

Bác sĩ TRẦN VĂN DIỆU

Bệnh *Phụ nữ*

Tự khám bệnh tại nhà
và cách xử trí



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

BÁC SĨ TRẦN VĂN ĐIỀU

bệnh PHỤ NỮ

Tự khám bệnh tại nhà và cách xử trí



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Lời nói đầu

Trong gia đình, phụ nữ là người mẹ, người vợ tốt, là con hiền, dâu thảo ; ngoài xã hội họ còn phải gánh vác những công việc quan trọng, nặng nề khác.

Để làm tròn nhiệm vụ, người phụ nữ phải hoàn toàn khoẻ mạnh, nhưng phần lớn chị em thường ít quan tâm đến việc tìm hiểu về sức khoẻ để phòng bệnh cho mình; đến khi bệnh thì nhiều chị em lại có tâm lý ngại ngùng vì không ai thích cho người khác (dù là thầy thuốc) biết thân thể của mình. Lại có tâm lý, ở một số chị em, sợ đi khám sức khoẻ sẽ phát hiện ra bệnh, rồi phải lo, khi bệnh tiến triển nặng không thể chịu đựng được nữa thì họ mới chịu tìm đến thầy thuốc, lúc ấy có khi đã quá muộn. Ví dụ:

- 1- Viêm tắc ống dẫn trứng gây vô sinh hoặc có thai ngoài tử cung.
- 3- Ung thư vú.
- 2- Ung thư cổ tử cung không phát hiện sớm sẽ tử vong.
- 4- Bệnh loãng xương làm gãy cổ xương đùi, phải nằm một chỗ.
- 5- HIV/AIDS gây chết người nhưng chưa có thuốc đặc trị.

Cuốn sách này giúp người phụ nữ biết cách để phòng bệnh, nếu có bệnh thì tự đoán bệnh tại nhà rồi tùy bệnh mà có cách xử trí khác nhau.

Sách được trình bày theo dạng thức mắc và trả lời
vấn tất nhưng đầy đủ, chính xác.

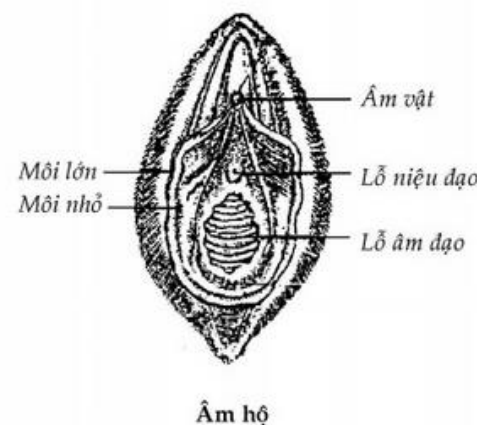
Nếu bạn quan tâm đến sức khỏe của một người nào
thì không gì quý bằng dùng quyển sách này để làm quà
tặng.

Tuy là bệnh phụ nữ nhưng nam giới cũng phải tìm
hiểu vì có một số bệnh do nam giới gây ra và vì có liên
quan đến hạnh phúc lứa đôi.

Bác sĩ TRẦN VĂN DIỆU

bộ phận sinh dục nữ **GỒM NHỮNG GÌ?**

I. BỘ PHẬN SINH DỤC NGOÀI



Gọi là âm hộ hoặc “cửa mình”, là phần lộ ra trên cơ
thể, rất nhạy cảm khi được kích thích.

Chỉ cần một cái gương nhỏ và ngồi xổm là bạn gái có
thể thấy được phần này. Hãy nhìn cho quen mắt để khi nào
có bất thường trên âm hộ như vết lở loét, cục sần sùi, màu
sắc biến đổi... là biết có bệnh ngay.

Âm hộ gồm có:

1. “Đôi vệ nữ” hoặc mu âm hộ:

Là phần nhô lên do dưới da có lớp mỡ rất dày, được bao phủ bởi lông mu.

2. Hai môi lớn:

Là hai nếp da lớn; mặt ngoài màu hơi đậm có lông phủ, mặt trong hồng nhạt, trơn ướt và chứa nhiều tuyến bã, tuyến mồ hôi, tuyến riêng của âm hộ; các tuyến này tiết ra dịch, tạo thành mùi đặc trưng cho nữ giới.

Môi lớn cũng là vùng nhạy cảm tương đương với da bìu ở nam giới (da bìu là lớp da bọc tinh hoàn).

Ở tuổi dậy thì, hai môi lớn khép kín lại để bảo vệ các lỗ âm đạo, lỗ niệu đạo; nhưng sau khi lập gia đình, do ảnh hưởng của sự giao hợp và nhất là nhiều lần sinh đẻ nên hai môi lớn hé mở ra một ít.

