

Fact Sheet - Vietnamese

TÌNH TRẠNG ÂM ĐẠO VÀ
ÂM HỘ BÌNH THƯỜNG

Common Vaginal & Vulval Conditions

**Chất Nhờn Âm Đạo Bình Thường Là Như Thế Nào?**

Mọi phụ nữ đều có chất nhờn tiết ra ở âm đạo. Mức độ khác nhau theo từng người. Có lúc nhiều hơn có lúc ít hơn, và đôi khi sẽ không thấy có gì hết.

Phụ nữ mãn kinh thường thấy mình có ít chất nhờn âm đạo hơn. Cũng tùy theo nơi chị em lúc đang có kinh nguyệt và có sử dụng thuốc ngừa thai không. Chất nhờn giữ cho âm đạo được sạch sẽ nhưng đôi khi thay đổi thành tình trạng tạo khó chịu.

Làm Sao Biết Có Nhiễm Trùng Âm Đạo Hay Không?

Quý vị có thể thấy:

- Ngứa ngứa, nóng rát hay đau sưng xung quanh vùng âm đạo
- Tăng mức độ chất nhờn âm đạo hoặc có mùi khác thường hay hôi hám
- Đau khi đi tiểu
- Giao hợp bị đau

Nếu thấy có bất cứ triệu chứng nào trong những triệu chứng này, quý vị cần phải đến bác sĩ hay Bệnh Viện Kế Hoạch Hóa Gia Đình.

Làm Sao Giữ Âm Đạo và Âm Hộ Sạch Sẽ?

Có một số việc đơn giản có thể làm:

- Mặc đồ lót bằng vải bông hay lụa tốt hơn là bằng sợi tổng hợp và thay đổi hàng ngày. Hãy mặc quần bó hay vớ dài thời gian ngắn nếu có thể được
- Giặt đồ lót bằng nước nóng với xà bông nguyên chất và xả làm hai lần để bảo đảm là bất cứ chất kích thích nào cũng được tẩy trừ trước khi mặc.
- Thay đồ tắm hay đồ thể thao ẩm ướt càng sớm càng tốt sau khi bơi hay tập thể dục
- Dùng que bông gòn (tampon) thay băng vệ sinh hay miếng lót trong quần. Nếu dùng băng vệ sinh, hãy thay thường xuyên và tránh xài loại băng và tampon có dầu thơm hay thuốc khử mùi hôi.
- Tránh mặc đồ bó như quần Jean vì sẽ tạo nên môi trường ẩm áp, sự ẩm áp khiến vi khuẩn và nấm men phát triển nhanh.
- Đừng dùng vòi xịt rửa - Trừ khi được chỉ dẫn đặc biệt bởi bác sĩ để chữa trị nhiễm trùng. Việc xịt rửa gia tăng nguy cơ làm rát âm đạo. Âm đạo sạch sẽ không cần đến chất khử mùi.
- Tránh dùng xà bông, xà bông bọt, muối tắm, dầu thơm và bột tan có dầu thơm xung quanh âm đạo. Và đừng bao giờ dùng bất cứ loại mạnh nào như thuốc khử trùng - dù pha loãng gần âm đạo

- Loại kem làm mềm da như kem nước có thể dùng được. Hãy dùng nước hay loại thay thế xà bông để rửa vùng xung quanh âm đạo
- Luôn luôn chùi từ phía trước ra sau, sau khi đi cầu vì như vậy sẽ ngăn ngừa những vi khuẩn của ruột chui vào trong âm đạo. Đừng dùng giấy vệ sinh có dầu thơm vì sẽ tạo kích thích.

Đôi khi có những triệu chứng của âm đạo và âm hộ có thể do những nguyên nhân nghiêm trọng khác hơn vì vậy nếu thấy các triệu chứng không thuyên giảm, hãy đến bác sĩ để khám bệnh.

Để Có Thêm Thông Tin

- *Hãy liên lạc đường dây Kế Hoạch Hóa Gia Đình NSW (Family Planning NSW Talkline) số 1300 658 886 hoặc viếng trang mạng www.fgns.org.au/talkline*
- *NRS (cho người khiếm thính) số 133677*
- *Hoặc đến Bệnh Viện Kế Hoạch Hóa Gia Đình gần nhất*

www.fpnsw.org.au | **talkline 1300 658 886** | **bookshop**

Dịch Vụ lâm sàng & Thông Tin | Giáo Dục & Huấn Luyện | Nghiên Cứu | Phát Triển Quốc Tế

Family Planning NSW là tổ chức phi lợi nhuận được tài trợ bởi Bộ Y Tế NSW

Thông tin trong bản tin này được cung cấp nhằm mục đích giáo dục mà thôi. FPNWS rất quan tâm hầu bảo đảm thông tin được chính xác và cập nhật vào lúc ấn hành. Những cá nhân quan tâm về bất cứ vấn đề sinh sản của cá nhân hoặc sức khỏe tình dục được khuyến khích tìm kiếm tham khảo và sự giúp đỡ từ các chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc đến Bệnh Viện Kế Hoạch Hóa Gia Đình.
Được duyệt: Tháng 5/2013 / FPNWS 05/13

Fact Sheet - English

COMMON VAGINAL AND VULVAL CONDITIONS



What Is A Normal Vaginal Discharge?

All women have a vaginal discharge. The amount varies from woman to woman. It is sometimes heavier, sometimes lighter, and sometimes you won't notice it at all.

Menopausal women often notice that they have less vaginal discharge. It also depends on where a woman is in her menstrual cycle and whether she is using hormonal contraception. The discharge keeps the vagina healthy, but sometimes it changes in a way that causes problems.

How Would I Know If I Had A Vaginal Infection?

You might notice:

- itching, burning or soreness around the vaginal area
- an increase in the amount of vaginal discharge or an unusual or unpleasant smell
- pain on passing urine
- painful intercourse

If you have any of these symptoms you should see your doctor or Family Planning clinic.

What Can I Do To Keep My Vagina And Vulva Healthy?

There are a number of simple things you can do:

- Wear cotton or silk underwear rather than synthetics and change daily. Wear tights or stockings for as short a time as possible
- Wash underwear in hot water and pure soap and double rinse to make sure any irritants are removed before you wear them
- Change out of damp swimming costumes or sports clothes as soon as possible after swimming or exercise
- Use tampons instead of sanitary pads or panty liners. If using pads, change them regularly and avoid perfumed or deodorised pads and tampons

- Avoid tight fitting clothes such as jeans as this creates a moist, warm environment that encourages the overgrowth of bacteria and yeasts
- Never douche - except if it is specifically prescribed by a doctor to treat an infection. Douching increases your risk of vaginal irritation. A healthy vagina does not need a vaginal deodorant
- Avoid using soaps, bubble baths, bath salts, perfumes and perfumed talcs around the vaginal area. And never ever use anything harsh such as disinfectants - even diluted, near your vagina
- A gentle moisturiser like aqueous cream may be advised. Use water or soap substitutes to wash the area
- Always wipe from the front to the back after going to the toilet since this stops bowel organisms being swept into the vagina. Don't use perfumed toilet paper because it can cause irritation.

Sometimes vaginal and vulval symptoms can be due to other more serious causes so if your symptoms do not get better make sure you see your doctor for a check up.

For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: May 2013 | FPNsw 05/13

The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FPNsw has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic.
Reviewed May 2014/FPNSW 05/14