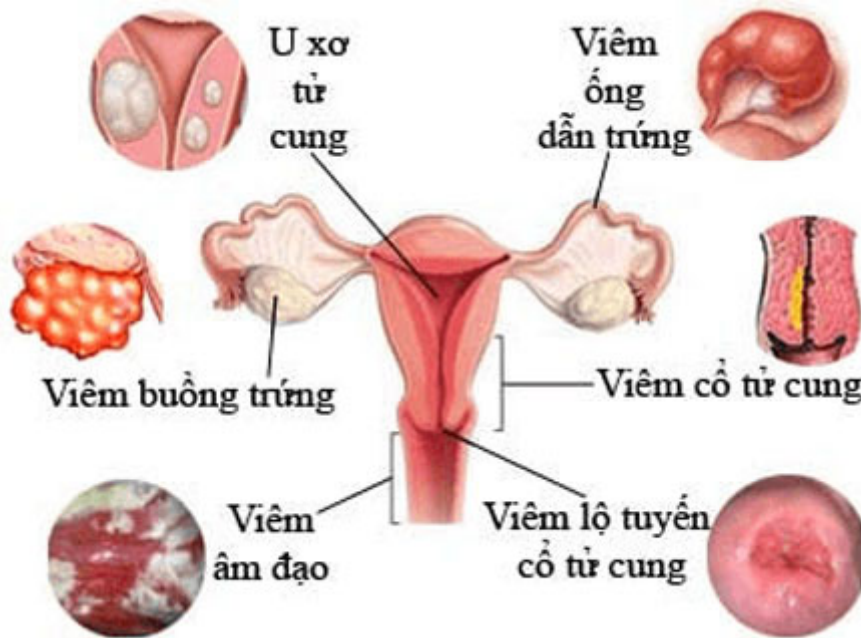


Cách phòng ngừa bệnh viêm nhiễm phụ khoa

Hầu hết nữ giới nào cũng mắc bệnh phụ khoa một lần trong đời. Nhiều bệnh phụ khoa tái phát nhiều lần & để lại một số biến chứng tác động đến chức năng sinh sản. Chị em cần lưu ý phương pháp ngăn ngừa bệnh viêm nhiễm phụ khoa.

1. Bệnh viêm phụ khoa là như thế nào?



Bệnh viêm nhiễm phụ khoa là danh sách những bệnh lý tác động đến bộ phận sinh sản của chị em phụ nữ gồm có:

- Bộ phận sinh dục ngoài: âm vật, môi âm vật, âm hộ, âm hộ.
- Cơ quan sinh dục ở trong: cổ tử cung, tử cung, buồng trứng, ống dẫn trứng.

Một số bệnh viêm phụ khoa tác động trực tiếp đến sức khỏe phụ nữ, nhất là là khả năng có con, với các mất cân bằng như viêm vùng chậu PID, u nang, phì đại, ung thư... bệnh viêm nhiễm phụ khoa có thể còn có thể gây ra vô sinh hiếm muộn. Nhận thức về một số bệnh viêm nhiễm phụ khoa phổ biến giúp chị em chủ động hơn trong việc phòng chống và giảm thiểu một vài nguy hại xấu.

<https://phathaihaiha.webflow.io/post/10-benh-phu-khoa-thuong-gap-o-phu-nu>

2. Tác nhân gây nên bệnh phụ khoa thường gặp

Khá nhiều yếu tố gây nên viêm nhiễm phụ khoa, một số nhân tố gây nên bệnh viêm nhiễm phụ khoa thường gặp bao gồm:

Giao cấu nhưng không đeo bao cao su

Người phụ nữ có khả năng nhiễm khuẩn phụ khoa tốn kém hơn khi quan hệ tình dục không được bảo vệ với người yêu đã bị nhiễm trùng cơ quan sinh dục nam. Ngoài ra, giao cấu không đúng cách khả năng khiến phần bên phụ nữ bị trầy xước, tạo hoàn cảnh tiện lợi cho vi khuẩn tiến triển các bệnh viêm nhiễm phụ khoa.

Một số vi-rút truyền nhiễm qua đường tình dục không dùng bao cao su gồm những chlamydia, trichomonias, lậu, coccobacillus, spirochaete, vi khuẩn kỵ khí, virus mụn rộp sinh dục, nấm... một vài vi khuẩn này khi thâm nhập vào tử cung gây rối loạn vi khuẩn (rối loạn sinh lý) & suy giảm vai trò sinh dục.

Gấp thai, hút thai

Nguyên nhân gây nên viêm phụ khoa khả năng do tiểu phẫu kết thúc thai kỳ được thực hiện bởi bác sĩ không đủ kinh nghiệm; tại những cơ sở y tế không uy tín, chất lượng hoặc trong phòng mổ không nên sát trùng đúng cách. Chăm sóc phụ nữ sai cách sau đình chỉ thai kỳ cũng tạo điều kiện cho vi trùng có hại tiến triển nhiễm trùng.

Theo các bác sĩ đầu ngành, sau khi bỏ thai, bộ phận sinh sản của phụ nữ cực kỳ nhạy cảm. Sinh hoạt tình dục sớm sau khi bỏ thai khiến âm hộ & tử cung dễ bị thương tích, dễ mắc những bệnh viêm phụ khoa.