3. Hai môi nhỏ:

Ở bên trong môi lớn, vây quanh lỗ âm đạo và lỗ niệu đạo. Môi nhỏ mỏng, không có mỡ nhưng chứa rất nhiều tuyến bã tiết ra chất nhờn nên lúc nào cũng ẩm ướt.

4. Âm vật:

Là một móm nhỏ nhô lên ở phía trên hai môi nhỏ: đây là bộ phận rất nhạy cảm nhờ chứa nhiều đầu dây thần kinh. Khi bị kích thích như sờ mó, đụng chạm thì âm vật sẽ cương cứng giống như dương vật của nam giới, và tạo ra khoái cảm.

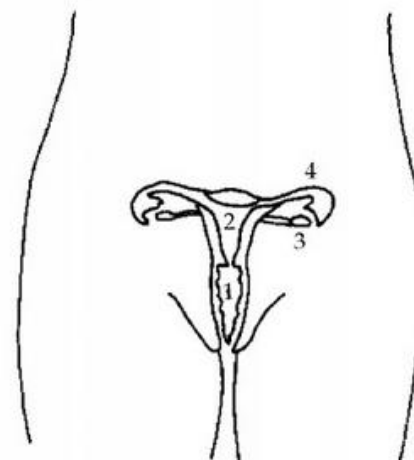
5. Lỗ tiểu.

6. Lỗ âm đạo.

7. Tuyến Skène và tuyến Bartholin:

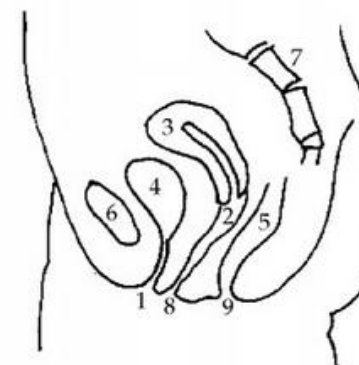
Tuyến Skène gần lỗ tiểu, tuyến Bartholin gần lỗ âm đạo, cả hai tuyến tiết ra chất nhờn khi quan hệ tình dục, có tác dụng bôi trơn.

II. BỘ PHẬN SINH DỤC TRONG:



Bộ phận sinh dục trong (nhìn thẳng)

1. Âm đạo; 2. Tử cung; 3. Buồng trứng; 4. Vòi dẫn trứng



(cắt dọc)

1. Lỗ tiểu; 2. Âm đạo; 3. Tử cung; 4. Bàng quang; 5. Ruột già; 6. Xương mu; 7. Cột sống; 8. Lỗ âm đạo; 9. Hậu môn.

1. Âm đạo:

Là một ống dẫn vào đường sinh dục bên trong, đi từ âm hộ đến cổ tử cung dài 7-9 phân, ống này hẹp nhưng độ co giãn rất lớn nhờ niêm mạc (màng lót) có nhiều nếp gấp, để nhận dương vật vào khi giao hợp và để em bé chui ra khi chuyển dạ sinh. Trong âm đạo có chất tiết gọi là dịch âm đạo (huyết trắng sinh lý), giúp âm đạo không bị khô.

2. Tử cung:

Là nơi ở của em bé khi chưa ra đời và cũng là nơi chảy máu khi hành kinh. Nó nằm giữa bàng quang và ruột già, có hình dáng giống trái mận hoặc trái su su mà đầu nhọn thì chúc xuống dưới.

Ở phía dưới, tử cung thông với âm đạo bằng cổ tử cung, cổ này có lỗ nhỏ bằng que diêm để máu kinh chảy ra và tinh trùng chui vào, nhưng khi chuyển dạ sinh, nó sẽ mở tối đa 10 phân để thai nhi chui ra. Nếu dùng một ngón tay khám sâu trong âm đạo, có thể cảm nhận lỗ tử cung như một chỗ trũng nhỏ.

Ở phía trên, tử cung thông với vòi trứng và buồng trứng.

3. Buồng trứng:

Chứa trứng và là nơi tiết ra hai hormone sinh dục nữ Oestrogène và Progestérone, 2 hormone này có tác dụng hoàn thành chức năng sinh sản và chức năng phát triển đặc biệt của nữ giới như hành kinh, vú nở, mông to, giọng nói êm, da mịn, xương nhỏ.

4. Vòi trứng (ống dẫn trứng): một đầu thông với tử cung và một đầu loe ra như bàn tay gọi là loa vòi để đón nhận trứng khi rụng, sau đó trứng đi vào vòi gặp tinh trùng. Nếu vòi trứng bị tắc nghẽn vì các bệnh lây qua tình dục như lậu, Chlamydia thì trứng thụ tinh không vào tử cung được mà hậu quả là bị vô sinh hoặc có thai ngoài tử cung.

Vòi và buồng trứng được gọi là phần phụ (phụ kiện của tử cung).

tuổi DẬY THÌ

Trong thiên nhiên, mọi sinh vật không ngừng phát triển và thay đổi. Con người cũng vậy, kể từ khi sinh ra, cơ thể bạn ngày ngày lớn lên, trí tuệ ngày càng thêm sâu sắc. Có một khoảng thời gian đặc biệt mà bạn có những bước phát triển nhảy vọt, đó là tuổi dậy thì.

