng ra ngoài.
4. Đặt bao lên dương vật khi cương cứng và trước khi bắt đầu giao hợp.
5. Bóp vào đầu bao để thoát không khí bị kẹt rồi mở lần vòng quấn của bao vào tận gốc dương vật đang cương cứng.
6. Sau khi làm tình và trước khi dương vật mềm lại, giữ chặt vòng bao vào dương vật để tinh dịch đã xuất không rớt ra rồi cẩn thận rút dương vật ra.
7. Nhẹ nhàng tuột bao ra khỏi dương vật, thắt nút đầu mở của bao và vất vào thùng rác.

Tôi đeo bao cao su nữ như thế nào?

Bao cao su nữ trông giống như một cái túi nhỏ, trong và hẹp. Có thể luồn bao vào âm đạo cả 8 tiếng trước khi làm tình.

Muốn dùng bao cao su nữ, hãy theo những bước sau đây:

1. Rửa tay.
2. Cẩn thận mở gói và lấy bao ra. Tránh dùng răng, kéo hoặc vật dụng bén nhọn nào khác vì có thể làm hư hại bao.

3. Tìm một tư thế thoải mái để nằm xuống, ngồi dạng chân hoặc đứng gác một chân lên ghế đầu. Sau đó bóp vòng nhỏ và luồn thật sâu vào trong âm đạo.
4. Đút một ngón tay vào bên trong bao và đẩy vòng nhỏ vào càng sâu càng tốt. Để phần bao có vòng ngoài ở bên ngoài âm đạo. Vòng ngoài của bao sẽ nằm dẹp sát vào cơ thể khi dương vật ở trong bao.
5. Dùng chất nhờn với bao cao su nữ giúp giữ yên bao một chỗ trong khi giao hợp.
6. Khi dương vật được đưa vào âm đạo, hãy chắc chắn là dương vật nằm bên trong bao.
7. Ngay sau khi làm tình, tháo bao bằng cách cầm vòng ngoài vận nhẹ để đừng trào tinh dịch ra ngoài, kéo bao ra và vất vào thùng rác.

Muốn Biết Thêm Chi Tiết

Muốn biết thêm chi tiết về các bệnh phong tình (STIs), hãy đến Nguồn Tài Nguyên về Tình Dục Khôn Ngoan của Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh Tật BC (BCCDC) tại <http://smartsexresource.com/>.

Muốn biết thêm chi tiết về việc giảm mức tác hại, hãy đọc HealthLinkBC File [#102a Hiểu về Giảm Tác Hại: Sử Dụng Chất Kích Thích](#).

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.



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