



## Nhiễm Trùng Men Nấm Âm Đạo Vaginal Yeast Infection

### Nhiễm trùng men nấm âm đạo là gì?

Nhiễm trùng men nấm âm đạo là một sự nhiễm trùng phổ biến gây nên bởi sự tăng trưởng quá mức men nấm ở âm đạo. Sự tăng trưởng quá mức này có thể gây ra bởi nhiều yếu tố, một số các yếu tố đó bao gồm:

- dùng thuốc kháng sinh hoặc các chất nội tiết tố corticosteroid;
- đang dùng thuốc ngừa thai;
- mang thai; hoặc
- đường huyết cao do không kiểm soát được bệnh tiểu đường.

Các sự nhiễm trùng men nấm thường không lây lan trong lúc làm tình.

### Các triệu chứng là gì?

Ở phụ nữ, âm đạo có thể trở nên rất ngứa ngáy và đau. Đôi khi sẽ xuất hiện một chất dịch có màu trắng đục như màu phó mát. Âm đạo có thể trở nên đỏ và khô, khiến việc giao hợp bị đau đớn.

Nam giới cũng có thể bị nhiễm trùng men nấm, thường nhất là bị nổi sài ở bao quy đầu hoặc ở dương vật. Bao quy đầu hay dương vật cũng có thể bị ngứa ngáy hoặc khó chịu.

Các sự nhiễm trùng âm đạo khác, các bệnh truyền nhiễm đường sinh dục (sexually transmitted infections/STIs) và một số các xà phòng có mùi thơm, các sản phẩm vệ sinh dành cho phụ nữ hoặc các thuốc xịt khử mùi hôi cơ thể có thể gây các triệu chứng tương tự như bị nhiễm trùng men nấm âm đạo. Hãy hỏi ý kiến của chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi quý vị tự mình chữa lấy nếu:

- quý vị đang có thai,
- quý vị không biết chắc các triệu chứng của mình có phải là do nhiễm trùng men nấm hay không,

- đây là lần đầu tiên quý vị bị nhiễm trùng men nấm, hoặc
- quý vị đã bị nhiều lần các triệu chứng của sự nhiễm trùng men nấm.

### Nhiễm trùng men nấm âm đạo được điều trị như thế nào?

Chữa trị các sự nhiễm trùng men nấm bao gồm thuốc uống, hoặc kem thoa, thuốc mỡ hoặc thuốc viên nhét âm đạo. Một số điều trị đòi hỏi phải có toa bác sĩ trong lúc một số các thuốc khác có thể mua không cần toa tại tiệm thuốc tây.

### Những cách tôi có thể ngăn ngừa việc bị nhiễm trùng men nấm âm đạo là gì?

Để tránh bị nhiễm trùng men nấm, quý vị nên:

- tránh dùng thuốc kháng sinh không cần thiết;
- tránh thụt rửa âm đạo;
- tránh các loại thực phẩm có quá nhiều chất đường và kiểm soát bệnh tiểu đường của mình; và
- mặc quần áo thoải mái bằng vải cô-tông.

### Làm thế nào tôi có thể giảm thiểu rủi ro bị nhiễm bệnh đường sinh dục (STI)?

#### Thực hiện an toàn tình dục bằng cách dùng bao cao su

Khi dùng đúng cách chỉ dẫn, bao cao su ngừa thai dành cho nam và nữ giúp ngăn ngừa việc lây truyền nhiều loại bệnh truyền nhiễm đường sinh dục, bao gồm siêu vi khuẩn gây bệnh liệt kháng ở người (HIV), trong lúc làm tình qua âm đạo, hậu môn và bằng miệng. Các bao cao su ít có hiệu quả bảo vệ chống lại các bệnh truyền nhiễm đường sinh dục truyền lây qua sự tiếp xúc giữa da với da, chẳng hạn như bệnh viêm da herpes simplex, mụn cóc ở bộ phận sinh dục (siêu vi trùng papilloma ở người hoặc HPV), và bệnh giang mai.

Các điều quan trọng nên nhớ khi dùng bao cao su:

- Kiểm tra túi đựng bao cao su xem có bị rách hay không và phải chắc chắn chưa quá hạn sử dụng.
- Mở túi đựng cẩn thận để bao cao su không bị rách.
- Để bao cao su tránh xa các vật bén nhọn chẳng hạn như nhẵn, hoa tai, hoặc vật xỏ lỗ thân thể.
- Cắt bao cao su ở nhiệt độ trong phòng.
- Phải dùng bao cao su mới mỗi khi quý vị làm tình.
- Chỉ dùng các chất bôi trơn có gốc nước với các bao cao su bằng nhựa latex dành cho đàn ông. Các chất bôi trơn có gốc dầu, chẳng hạn như keo đông làm từ dầu hỏa (petroleum jelly), thuốc xức ngoài da, hoặc dầu thoa em bé có thể làm giãn và hư nhựa latex.
- Tránh dùng các thuốc diệt tinh trùng có chứa chất nonoxynol-9 (N-9). Thuốc kích thích các mô tế bào tình dục và có thể làm tăng rủi ro bị nhiễm bệnh qua đường sinh dục (STI).

### Hãy chủng ngừa

Một số các bệnh truyền nhiễm đường sinh dục, chẳng hạn như viêm gan A, B và siêu vi trùng papilloma ở người (HPV) có thể ngăn ngừa được với thuốc chủng. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc làm thế nào để chích các thuốc chủng này.

### Biết tình trạng sức khỏe tình dục của quý vị

Nếu quý vị mới đổi bạn tình gần đây, hoặc có nhiều bạn tình khác nhau, thường xuyên làm xét nghiệm tìm bệnh lây nhiễm đường sinh dục sẽ cho quý vị biết mình có bị nhiễm bệnh hay không. Tìm ra và điều trị một bệnh lây nhiễm đường tình dục (kể cả HIV) giảm thiểu khả năng truyền bệnh sang cho người bạn tình của quý vị.

Quý vị càng có nhiều bạn tình chừng nào thì quý vị càng có nhiều khả năng bị lây nhiễm bệnh đường sinh dục chừng đó.

### Nói về sự ngăn ngừa

Nói với người bạn tình của quý vị về các bệnh truyền nhiễm đường sinh dục và quý vị muốn ngăn ngừa chúng như thế nào trước khi làm tình. Nếu quý vị gặp

khó khăn để thảo luận vấn đề an toàn tình dục với người bạn tình của mình, hãy hỏi điều đó với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc với một tư vấn viên.

Để có các mẹo vặt về cách làm thế nào để nói chuyện với người bạn tình của quý vị, hãy viếng phần tài liệu về Làm Tình Khôn Ngoan (Smart Sex Resource) tại trang mạng của Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh BC (BC Centre for Disease Control/BCCDC Smart Sex Resource) tại <http://smartsexresource.com/sex-talk/talk-about-it>

### Báo cho những người bạn tình biết

Nếu quý vị có một bệnh lây nhiễm đường sinh dục và còn hoạt động tình dục, điều quan trọng là phải nói cho những người bạn tình của quý vị biết. Điều này sẽ cho phép họ thực hiện các quyết định về vấn đề sức khỏe của họ và làm xét nghiệm tìm bệnh.

### Để biết thêm chi tiết

Để biết thêm chi tiết về việc làm thế nào quý vị có thể giảm thiểu rủi ro mắc bệnh truyền nhiễm đường sinh dục (STI), xin xem [HealthLinkBC File #080 Ngừa Các Căn Bệnh Phong Tình](#).

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, vào [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.HealthLinkBC.ca](http://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