

# Bệnh phụ khoa là gì? Cách phòng tránh các bệnh phụ khoa

Hầu hết mọi phụ nữ đều ít nhất một lần mắc bệnh phụ khoa trong đời. Nhiều bệnh phụ khoa có thể tái phát nhiều lần và để lại nhiều biến chứng nguy hiểm ảnh hưởng tới sức khỏe sinh sản, thậm chí dẫn đến vô sinh ở nữ giới. Vì vậy, hiểu rõ về những bệnh phụ khoa nữ thường gặp sẽ giúp chị em chủ động hơn trong việc phòng tránh cũng như hạn chế tối đa những hậu quả do bệnh gây ra.



## 1. Bệnh phụ khoa là gì?

Bệnh phụ khoa là tất cả các bệnh lý thuộc cơ quan sinh dục của người phụ nữ như:

-Âm hộ bao gồm môi lớn, môi bé, vùng tiền đình... là những phần có thể quan sát bên ngoài

-Âm đạo, cổ tử cung, tử cung, vòi trứng, buồng trứng, hệ thống dây chằng... có thể quan sát và cảm nhận được qua việc thăm khám bằng mỏ vịt, bằng tay và siêu âm

Bệnh phụ khoa ở nữ không chỉ ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe mà còn khiến chị em luôn cảm thấy khó chịu ở vùng kín, ngại gần gũi với bạn tình. Không chỉ vậy, nếu không được điều trị kịp thời, bệnh sẽ tiến triển nặng và gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm, thậm chí ảnh hưởng đến sức khỏe sinh sản với các biểu hiện như: viêm âm đạo, viêm cổ tử cung, ứ dịch vòi trứng, u nang buồng trứng, u xơ tử cung, ung thư cổ tử cung, ung thư tử cung và ung thư buồng trứng...

## 2. Nguyên nhân phổ biến gây nên bệnh phụ khoa

Có rất nhiều nguyên nhân gây ra các bệnh lý ở cơ quan sinh dục nữ giới, cụ thể:

## 2.1. Quan hệ tình dục không lành mạnh

Phụ nữ có nguy cơ bị bệnh phụ khoa rất cao nếu quan hệ không an toàn, với bạn tình đang mắc các bệnh viêm nhiễm nam khoa. Hơn nữa, khi quan hệ tình dục quá mạnh hoặc không đúng cách sẽ khiến vùng kín bị trầy xước, tạo điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn phát triển gây nên các bệnh viêm nhiễm phụ khoa.

Những loại vi khuẩn, virus lây truyền qua đường tình dục khi quan hệ không an toàn gồm có Chlamydia, lậu, giang mai, trichomonas (trùng roi), các vi khuẩn kỵ khí, virus herpes sinh dục, nấm,... Những tác nhân này sẽ xâm nhập vào biểu mô âm đạo làm mất cân bằng hệ vi sinh, đồng thời suy giảm chức năng đề kháng của âm đạo.

## 2.2. Nạo phá thai

Nạo phá thai ở các cơ sở không uy tín, kém chất lượng, phòng phẫu thuật không được vô trùng đúng cách hay các dụng cụ y tế lạc hậu, chưa tiệt trùng kỹ lưỡng, bác sĩ thực hiện không có nhiều kinh nghiệm,... là các nguyên nhân dẫn đến viêm phụ khoa. Ngoài ra sau khi phá thai, việc chăm sóc vùng kín không tốt cũng sẽ tạo điều kiện cho nhiều loại vi khuẩn có hại xâm nhập và phát triển, gây nên tình trạng viêm nhiễm.

Theo các chuyên gia, sau khi nạo phá thai, các cơ quan sinh sản của phụ nữ rất yếu. Việc quan hệ tình dục quá sớm sau khi phá thai cũng sẽ khiến cho âm đạo, tử cung dễ bị tổn thương và dễ mắc các bệnh phụ khoa hơn bình thường.

## 2.3. Chế độ ăn uống kém dinh dưỡng, căng thẳng và không nghỉ ngơi hợp lý

Căng thẳng, stress khiến cơ thể tiết ra loại hoóc môn làm mất cân bằng nội tiết, ảnh hưởng mạnh mẽ tới hoạt động sinh lý của nữ giới, cụ thể như: làm rối loạn chu kỳ kinh nguyệt, chậm kinh, thay đổi môi trường vi sinh vật và PH âm đạo, tạo điều kiện thuận lợi cho các bệnh phụ khoa nữ phát triển.

Ngoài ra, ăn quá nhiều thực phẩm chứa dầu mỡ, đồ ăn cay nóng hay sử dụng các chất kích thích như hút thuốc, cafe, rượu bia,... cũng làm tăng nguy cơ mắc các bệnh phụ khoa ở nữ giới.

## 2.4. Vệ sinh vùng kín kém sạch sẽ

Âm đạo là môi trường ẩm ướt và là nơi ẩn náu lý tưởng của nhiều loại vi khuẩn và nấm gây bệnh. Vệ sinh vùng kín không sạch sẽ hoặc không đúng cách cũng là một trong những nguyên nhân gây bệnh phụ khoa.

Ngoài ra, bệnh phụ khoa ở nữ cũng có thể gây ra bởi các nguyên nhân như sử dụng quần lót quá chật, do mãn kinh, sức khỏe giảm sút, phụ nữ trong thời kỳ mang thai hay do dị ứng với một số chất tẩy rửa...