TUỔI DẬY THÌ LÀ GÌ?

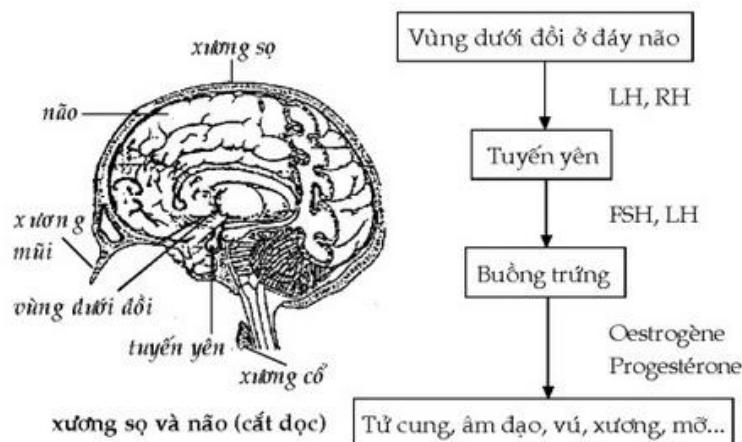
Là thời gian chuyển tiếp để một bé gái trở thành một phụ nữ, bắt đầu đảm nhiệm chức năng sinh đẻ, đánh dấu bằng hiện tượng có kinh nguyệt lần đầu tiên. Thời gian này kéo dài 5 năm, bắt đầu từ khoảng 10-14 tuổi nhưng có khi rất sớm (7-8 tuổi) hoặc rất muộn (17 – 18 tuổi).

Tuổi dậy thì chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố như :

- **Di truyền :** con gái có kinh lần đầu tiên cũng vào tuổi giống như người mẹ.
- **Sức khỏe, dinh dưỡng :** thiếu nữ thời nay dậy thì sớm hơn thời trước và phụ nữ thành thị dậy thì sớm hơn phụ nữ nông thôn.
- **Địa lý:** ở Châu Phi, tuổi dậy thì chỉ ở 6 – 7 tuổi và nhiều em mang thai ở tuổi này.

CƠ THỂ PHÁT TRIỂN NHƯ THẾ NÀO?

Quá trình dậy thì phát triển nhờ vào sự tác động của các tuyến nội tiết được diễn ra theo sơ đồ sau :



1. Vùng dưới đồi tiết ra Luteinising hormone (LH) và Releasing hormone (RH) kích thích tuyến yên.
2. Tuyến yên tiết ra Follicle Stimulating hormone (FSH) và Luteinizing hormone (LH) kích thích buồng trứng.
3. Buồng trứng tiết ra Oestrogène và Progestérone giúp cho cơ thể biến đổi một cách kỳ diệu.

1. Vóc dáng :

- Chiều cao tăng lên khá nhiều còn gọi là “nhổ giò”, tốc độ tăng trưởng tối đa ở tuổi 11 – 13 (mỗi năm cao thêm 5-7 phân); sau đó chiều cao giảm dần, sau tuổi 16 mỗi năm dưới 1 phân và ngừng cao ở tuổi 18.
- Xương hông phát triển bề ngang để phục vụ cho việc sinh đẻ sau này, nhờ đó mà hông ở nữ giới to hơn nam giới.

• Dần dần, lớp mỡ dưới da dày lên nhất là ở ngực và hông làm cho cơ thể bạn mềm mại, giàu nữ tính, tạo nên một vóc dáng đầy đặn và gợi cảm qua các vòng số 1, 2, 3.

Thường đến tuổi 18-20, bạn mới đạt đến hình dáng ổn định theo các đặc tính di truyền cha mẹ cho. Đây là yếu tố hàng đầu quyết định hình dáng, sau đó mới đến dinh dưỡng, tập luyện...

Có một số bạn gái đau khổ vì không có vóc dáng cao, bộ ngực lớn như người mẫu nhưng mà số người này lại rất ít cho nên cũng đừng nuối tiếc. Ngoài vóc dáng, ở đời còn có nhiều vẻ đẹp khác nhau, đa dạng và lý thú khác như đôi mắt đẹp, nụ cười duyên ... Bạn cũng có thể rất đẹp nếu có lòng nhân ái, tính tự tin, sự chân thành, sức sống dồi dào.

2. Bầu vú :

Khoảng 10-11 tuổi, tuyến sữa bắt đầu phát triển, lớp mỡ ngực dày lên làm cho quầng vú nhú lên, nhọn nhọn, lớn dần và tròn trịa dần. Sau 4-5 năm thì vú phát triển hoàn chỉnh như người lớn.

