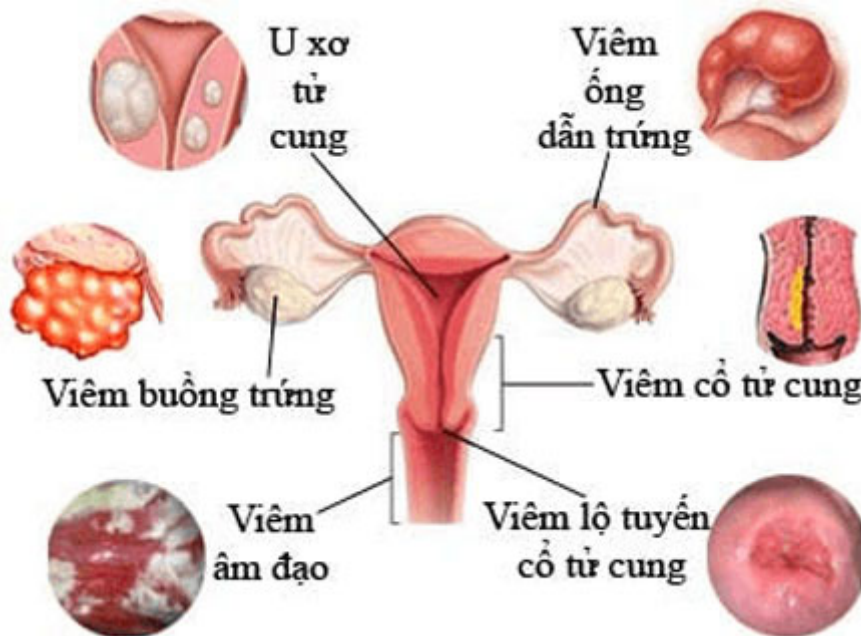


Cách phòng tránh bệnh phụ khoa

Đa phần nữ giới nào cũng mắc bệnh viêm nhiễm phụ khoa một lần trong đời. Nhiều bệnh phụ khoa mắc bệnh trở lại nhiều lần & bỏ lại một vài di chứng ảnh hưởng đến khả năng sinh sản. Nữ giới cần lưu tâm biện pháp phòng ngừa bệnh phụ khoa.

1. Bệnh viêm nhiễm phụ khoa là như thế nào?



Bệnh phụ khoa là tổng hợp các chứng bệnh tác động đến cơ quan sinh dục của chị em phụ nữ gồm có:

- Cơ quan sinh dục ngoài: âm vật, môi âm hộ, âm vật, "cô bé".
- Cơ quan sinh dục phía trong: cổ tử cung, tử cung, buồng trứng, vòi tử cung.

Những bệnh viêm phụ khoa ảnh hưởng trực tiếp theo sức khỏe người phụ nữ, nhất là là sức khỏe sinh sản, với các rối loạn như viêm vùng chậu PID, u nang, u xơ, 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 phụ khoa phổ biến giúp chị em tự giác hơn trong việc ngăn ngừa và làm giảm những hệ lụy xấu.

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

2. Yếu tố gây bệnh viêm nhiễm phụ khoa thường thấy

Rất nhiều tác nhân gây viêm nhiễm phụ khoa, những nhân tố gây ra bệnh viêm phụ khoa thường thấy bao gồm:

Giao hợp nhưng không dùng đòng bao cao su

Người phụ nữ có khả năng nhiễm trùng phụ sản cao hơn khi sinh hoạt tình dục không được bảo vệ với người thương đã bị viêm nhiễm bộ phận sinh sản nam. Bên cạnh đó, quan hệ tình dục sai phương pháp có thể khiến vùng bẹn chị em phụ nữ bị trầy xước, tạo hoàn cảnh tiện lợi cho vi trùng phát triển những bệnh phụ khoa.

Một số vi rút truyền nhiễm qua đường tình dục không được bảo vệ gồm có chlamydia, trichomonias, lậu, coccobacillus, spirochaete, vi trùng yếm khí, vi-rút mụn sinh dục, nấm... một số vi khuẩn này khi tấn công vào dạ con dẫn đến mất cân bằng vi trùng (mất cân bằng sinh dục) & giảm sút nhiệm vụ nhạy cảm.

Gấp thai, hút thai chân không

Nhân tố gây nên viêm phụ khoa có thể do tiểu phẫu kết thúc thai kỳ được tiến hành bởi bác sĩ chuyên khoa thiếu kinh nghiệm; tại một số cơ sở y tế không đáng tin cậy hoặc trong phòng mổ chớ nên diệt khuẩn đúng như chỉ dẫn. Phục vụ người phụ nữ sai cách sau đình chỉ thai kỳ cũng tạo hoàn cảnh cho vi khuẩn có hại phát triển nhiễm trùng.

Theo các chuyên gia, sau khi phá thai, cơ quan sinh dục của chị em phụ nữ vô cùng mẫn cảm. Giao hợp sớm sau khi đình chỉ thai kỳ khiến âm hộ & tử cung dễ bị thương tích, dễ mắc những bệnh viêm nhiễm phụ khoa.

