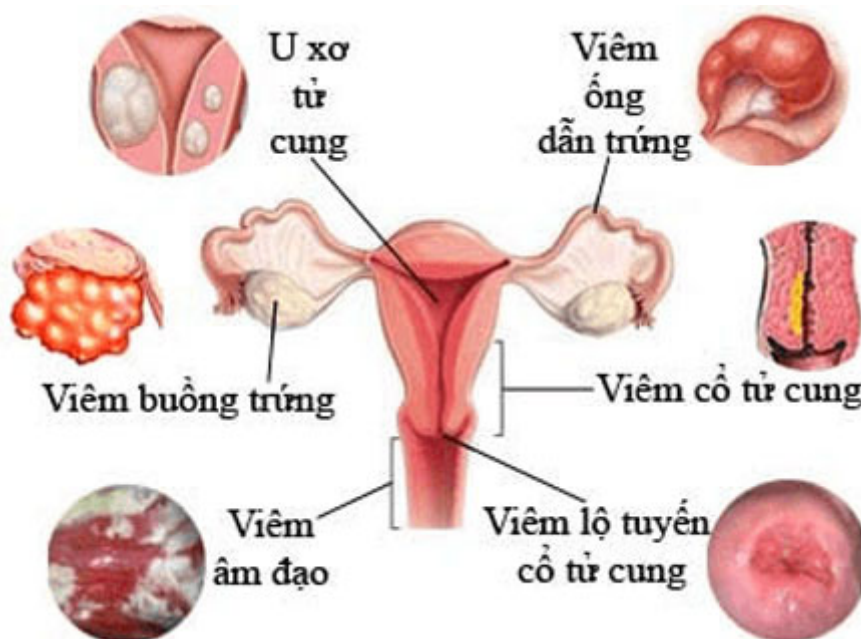


Biện pháp ngăn ngừa bệnh phụ khoa

Đa số phái nữ nào cũng mắc bệnh phụ khoa một lần trong đời. Nhiều bệnh phụ khoa mắc bệnh trở lại nhiều lần & để lại một vài biến chứng tác động đến chức năng sinh nở. Phái yếu cần lưu ý cách ngăn ngừa bệnh viêm phụ khoa.

1. Bệnh phụ khoa là gì?



Bệnh viêm nhiễm phụ khoa là tập hợp một số căn bệnh tác động đến bộ phận sinh dục của phái nữ gồm có:

- Bộ phận sinh sản ngoài: “cô bé”, môi âm vật, âm hộ, âm hộ.
- Bộ phận sinh dục bên trong: cổ dạ con, tử cung, buồng trứng, vòi tử cung.

Các bệnh phụ khoa tác động trực tiếp theo sức khỏe cơ thể chị em phụ nữ, nhất là là sức khỏe sinh sản, với một số rối loạn như nhiễm trùng vùng chậu, u nang, u xơ, ung thư... bệnh viêm phụ khoa còn có thể là có thể gây ra vô sinh - hiếm muộn. Hiểu biết về các bệnh viêm nhiễm phụ khoa thường gặp giúp phụ nữ tự giác hơn trong việc phòng tránh & giảm thiểu một vài tác hại xấu.

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

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

Quá nhiều tác nhân gây viêm nhiễm phụ khoa, một số yếu tố gây bệnh viêm nhiễm phụ khoa thường thấy gồm có:

Giao hợp nhưng không được bảo vệ

Phụ nữ có khả năng bội nhiễm phụ sản tốn kém hơn khi hoạt động tình dục không được bảo vệ với người thương đang bị nhiễm khuẩn cơ quan sinh dục nam. Bên cạnh đó, hoạt động tình dục sai cách khả năng khiến phần bên phái nữ bị trầy xước, tạo hoàn cảnh thuận lợi cho vi trùng phát triển các bệnh viêm phụ khoa.

Một số vi rút truyền nhiễm qua đường tình dục không dùng bao cao su gồm có chlamydia, trichomonias, lậu, coccobacillus, spirochaete, vi trùng kỵ khí, vi rút mụn rộp sinh dục, nấm... một vài vi khuẩn này khi thâm nhập vào dạ con gây ra mất cân bằng vi trùng (rối loạn sinh sản) & suy yếu vai trò sinh dục.

Nong thai, nạo hút thai

Tác nhân gây nên viêm phụ khoa khả năng do thủ thuật bỏ thai được thực hiện bởi thầy thuốc không đủ kinh nghiệm; tại những cơ sở y tế không uy tín hoặc trong phòng mổ không được diệt khuẩn đúng cách. Phục vụ phụ nữ sai phương pháp sau bỏ thai cũng tạo hoàn cảnh cho vi khuẩn có hại phát triển nhiễm khuẩn.

Theo các chuyên gia, sau thời điểm đình chỉ thai kỳ, bộ phận sinh sản của phụ nữ cực kỳ nhạy cảm. Sinh hoạt tình dục sớm sau thời điểm nạo phá thai khiến âm hộ và dạ con dễ bị tổn hại, dễ mắc những bệnh viêm nhiễm phụ khoa.