Bao nhiêu phụ nữ là bấy nhiêu bộ ngực khác nhau, có người phát triển sớm, trễ; có người to, nhỏ; cũng có khi một bên lớn một bên nhỏ.

Sau đây là tâm sự của một số bạn gái :

“Chị biết không ngực em nó nhú lên từ hồi lớp 4, 5 cơ. Lúc đó đi đâu cũng ngại ngùng nên cứ ẩn nó mãi”.

(L, 18 tuổi)

“Đến lớp 9 mà tớ vẫn còn cởi trần chạy tắm mưa vì ngực không có gì hết, đến lớp 11 thì “nó” mới nhô ra”

(Y, 20 tuổi)

“Ngực mình bên phải nó to hơn bên trái, lúc nào cũng dòn thêm cho hai bên đều nhau, đáng đi lại còn khum khum để người khác không nhìn thấy; kết cục có ai để ý đâu mà mình lại mang tật khum lưng. Sau đó đọc sách thấy có nhiều người như thế nên mình mới yên tâm”

(H, 21 tuổi)

Còn quầng vú sậm màu, ngoài lý do sinh đẻ, còn do màu da:

- *“Mình có đứa bạn mới 18 tuổi mà đầu vú đã sẫm màu, mọi người cứ nghĩ là nó có chồng con rồi, mà làm gì đã có mảnh tình nào đâu, chẳng qua là da của nó đen thôi”.*

(H, 20 tuổi)

Bé gái nếu đến 13 tuổi mà quầng vú không nhô lên thì phải uống Oestrogène (O.) gốc thực vật, nếu điều trị bằng Oestrogène tự nhiên thì phải chờ sau tuổi 18 và phải do bác sĩ chỉ định vì uống quá sớm thì O. ức chế hệ thống dưới đồi – tuyến yên trong khi hệ thống này bắt đầu hoạt động.

3. Cơ quan sinh dục :

Trong thời kỳ dậy thì, cơ quan sinh dục phát triển mạnh, không còn trông giống như các em bé gái. Tất cả các bộ phận như môi lớn nở ra và dày lên, môi nhỏ sẫm màu, âm vật to lên; các cơ quan sinh dục bên trong cũng phát triển để sẵn sàng làm nhiệm vụ sinh sản.

4. Lông mu :

Bắt đầu mọc lúc 9 – 10 tuổi (8 tuổi đã mọc là dậy thì sớm). Cũng như bầu vú, lông mu là nét đặc trưng của sự phát triển giới tính; lông mu bao quanh âm hộ, nhiều nhất ở “đôi vệ nữ”, lúc đầu thưa thưa mấy sợi, về sau rậm hơn và quăn queo.

Lông mu chịu ảnh hưởng của hormone Androgène do tuyến thượng thận tiết ra, nếu tiết nhiều thì lông nhiều.

HÀNH KINH BẮT ĐẦU LÚC NÀO?

Khi quầng vú nhô lên thì 2 năm sau bắt đầu hành kinh. Tuổi có kinh lần đầu tiên được coi là tuổi dậy thì, thường là 13 tuổi, đúng như câu “nữ thập tam”, có thể sớm là 10 tuổi hoặc muộn là 17 tuổi.

TUỔI DẬY THÌ CÓ KHẢ NĂNG MANG THAI KHÔNG?

Muốn mang thai thì phải có hiện tượng rụng trứng; tuy thiếu nữ trong 2-3 năm đầu chu kỳ kinh nguyệt thường là không rụng trứng, nhưng có một số người sau khi dậy thì cứ mỗi 3 tháng hoặc 6 tháng là có một lần rụng trứng thì gặp phải thụ thai, đây không phải là chuyện lạ cho nên cũng có lúc bạn thấy bé gái 15- 16 tuổi đã mang bầu.

Trong thời kỳ thiếu nữ, tư tưởng và cơ thể đều chưa phát triển đầy đủ, về kinh tế chưa có thể tự lập, mang thai và sanh đẻ không những ảnh hưởng sức khỏe của bà mẹ mà còn ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi, vì thế không nên hành động theo tình cảm để tránh yêu sớm, mang thai sớm và sinh đẻ sớm.

DẬY THÌ SỚM, DẬY THÌ MUỘN LÀ THẾ NÀO ?

Sớm là mới 8 tuổi đã có lông mu, quầng vú nhô lên; chưa 10 tuổi đã có kinh và có thể mang thai nếu giao hợp sớm.

Muộn là đã 13 tuổi mà quầng vú chưa nhô ra, 18 tuổi nhưng chưa thấy kinh.

Phải làm gì ?

1. Nếu vẫn khỏe mạnh, dậy thì sớm – muộn, đa số là do vô căn, thường có tính di truyền hoặc hoàn cảnh kinh tế, xã hội... Bé gái dậy thì sớm có hệ xương tăng trưởng nhanh,

cao hơn bé gái khác khoảng 2 năm tuổi nhưng sau đó chững lại vì đầu xương liền lại sớm, không dài ra nữa; do đó, đứa bé dậy thì sớm, lùn thì không lùn mà cao thì không cao.