Tỉnh dưỡng, ăn uống không toàn bộ & căng thẳng stress

Lo âu, sợ hãi gây nên mất cân bằng nội tiết tố tác động trầm trọng đến sức khỏe cơ thể của phái nữ như mất cân bằng chu kì kinh nguyệt, trễ kinh, thay đổi môi trường vi sinh & độ pH "cô bé" tạo hoàn cảnh cho những bệnh viêm nhiễm phụ khoa phát triển.

Mặt khác, ăn khá nhiều món nhiều dầu mỡ, đồ dùng cay nóng hay uống thuốc lá, cà phê, rượu bia... cũng làm tăng nguy cơ mắc những bệnh phụ khoa.

Liệu trình vệ sinh người phụ nữ sai phương pháp

Âm đạo là môi trường ẩm ướt, là điều kiện lý tưởng cho vi trùng & nấm gây bệnh tiến triển. Vì vậy, lối sinh hoạt vệ sinh vùng "tam giác mật" không đúng cách khả năng gây những bệnh phụ khoa.

Bên cạnh đó, một số bệnh viêm nhiễm phụ khoa cũng khả năng lây truyền do sử dụng quần ôm sát, bó chặt, hết kinh, sức khỏe thể chất suy giảm, mang thai hoặc kích ứng với một vài loại dung dịch vệ sinh người phụ nữ.

Địa chỉ khám phụ khoa uy tín tại Hà Nội

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

Khám phụ khoa giá bao nhiêu

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

3. Cách phòng chống các bệnh viêm nhiễm phụ khoa

Cách tốt hơn hết để phòng ngừa bệnh phụ khoa là thay đổi lối sinh hoạt chăm sóc chính mình thường nhật:

Sinh hoạt tình dục an toàn

Quan hệ tình dục lành mạnh sẽ ngăn ngừa mắc bệnh trở lại các bệnh viêm nhiễm phụ khoa lây nhiễm qua đường giao hợp. Nên dùng BCS trong mỗi khi giao cấu để bảo vệ người phụ nữ khỏi có thai ngoài ý muốn và một số bệnh lây nhiễm qua đường tình dục. Cặp đôi nên vệ sinh cơ quan sinh sản đúng cách trước khi quan hệ.

Không hoạt động tình dục nhiều người/ người thương, không hoạt động tình dục thô bạo giúp ngăn ngừa những bệnh viêm nhiễm phụ khoa.

Thực hiện thực đơn lành mạnh, tinh dưỡng phù hợp & sinh hoạt điều chỉnh

Lo âu cũng là một nguyên nhân làm tăng nguy cơ mắc các bệnh viêm nhiễm phụ khoa. Vì thế, lối sống lành mạnh với chế độ dinh dưỡng điều hòa, tinh dưỡng đầy đủ, không lo âu sẽ phòng ngừa các bệnh phụ khoa một cách hiệu quả. Phái đẹp khả năng tăng cường sức đề kháng của chính mình bằng biện pháp:

- Chất dinh dưỡng toàn bộ, bổ sung chất xơ và vitamin C.
- Tập luyện thể lực liên tiếp.
- Giảm thiểu stress.
- Ngủ sớm, giảm thiểu ngủ muộn.

Giữ gìn vệ sinh phụ nữ đúng như chỉ dẫn

Nắm rõ phần phụ của chính mình sẽ giúp chị em phụ nữ tránh xa những bệnh phụ khoa. Là chị em phụ nữ biết quan tâm đến sức khỏe cơ thể, cần tiến hành một vài lời nhắc nhở để giữ vệ sinh đúng theo hướng dẫn:

- Vệ sinh cá nhân & thay quần sịp liên tục (nhất là là trong thời “ngày ấy”). Vệ sinh cơ quan sinh sản hàng ngày bằng nước ấm và sạch.
- Giữ gìn bộ phận sinh dục khô ráo, hạn chế mặc đồ lót bó sát, ôm, chật.
- Thay băng vệ sinh 4 tiếng một lần trong thời ngày nguyệt san.
- Tránh sử dụng những loại nước rửa mạnh để vệ sinh bộ phận sinh dục, thay vào đó hãy sử dụng những loại nước rửa rửa ráy người phụ nữ dịu nhẹ.
- Tránh thụt sâu để làm sạch ở trong âm đạo.
- Tránh sử dụng chung khăn tắm, quần sịp.

Thăm khám phụ khoa định kỳ

Chần chừ đi đến bác sĩ khám khi có dấu hiệu lạ thường khiến bệnh tiến triển sẽ làm việc chữa tốn nhiều công sức & chi phí hơn. Việc khám sản phụ khoa theo lịch giúp phát hiện sớm các bệnh viêm nhiễm phụ khoa nếu như có. Bởi vậy, phái nữ trên 21 tuổi hoặc đã giao cấu nên đến bệnh viện sản phụ khoa ít ra 6 tháng một lần.

Địa chỉ khám phụ khoa

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

Tổng đài tư vấn sức khỏe sinh sản

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

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