

## Chuyên đề: “Yếu tố gây nguy cơ viêm âm đạo ở phụ nữ và lời khuyên tư vấn”

Viêm âm đạo là một vấn đề phổ biến ảnh hưởng đến sức khỏe phụ nữ. Dưới đây là một số yếu tố có thể làm tăng nguy cơ phát triển viêm âm đạo, cùng với những lời khuyên tư vấn để giảm thiểu nguy cơ này:

### 1. Thay đổi nội tiết tố:

Yếu tố như mang thai, sử dụng thuốc tránh thai hoặc giai đoạn mãn kinh có thể làm thay đổi nội tiết tố, tạo điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn phát triển.

Lời khuyên: Thảo luận với bác sĩ về lựa chọn phương pháp kiểm soát sinh sản phù hợp và theo dõi sự thay đổi nội tiết tố.

### 2. Hoạt động tình dục:

Mối quan hệ tình dục có thể làm thay đổi pH âm đạo, tăng khả năng nhiễm trùng.

Lời khuyên: Duy trì sự sạch sẽ, sử dụng bảo vệ và hạn chế việc sử dụng các sản phẩm chứa hóa chất có thể kích thích.

### 3. Nhiễm bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI):

Các vi khuẩn như Chlamydia hay Herpes có thể gây viêm âm đạo.

Lời khuyên: Sử dụng bảo vệ trong quan hệ tình dục và kiểm tra định kỳ để phát hiện sớm và điều trị STI.

### 4. Sử dụng thuốc:

Một số loại thuốc như kháng sinh và steroid có thể ảnh hưởng đến cân bằng vi khuẩn.

Lời khuyên: Thảo luận với bác sĩ về cách giảm thiểu tác động tiêu cực của thuốc trên hệ vi khuẩn âm đạo.

### 5. Sử dụng chất diệt tinh trùng:

Các sản phẩm này có thể gây kích ứng và làm thay đổi môi trường âm đạo.

Lời Khuyên: Tìm phương pháp ngừa thai khác phù hợp và an toàn.

### 6. Bệnh tiểu đường không kiểm soát:

Tiểu đường có thể làm tăng nguy cơ nhiễm trùng âm đạo.

Chuyên đề: “Yếu tố gây nguy cơ viêm âm đạo ở phụ nữ và lời khuyên tư vấn”

Lời khuyên: Kiểm soát đường huyết thông qua chế độ ăn và hoạt động thể chất.

**7. Sử dụng sản phẩm vệ sinh:**

Tắm bong bóng, xịt âm đạo, hay khử mùi âm đạo có thể làm thay đổi pH và làm mất cân bằng vi khuẩn.

Lời khuyên: Sử dụng sản phẩm vệ sinh nhẹ và không gây kích ứng.

**8. Thụt rửa và mặc quần áo ẩm ướt:**

Thói quen thụt rửa quá mức và mặc quần áo ẩm ướt có thể làm tăng ẩm và nhiệt độ âm đạo.

Lời khuyên: Duy trì sự khô ráo và thoải mái, hạn chế thói quen thụt rửa quá mức.

**9. Sử dụng dụng cụ tử cung (DCTC):**

Sử dụng DCTC có thể làm tăng khả năng nhiễm trùng.

Lời khuyên: Thảo luận với bác sĩ về lựa chọn phương pháp ngừa thai khác nếu cần thiết.

**Phòng KHTH**