Nghỉ ngơi, ăn uống không đầy đủ và lo âu

Căng thẳng, bất an gây nên mất cân bằng nội tiết tố ảnh hưởng trầm trọng đến sức khỏe thể chất của nữ giới như rối loạn chu kỳ kinh, chậm kinh, thay đổi môi trường vi sinh và độ pH âm hộ tạo điều kiện cho các bệnh phụ khoa tiến triển.

Đồng thời, ăn khá nhiều món nhiều dầu mỡ, đồ cay nóng hay sử dụng thuốc lá, cafe, rượu bia... cũng làm tăng rủi ro mắc những bệnh viêm nhiễm phụ khoa.

Quy trình rửa ráy nữ giới không đúng cách

Âm hộ là môi trường ẩm ướt, là hoàn cảnh hoàn hảo cho vi khuẩn & nấm gây nên bệnh tiến triển. Vì vậy, thói quen vệ sinh vùng kín sai phương pháp khả năng dẫn đến các bệnh viêm nhiễm phụ khoa.

Ngoài ra, các bệnh phụ khoa cũng khả năng truyền nhiễm do sử dụng quần ôm sát, bó chặt, mãn kinh, sức khỏe cơ thể giảm sút, có thai hoặc kích ứng với một số loại dung dịch vệ sinh nữ giới.

Khám phụ khoa ở đâu

<https://phathaihaiha.webflow.io/post/dia-chi-kham-phu-khoa-o-dau-tot-tai-ha-noi>

Chi phí khám phụ khoa

<https://phathaihaiha.webflow.io/post/chi-phi-kham-phu-khoa-het-bao-nhieu-tien>

3. Hướng dẫn phòng chống các bệnh viêm phụ khoa

Giải pháp tốt nhất để phòng chống bệnh viêm nhiễm phụ khoa là thay đổi lối sống chăm sóc chính bạn thường ngày:

Giao hợp an toàn

Quan hệ tình dục thuận lợi sẽ phòng ngừa tái phát các bệnh phụ khoa truyền nhiễm qua đường giao hợp. Nên dùng bao cao su trong những lần sex để bảo vệ phái nữ khỏi mang bầu ngoài ý muốn và những bệnh lây nhiễm qua đường tình dục. Cập đôi nên vệ sinh bộ phận sinh dục đúng cách trước khi quan hệ.

Tránh giao hợp nhiều người/ người yêu, không hoạt động tình dục thô bạo giúp phòng chống một số

bệnh viêm nhiễm phụ khoa.

Tiến hành chế độ ăn thuận lợi, tinh dưỡng hợp lý & sinh hoạt cân bằng

Căng thẳng cũng là một tác nhân làm tăng nguy cơ mắc các bệnh viêm phụ khoa. Vì vậy, thói quen sống thuận lợi với thực đơn điều hòa, tinh dưỡng đầy đủ, không căng thẳng stress sẽ phòng ngừa những bệnh phụ khoa một giải pháp hữu hiệu. Chị em có thể tăng cường sức đề kháng của chính mình bằng giải pháp:

- Dinh dưỡng toàn bộ, bù đắp chất xơ và vitamin C.
- Hoạt động thể lực hàng ngày.
- Hạn chế lo âu.
- Đi ngủ đúng giờ, giảm thiểu thức khuya.

Giữ gìn vệ sinh phái nữ đúng theo hướng dẫn

Biết rõ phần phụ của mình sẽ giúp phái nữ giảm thiểu xa những bệnh viêm phụ khoa. Là phái nữ biết quan tâm tìm hiểu đến sức khỏe, cần thực hiện một số lời khuyên như để giữ vệ sinh đúng theo hướng dẫn:

- Tắm rửa & thay quần lót liên tiếp (nhất là là trong thời ngày có kinh nguyệt). Rửa ráy bộ phận sinh sản thường nhật bằng nước nóng và sạch.
- Luôn giữ bộ phận sinh sản khô ráo, tránh mặc quần lót không thấm mồ hôi, ôm, chật.
- Thay BVS 4 tiếng/lần trong thời ngày “đèn đỏ”.
- Tránh dùng những loại nước rửa mạnh để rửa ráy cơ quan sinh dục, thay vào đó hãy dùng những loại nước rửa vệ sinh người phụ nữ dịu nhẹ.
- Không thụt sâu để rửa sạch phía bên trong âm đạo.
- Không dùng chung khăn tắm, đồ lót.

Thăm khám sản phụ khoa định kỳ

Chậm trễ đi đến bác sĩ khám khi có biểu hiện bất thường khiến bệnh phát triển sẽ lao động chữa trị tốn nhiều công sức và giá tiền hơn. Việc khám sản phụ khoa định kỳ giúp phát hiện sớm một số bệnh viêm phụ khoa trong trường hợp có. Vậy nên, phụ nữ trên 21 tuổi hoặc đã giao cấu nên đi khám bác sĩ phụ sản ít ra nửa năm một lần.

Địa chỉ khám phụ khoa tốt ở Hà Nội

<https://suckhoedoisong.vn/dia-chi-phong-kham-phu-khoa-uy-tin-o-ha-noi-169240722101253205.htm>

Tư vấn phụ khoa qua điện thoại

<https://phathaihaiha.webflow.io/post/tu-van-suc-khoe-phu-khoa-online>

<https://www.facebook.com/phong.kham.da.khoa.thai.ha.hn>