2. Nếu thường xuyên bị nhức đầu, đau bụng, cổ phình... thì nên đi khám bệnh. Nguyên nhân dậy thì sớm, muộn là do các tuyến nội tiết bị viêm nhiễm hoặc có khối u.

- Khám cổ tìm bướu tuyến giáp.
- Siêu âm bụng để khảo sát tuyến thượng thận và buồng trứng.
- Xét nghiệm máu định lượng :
 - FSH, LH của tuyến yên (nếu cả 2 giảm thì chụp cắt lớp (CT) xương sọ) để khảo sát tuyến yên.
 - Oestrogène, Progestérone của buồng trứng.
 - Androgène của tuyến thượng thận.
 - TSH của tuyến giáp.

CHA MẸ CẦN QUAN TÂM NHỮNG GÌ KHI CON ĐẾN TUỔI DẬY THÌ?

Đây là thời kỳ khó khăn nhất trong cuộc sống vì bé gái hiểu biết và xử sự chưa đúng mức; cha mẹ phải :

1. Nói rõ cho con mình biết sự thay đổi của thời kỳ dậy thì là quá trình sinh lý tất yếu trong cuộc đời, là dấu hiệu của sự trưởng thành nên không có gì phải lo lắng, nếu lo lắng thì kinh nguyệt sẽ bị rối loạn.

2. Quan tâm điều gì?

- Có một số bị chứng chán ăn do tâm thần hay tự nhịn ăn quá đáng vì cho rằng mình mập, hay cho rằng càng ốm càng đẹp.

- Căn cứ vào sự phát triển của bộ ngực mà lựa chọn những áo nịt ngực thích hợp : áo ngực mà nhỏ chèn ép vú ảnh hưởng đến sự phát triển và cản trở máu đến nuôi dưỡng, dính cao áo ngực đè vào núm vú sẽ làm núm thụt vào trong; áo ngực rộng thì không nâng vú lên được.
- Sau lần đầu có kinh, chuẩn bị băng vệ sinh, hướng dẫn làm vệ sinh, tránh làm việc quá sức, đồng thời nói rõ cho con mình những đặc điểm của kinh nguyệt.
- Những tác hại của tiểu thuyết nhảm nhí, phim sex, rượu, ma túy...
- Những ích lợi của việc học hành, thể dục thẩm mỹ...

CHA MẸ CÓ NÊN NÓI CHO CON BIẾT VỀ GIỚI TÍNH KHÔNG?

Các bậc cha mẹ hầu như chẳng bao giờ đá động đến vấn đề này với con cái mình vì cho rằng yêu đương, tình dục là chuyện của người lớn.

Nhiều người cho rằng giáo dục giới tính là “về đường cho hươu chạy”; nhưng ở lứa tuổi này :

- Trẻ em có nhiều thắc mắc mà không giải thích thì dễ bị sai lệch về chuyện thầm kín.
- Tình yêu học trò là tình yêu chưa chín chắn.
- Tuổi trẻ lại dễ bồng bột, sa ngã.
- Thêm vào đó lại bị quyến rũ bởi sách báo, phim ảnh, video, internet... thông tin mang tính khiêu dâm, đồi trụy có ảnh hưởng xấu đến tâm hồn thơ ngây, trong trắng của các em.

Vì thế không có lý do gì để người lớn lại cố tình che giấu đối với các em (cả trai và gái) khi chúng đã bước vào lứa tuổi cần phải hiểu biết đúng đắn về những vấn đề tế nhị này; vậy nên “về đường để cho hươu chạy đúng” bởi nếu không về thì “hươu” cũng chạy và khi đó, vì không biết đường tất nhiên dễ bị lạc.

Cha mẹ không thể theo dõi con từng bước đi, do đó chỉ có thể nói cho con biết cách tự bảo vệ mình mà thôi.

Một số người ví có con gái lớn trong nhà chẳng khác nào như giữ “bom nổ chậm” và cha mẹ luôn thấp thỏm lo lắng cho tới khi con gái đi lấy chồng mới hết lo.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIÚP CÁC EM BIẾT VỀ CÁC ĐIỀU TẾ NHỊ ĐÓ?

Người lớn, nhất là mẹ, phải tạo không khí thân mật, dễ gần gũi, sẵn sàng giúp đỡ để các em có thể thẳng thắn trao đổi, hỏi han những điều thắc mắc.

Tránh mắng mỏ, rầy la khi chúng hỏi về những điều tế nhị này khiến các em sợ hãi không dám trao đổi, làm cho các em xa lánh người lớn, tự mình tìm hiểu, dẫn đến dễ bị lạc đường. Ở tuổi này có nhiều em bỏ nhà đi hoang đôi khi do lỗi ở cha mẹ.