# 4. Cách phòng tránh các bệnh phụ khoa ở nữ

Bệnh phụ khoa chủ yếu gây ra bởi các nguyên nhân từ chế độ sinh hoạt, vệ sinh, dinh dưỡng hằng ngày. Vì vậy, cách phòng tránh hiệu quả nhất các nguy cơ của bệnh là cần thay đổi những thói quen sống không lành mạnh, cụ thể như:

## 4.1. Quan hệ tình dục lành mạnh

- Quan hệ tình dục an toàn để tránh mắc hoặc tái phát các bệnh phụ khoa lây nhiễm qua đường sinh dục: Nên sử dụng bao cao su cho mỗi lần quan hệ bởi vì bao cao su vừa có tác dụng tránh thai lại vừa ngăn ngừa được các bệnh lây nhiễm. Thực hiện vệ sinh sạch sẽ cho cả hai người trước và sau khi quan hệ tình dục.

- Tuân thủ chế độ một vợ - một chồng:Tránh các quan hệ ngoài luồng hoặc quan hệ quá thô bạo nhiều lần trong ngày nhằm giảm nguy cơ lây nhiễm bệnh phụ khoa.

## 4.2. Tăng cường chế độ ăn uống dinh dưỡng, nghỉ ngơi hợp lý, tránh để bị căng thẳng

Cuộc sống hiện đại với nhiều áp lực trong công việc, cuộc sống cũng khiến số lượng phụ nữ mắc bệnh phụ khoa ngày càng gia tăng. Vì vậy, hãy tăng cường chế độ dinh dưỡng, đồng thời nghỉ ngơi hợp lý và hạn chế các nguyên nhân gây căng thẳng, stress sẽ giúp phòng ngừa hiệu quả các nguy cơ mắc bệnh phụ khoa. Sau đây là một số cách để tăng sức đề kháng cho cơ thể chống lại các bệnh phụ khoa:

- Bổ sung đầy đủ dưỡng chất, đặc biệt là chất xơ và vitamin C.

- Tập thể dục thường xuyên.

- Tránh căng thẳng quá mức.

- Ngủ sớm, hạn chế thức khuya.

## 4.3. Vệ sinh vùng kín sạch sẽ

Hiểu rõ về cơ thể cũng như cách vệ sinh đúng sẽ là phương pháp phòng ngừa bệnh phụ khoa ở nữ hiệu quả nhất. Một số lưu ý khi vệ sinh vùng kín cho phụ nữ:

- Tắm rửa và thay quần lót thường xuyên (nhất là trong chu kỳ kinh nguyệt). Vệ sinh âm hộ hằng ngày và sau mỗi lần đi tiêu, đi đại tiện bằng nước ấm, sạch.

- Giữ cho bộ phận sinh dục ngoài khô, thoáng, tránh mặc các loại quần bó sát, chật chội

- Sử dụng băng vệ sinh an toàn, thay băng 4 giờ/1 lần trong chu kỳ kinh nguyệt.

- Không dùng xà bông hay các chất tẩy rửa mạnh để vệ sinh vùng kín. Thay vào đó nên lựa chọn các dung dịch rửa phụ khoa an toàn, uy tín.

- Không tự thụt rửa âm đạo.

- Không sử dụng chung khăn tắm, đồ lót với người khác.

## 4.4. Khám phụ khoa định kỳ

Tâm lý e ngại hay chủ quan với các dấu hiệu của bệnh thường khiến chị em không thực hiện khám phụ khoa định kỳ. Đến khi bệnh tiến triển nặng và ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, chị em mới thăm khám. Điều này gây ra nhiều khó khăn trong điều trị cũng như tốn kém chi phí. Vì vậy, phụ nữ nên thường xuyên thăm khám sức khỏe phụ khoa định kỳ để kịp thời phát hiện và điều trị sớm các bệnh phụ khoa.

Đối tượng nên khám phụ khoa định kỳ:Phụ nữ khi bắt đầu có quan hệ, phụ nữ độc thân chưa có quan hệ cũng nên đi khám định kỳ để phát hiện các bệnh lý vùng âm hộ và bệnh lý ở tử cung, buồng trứng.

Thời gian:ít nhất 6 tháng/ lần.

chi phí khám phụ khoa: <http://pras.ambiente.gob.ec/vi/web/dakhoathaiha/home/-/blogs/bang-gia-kham-phu-khoa-2023>

phòng khám phụ khoa uy tín: <https://www.edili-cassa.re.it/web/dakhoathaiha/home/-/blogs/top-11-benh-vien-phong-kham-phu-khoa-uy-tin-tai-ha-noi>

phòng khám phụ khoa tốt ở Hà Nội: <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/dakhoathaiha/home/-/blogs/top-10-kham-phu-khoa-o-au-tot-o-ha-noi>

khám phụ khoa ở đâu: <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/dakhoathaiha/home/-/blogs/kham-phu-khoa-o-au-top-8-ia-chi-kham-phu-khoa-uy-tin-tai-3-mien-bac-trung-nam>

khám phụ khoa ở đâu tốt: <http://pras.ambiente.gob.ec/vi/web/dakhoathaiha/home/-/blogs/kham-phu-khoa-o-cho-nao-tot>

nên khám phụ khoa ở đâu Hà Nội: <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/dakhoathaiha/home/-/blogs/chi-phi-kham-phu-khoa-het-bao-nhieu-tien-kham-phu-khoa-o-au-tot>

khám phụ khoa ở Hà Nội: <https://www.edili-cassa.re.it/web/dakhoathaiha/home/-/blogs/kham-phu-khoa-bao-nhieu-tien-kham-phu-khoa-o-au-tot-nhat-ha-noi>

phòng khám sản phụ khoa Hà Nội: <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/dakhoathaiha/home/-/blogs/top-10-kham-phu-khoa-o-au-tot-o-ha-noi>

khám phụ khoa: <http://pras.ambiente.gob.ec/vi/web/dakhoathaiha/home/-/blogs/top-7-bac-si-kham-phu-khoa-gioi-o-ha-noi>