Nghỉ ngơi, ăn uống không đầy đủ & stress

Căng thẳng stress, hoang mang gây nên mất cân bằng nội tiết tố tác động trầm trọng đến sức khỏe của chị em phụ nữ như mất cân bằng vòng kinh, chậm kinh, đổi thay môi trường vi sinh & độ pH "cô bé" tạo hoàn cảnh cho một số bệnh phụ khoa phát triển.

Đồng thời, ăn rất nhiều món nhiều dầu mỡ, đồ dùng cay nóng hay dùng thuốc lá, cafe, rượu bia... cũng làm tăng nguy cơ mắc các bệnh viêm nhiễm phụ khoa.

Liệu trình rửa ráy phái nữ sai phương pháp

"Cô bé" là môi trường ẩm thấp, là hoàn cảnh lý tưởng cho vi khuẩn và nấm gây nên bệnh tiến triển. Vì lẽ đó, lối sinh hoạt rửa chỗ kín không đúng cách có thể dẫn tới các bệnh viêm phụ khoa.

Chưa kể đến, những bệnh phụ khoa cũng khả năng truyền nhiễm do sử dụng quần ôm sát, bó chặt, hết kinh, sức khỏe cơ thể giảm sút, có thai hoặc dị ứng với những loại dung dịch tẩy rửa phái nữ.

Phòng khám phụ khoa uy tín

<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. Cách phòng tránh một số bệnh viêm phụ khoa

Cách tốt hơn hết để phòng tránh bệnh viêm nhiễm phụ khoa là đổi thay lối sống chăm sóc chính mình hàng ngày:

Sinh hoạt tình dục an toàn

Quan hệ tình dục thuận lợi sẽ phòng ngừa mắc bệnh trở lại một số bệnh viêm phụ khoa lây lan qua đường tình dục. Nên dùng BCS trong những lúc quan hệ tình dục để bảo vệ chị em phụ nữ khỏi mang thai ngoài ý muốn & những bệnh truyền nhiễm qua đường quan hệ tình dục. Cặp đôi nên rửa ráy cơ quan sinh dục đúng cách trước khi quan hệ.

Kiêng quan hệ tình dục nhiều người/ người yêu, kiêng giao hợp thô bạo giúp phòng ngừa những bệnh

viêm phụ khoa.

Tiến hành chế độ ăn lành mạnh, nghỉ ngơi phù hợp & sinh hoạt điều hòa

Lo âu cũng là một tác nhân làm tăng rủi ro mắc một số bệnh phụ khoa. Bởi vậy, thói quen sống lành mạnh với chế độ dinh dưỡng điều chỉnh, tinh dưỡng toàn bộ, không căng thẳng sẽ phòng tránh một số bệnh phụ khoa một giải pháp hiệu quả. Phụ nữ có thể nâng cao sức đề kháng của mình bằng giải pháp:

- Dưỡng chất toàn bộ, bù đắp chất xơ và vitamin C.
- Hoạt động thể lực liên tục.
- Tránh lo âu.
- Ngủ sớm, hạn chế thức khuya.

Giữ gìn rửa ráy phụ nữ đúng theo hướng dẫn

Am hiểu phần phụ của bản thân sẽ giúp người phụ nữ hạn chế xa các bệnh viêm phụ khoa. Là chị em phụ nữ biết muốn tìm hiểu đến sức khỏe thể chất, cần tiến hành một vài lời khuyên như để giữ vệ sinh đúng theo hướng dẫn:

- Vệ sinh cá nhân & thay quần chíp thường xuyên (đặc biệt là trong thời ngày hành kinh). Vệ sinh cơ quan sinh dục hàng ngày bằng nước ấm & sạch.
- Giữ gìn bộ phận sinh dục khô thoáng, giảm thiểu mặc đồ lót quá chật, ôm, chật.
- Đổi băng vệ sinh 4 tiếng/lần trong thời ngày đèn đỏ.
- Tránh dùng một số loại nước rửa mạnh để vệ sinh cơ quan sinh sản, thay vào đó hãy dùng một số loại nước rửa vệ sinh nữ giới dịu nhẹ.
- Tránh thụt sâu để làm sạch phía bên trong âm hộ.
- Tránh dùng chung khăn tắm, quần chíp.

Thăm khám sản phụ khoa định kỳ

Trì hoãn đến bệnh viện khi có dấu hiệu khác thường khiến bệnh tiến triển sẽ làm việc chữa tốn nhiều công sức và giá thành hơn. Việc khám phụ khoa định kỳ giúp phát hiện sớm một số bệnh phụ khoa trong trường hợp có. Bởi vì thế, nữ giới trên 21 tuổi hoặc đã hoạt động tình dục nên đi khám phụ sản chỉ ít 6 tháng một lần.

Bác sĩ khám phụ khoa giỏi ở Hà Nội

<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>