Bác H. 50 tuổi tâm sự :

“Lớp trẻ thời nay khôn hơn ngày xưa, nhưng so với đời vẫn còn mong manh lắm. Tôi phải cố gắng mới theo sát được cô con gái đang lớn. Nhiều khi hai mẹ con bất đồng nhưng phải tranh luận mới hiểu nó nghĩ gì. Đôi khi có giận nó hay cãi lại thì nghĩ ngày xưa mình cũng thế”.

Tuy nhiên không phải em nào cũng nói ra được những điều tế nhị này nên người lớn cần quan sát việc học hành, sinh hoạt và khi thấy “có vấn đề” thì nên chủ động trao đổi, hướng dẫn một cách đúng đắn.

Hiện nay, các sách báo hướng dẫn về giới tính và tình dục cũng khá nhiều; có thể mua để các em đọc và trao đổi với chúng; còn nếu ngại ngùng khi nói trực tiếp về vấn đề này thì cứ để sách báo ở bàn học để chúng tự tìm hiểu tốt hơn là tránh né không hề làm một điều gì.

Ở một số gia đình, người mẹ có ý thức giáo dục giới tính cho con, thỉnh thoảng cho con gái ở tuổi dậy thì tắm chung để hướng dẫn cho con biết những đặc điểm của người phụ nữ từ chính bản thân của người mẹ; từ đó có thể dễ dàng trao đổi với con nhiều điểm tế nhị, kín đáo khác.

Chân lý ở đời là muốn đi cho vững thì phải tập, muốn nói năng cho lưu loát cũng phải học dần dần. “yêu” cũng vậy; ta phải dạy để con mình “yêu” sao cho đúng lúc, đúng chỗ.

YÊU ĐƯƠNG VÀ QUAN HỆ TÌNH DỤC SỚM SẼ CÓ NHỮNG NGUY HẠI GÌ ?

1. Cản trở việc học, việc làm :

Các em trai cũng như gái còn đang là tuổi “ăn - học”, sống phụ thuộc vào gia đình; kinh nghiệm sống cũng như sự phát triển trí tuệ còn chưa đầy đủ; nếu bước vào yêu đương sớm thì thời gian bị tiêu hao cho các buổi hẹn hò, gặp gỡ, viết thơ tình suy tư, mơ mộng thì việc học hành bị bê trễ hoặc mất việc nếu đã đi làm.

2. Phá vỡ tình bạn và tình yêu trong sáng

3. Mang thai ngoài ý muốn và mắc bệnh lây:

Khi yêu nhau người ta lại càng muốn hiểu biết, khám phá về nhau, vì thế ở lứa tuổi mà suy nghĩ chưa chín chắn, các em rất dễ có quan hệ tình dục sớm và từ đó sẽ dẫn đến biết bao tai hại cho bản thân và gia đình :

- Phá thai có thể bị biến chứng hiện tại như nhiễm trùng hoặc biến chứng về sau như vô sinh và chịu sức ép tâm lý từ gia đình và xã hội.
- Bệnh lây qua đường tình dục nếu trước đó bạn trai có "đi" với gái mại dâm.
- Bệnh ung thư cổ tử cung sau này, thường xảy ra ở phụ nữ giao hợp trước tuổi 17.

thủ dâm LÀ GÌ ?

Thủ dâm là tự dùng tay hoặc dụng cụ nào đó kích thích để gây khoái cảm.

Ở em gái, lúc rửa ráy chạm phải âm vật; ở em trai, chạm dương vật vào một cái gì đó rồi xuất tinh. Lúc đầu là vô tình, thấy khoái cảm rồi sau đó là cố ý.

Thủ dâm xuất hiện từ tuổi dậy thì và ở những người không có điều kiện sinh hoạt tình dục như độc thân; thường gặp ở em trai, ít hơn ở em gái.

Thủ dâm không phải là bệnh vì nó không ảnh hưởng đến khả năng thụ thai và sinh nở của người phụ nữ về sau. Tuy không có hại nhưng cũng không nên làm, nhất là lạm dụng thì có hại cho sức khỏe lẫn tinh thần như :

- Cơ thể luôn bị kích thích, dẫn đến mệt mỏi, gầy sút, suy nhược nhất ở em trai.
- Dễ bị xuất tinh sớm ở em trai.
- Dễ bị rách màng trinh, dễ bị nhiễm trùng.
- Mặc cảm tội lỗi, xấu xa.

LÀM GÌ TRÁNH HIỆN TƯỢNG THỦ DÂM ?

- Tập trung vào công việc học hành, rèn luyện thân thể, vui chơi lành mạnh.

- Không nên để thời gian nhàn rỗi quá nhiều, nhất là không nên xem phim ảnh, băng đĩa khiêu dâm.
- Lúc nào mà đầu óc cứ nghĩ đến chuyện sex thì nên tìm việc gì làm ngay lúc đó như đi ra ngoài đường, dọn dẹp trong nhà hoặc nói chuyện với một người nào đó...

