

# Sức khỏe âm hộ và âm đạo



Điều quan trọng là quý vị phải chăm sóc âm hộ và âm đạo (vùng kín của phụ nữ) của mình. Nhiều bệnh ảnh hưởng đến vùng này là phổ biến và dễ điều trị. Nhưng điều quan trọng là nên nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị lo lắng.

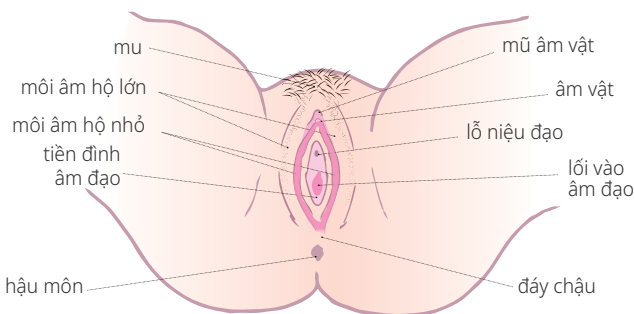
## Âm hộ và âm đạo có khác biệt gì?

Một số người nghĩ âm hộ và âm đạo giống nhau – nhưng chúng khác nhau. Âm hộ là phần bên ngoài của bộ phận sinh dục nữ mà quý vị có thể thấy.

Âm hộ bao gồm:

- vùng được bao phủ bởi lông mu
- môi ngoài, được bao phủ bởi lông mu (môi âm hộ lớn)
- môi trong không được bao phủ bởi lông mu (môi âm hộ nhỏ)
- âm vật và mũ âm vật
- lỗ niệu đạo (nơi thải nước tiểu)
- lỗ âm đạo.

Sơ đồ âm hộ và âm đạo



Âm đạo nằm ở bên trong cơ thể quý vị. Nó kéo dài từ âm hộ đến phần đầu của tử cung. Âm đạo là nơi kinh nguyệt của quý vị chảy xuống từ tử cung, nơi quý vị có thể có sự thâm nhập (ví dụ như quan hệ tình dục) và là nơi em bé đi qua trong lúc sinh con.

## Những gì có thể ảnh hưởng đến vùng này?

### Ngứa ngứa

Da âm hộ của bạn rất mẫn cảm, vì thế nhiều thứ có thể gây ngứa ngứa.

Tình trạng ngứa âm hộ có thể khó chịu. Các triệu chứng có thể bao gồm:

- rất hoặc ngứa
- cảm giác nhột nhột dưới da
- đỏ hoặc sưng
- da khô hoặc nứt nẻ
- da trắng bệch
- đau khi quan hệ tình dục.

### Huyết trắng

Tất cả phụ nữ đều có huyết trắng/dịch âm đạo và chất dịch để giữ âm hộ và âm đạo ẩm và khỏe mạnh. Nhưng đôi khi huyết trắng là do nhiễm trùng.

## Nhiễm trùng

Có nhiều trường hợp nhiễm trùng có thể ảnh hưởng đến âm hộ và âm đạo, ví dụ như bệnh nấm. Bệnh nấm là trường hợp nhiễm trùng phổ biến, do loại nấm candida, ảnh hưởng khoảng 75% phụ nữ ít nhất một lần trong cuộc đời.

Nhiễm trùng âm đạo có thể gây ra các triệu chứng như:

- bọng rít hoặc ngứa chung quanh âm hộ
- dịch âm đạo có mùi hôi hoặc màu khác với màu bình thường
- có cảm giác đau khi tiểu tiện
- âm hộ và âm đạo sưng hoặc đỏ
- da âm hộ bị nứt
- đau khi quan hệ tình dục.

## Dị ứng và các bệnh về da

Một số sản phẩm có thể gây ra dị ứng, dẫn đến việc âm hộ có thể ngứa và đỏ. Ví dụ như băng vệ sinh tampon, xà bông, quần vải sợi tổng hợp chặt (Lycra) và chất thuốc tẩy clo (tù hồ bơi). Nhiều bệnh về da khác có thể ảnh hưởng đến âm hộ.

## Tuổi tác

Vào khoảng giai đoạn mãn kinh, da âm hộ và âm đạo có thể trở nên mỏng hơn, dẫn đến tình trạng khô, đau rát và đau trong lúc quan hệ tình dục.

## Đau âm hộ và âm đạo

Tình trạng đau âm hộ và âm đạo có thể do nhiều nguyên nhân khác nhau. Ví dụ như nhiễm trùng, các bệnh về da, cơ sàn chậu thắt chặt, dây thần kinh và mô bị tổn thương do giải phẫu hoặc sinh con.

## Khi nào cần gặp bác sĩ

Nếu lo lắng về tình trạng âm hộ đau rát, ra huyết trắng hoặc đau thì điều quan trọng là quý vị cần đến bác sĩ.

Bác sĩ có thể khám, lấy mẫu bằng que phết hoặc làm những xét nghiệm khác để tìm nguyên nhân gây ra vấn đề. Tùy thuộc vào nguyên nhân, bác sĩ có thể cho quý vị thuốc mỡ, kem hoặc thuốc viên. Bác sĩ cũng có thể cho quý vị lời khuyên về cách chăm sóc vùng này. Trong một số trường hợp, họ có thể giới thiệu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa.

Quý vị có thể tìm hiểu thêm về cách chăm sóc âm hộ của mình bằng cách đọc tập sách nhỏ 'Âm hộ' (The vulva) của Jean Hailes (chỉ có bản tiếng Anh): [www.jh.today/vulva-booklet](http://www.jh.today/vulva-booklet).

**Để biết thêm thông tin, nguồn lực và tài liệu tham khảo, hãy truy cập [jeanhailes.org.au/health-a-z/vulva-vagina](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/vulva-vagina)**

 **Jean Hailes  
for Women's Health**

**Điện thoại 03 9453 8999**  
[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)

Tổ chức Jean Hailes for Women's Health trân trọng ghi nhận sự hỗ trợ của Chính phủ Úc.

**Được cập nhật vào tháng 5 năm 2023**

Bãi miễn trách nhiệm: Thông tin này không thay thế cho lời khuyên về y tế. Nếu quý vị lo lắng cho sức khỏe của mình, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhóm chăm sóc sức khỏe của mình.

Chúng tôi viết thông tin sức khỏe cho những người có nguồn gốc, kinh nghiệm và bản sắc đa dạng. Chúng tôi sử dụng thuật ngữ "phụ nữ", tuy vậy chúng tôi thừa nhận rằng thuật ngữ này không bao gồm tất cả những người có thể sử dụng nội dung tài liệu của chúng tôi.

© Jean Hailes for Women's Health 2023