Trong tình trạng quá bức xúc không thể tránh được thì nếu có một đôi lần thủ dâm; thực ra đó là cách tự giải tỏa ham muốn tình dục để tránh xảy ra hiện tượng cưỡng bức ở các em trai hoặc dễ dàng hiến thân ở các em gái, đó là chưa nói đến tình hình bệnh HIV/AIDS đang hoành hành.

thời kỳ MÃN KINH

BẠN GẶN MÃN KINH CHƯA ?

Ở tuổi ngoài 40, nếu thấy kinh nguyệt trước nay đều đặn nhưng bây giờ bị rối loạn, là sắp tới thời mãn kinh.

Rối loạn kinh nguyệt có thể kéo dài 2 - 3 năm, gồm có:

- Vòng kinh ngắn hơn (18-20 ngày) hoặc dài hơn (2-3 tháng). Nói chung khó mà dự đoán kỳ kinh sau sẽ xuất hiện vào lúc nào.

- Lượng máu kinh rất ít, có khi lại rất nhiều.

- Thời gian hành kinh có thể một ngày hay “dầm dề” hơn 1 tuần. Nguyên nhân gây rối loạn trên là do mất cân bằng về hormone (Oestrogène cao trong khi Progestérone thấp, dưới 10mg/ ml).

Điều trị:

- Nếu máu kinh ra quá nhiều, ngày hành kinh hơn 10 ngày, vòng kinh dưới 20 ngày, nên uống Utrogestan 100mg 1 viên lúc đi ngủ tối (nếu không kết quả, uống 1 lúc 2 viên); bắt đầu uống từ ngày thứ 16 kể từ ngày đầu tiên có kinh đến ngày thứ 25 thì ngưng.

- Vừa trị rối loạn kinh nguyệt vừa muốn ngừa thai thì uống thuốc ngừa thai loại viên phối hợp (xem sách “Ngừa thai”, cùng tác giả).

- Thời gian uống thuốc kéo dài đến mãn kinh.

Xét nghiệm cần làm:

Mỗi 1 - 2 năm phải:

1. Xét nghiệm máu, định lượng FSH và Oestrogène: Khi FSH > 20 ^{UI}/l và O. < 20 pg/ml là mãn kinh thì ngưng uống các thuốc trên.

2. Làm phết tế bào cổ tử cung (còn gọi là xét nghiệm Pap) để phát hiện sớm ung thư cổ tử cung vì khi đã bị rối loạn kinh nghiệm thì khó phân biệt với triệu chứng chảy máu ngoài kinh kỳ mà nguyên nhân đáng sợ là ung thư cổ tử cung.

PHỤ NỮ TIỀN MÃN KINH CÓ KHẢ NĂNG MANG THAI KHÔNG ?

Khả năng mang thai giảm dần theo tuổi; buồng trứng còn hoạt động thì còn rụng trứng nên vẫn có thể mang thai.

Trong thực tế, sách kỷ lục Guinness có ghi bà mẹ sinh con già nhất ở tuổi 56.

Mang thai ở tuổi này có tỉ lệ dị dạng thai nhi cao, 3% mắc bệnh Down, cho nên vẫn phải ngừa thai.

MÃN KINH LÀ GÌ ?

Khi nào bạn thấy mình không còn hành kinh nữa, kéo dài đủ một năm thì bạn có thể coi là mình đã mãn kinh, kết thúc sứ mệnh sinh đẻ, thường ở tuổi 45 - 55 (trung bình 50).

Nguyên nhân là do buồng trứng ngưng hoạt động, chuyển tiếp từ thời kỳ tràn đầy sinh lực qua thời kỳ già yếu. Mãn kinh là giai đoạn sinh lý tự nhiên mà người phụ nữ phải trải qua, tuy vậy vẫn có một số người phải khổ sở vì nó.

Ngày nay nhờ sự tiến bộ của khoa học, tuổi thọ con người được nâng cao, ước tính năm 2000 là 77 tuổi; với tuổi mãn kinh trung bình là 50 thì người phụ nữ có thể sống thêm 27 năm (tương đương với 1/3 cuộc đời).

Giai đoạn này là một khó khăn lớn, một thách thức lớn vì buồng trứng ngưng hoạt động, kéo theo một số vấn đề khác như :

- Thay đổi tâm tình.
- Xáo trộn vận mạch gây cơn bốc hỏa.
- Những bệnh về đường tiểu, sinh dục, tim mạch, xương khớp.

Nhưng cũng có một số thuận lợi như :

- Con cái đã khôn lớn, gia đình đã ổn định.
- Kiến thức và kinh nghiệm được tích lũy, nhìn lại những điều đã làm trong quá khứ và xác định những điều muốn thực hiện trong quãng đời còn lại.
- Có thời gian rảnh rỗi hơn để chăm sóc bản thân và không còn lo sợ phải mang thai.
- Nhận thức được rằng hạnh phúc phải đi tìm kiếm, phải nâng niu, phải vun xới, gìn giữ mới có được.

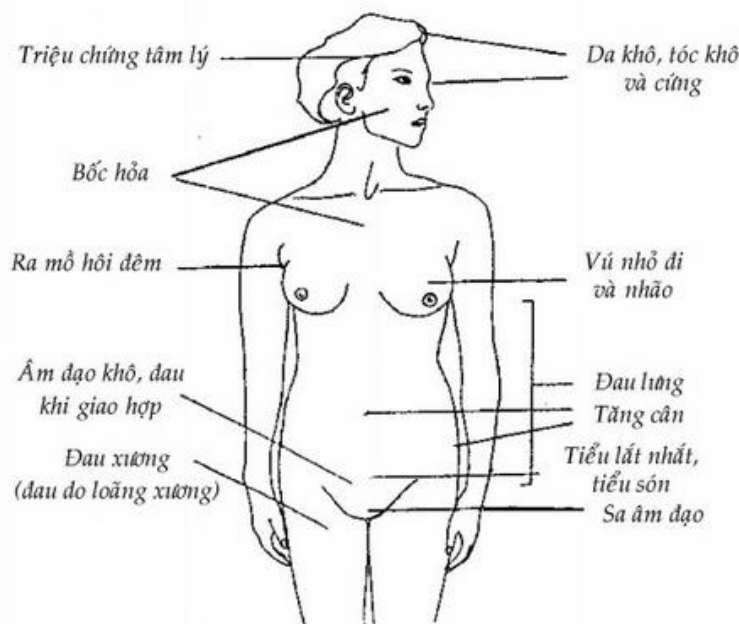
Từ tuổi nào được coi là mãn kinh sớm và từ tuổi nào trở đi là mãn kinh muộn ?

Chưa tới 40 đã tắt kinh là mãn kinh sớm, quá 55 mới tắt kinh là mãn kinh muộn.

Nguyên nhân chính xác dẫn đến mãn kinh sớm, muộn vẫn chưa rõ ràng, thường là do di truyền (con gái mãn kinh cùng tuổi giống như người mẹ), môi trường, khí hậu, ăn uống...

Mãn kinh dù sớm hoặc muộn đều không có gì hại đến sức khỏe.

Điều gì xảy ra LÚC MÃN KINH?



80% phụ nữ bước vào giai đoạn mãn kinh có những rối loạn nhẹ hoặc không; chỉ có 20% phụ nữ có biểu hiện nặng đòi hỏi sự trợ giúp về mặt y tế.

BỐC HỎA LÀ GÌ?

Bốc hỏa là triệu chứng mà phụ nữ mãn kinh than phiền nhiều nhất, có khi từ tiền mãn kinh đã bắt đầu bị, kéo dài 3 – 7 năm.

Mặt đột ngột bị đỏ bừng, nóng ran là do mạch máu giãn ra, kéo dài khoảng 30 giây đến vài phút rồi tự hết; đôi khi kèm theo nhức đầu, tim đập nhanh, hồi hộp, toát mồ hôi; người bị nhẹ mỗi ngày xảy ra vài lần, nặng thì cả chục lần; nếu bốc hỏa xảy ra ban đêm sẽ khó ngủ lại và gây mệt mỏi vào ngày hôm sau.

Phải làm gì ?

Thứ nhất là tránh đồ ăn, thức uống còn nóng, gia vị cay, thời tiết nắng nóng.

Thứ hai là tránh căng thẳng, khi căng thẳng nên nghỉ ngơi, thư giãn.

Khi đang lên cơn hãy hít thở sâu, ở chỗ mát, lau mát hoặc dùng máy lạnh, quạt máy.

Nếu bốc hỏa gây khó chịu quá có thể dùng thuốc **Catapres** 0,1mg (clonidine), sáng uống nửa viên, tối uống nửa viên, uống liều thấp như trên thì không sợ tác dụng phụ như khô nước bọt (nhai kẹo cao su) chóng mặt (nằm nghỉ), buồn ngủ (không lái xe).

TUỔI MÃN KINH CÓ ĐỔI TÁNH KHÔNG ?

Khó ngủ, khó tính, khó tập trung, nóng nảy, sầu muộn, dễ khóc; nếu nặng sẽ dẫn đến trầm cảm, chán đời.

Ngoài nguyên nhân do giảm Oestrogène còn do những thay đổi lớn trong cuộc sống như con cái có gia đình riêng hoặc đi học xa, do nghỉ hưu hoặc ly dị. Những sự kiện này kết hợp với ý nghĩ mất đi tuổi trẻ có thể làm cho triệu chứng của mãn kinh trầm trọng thêm và gây ra đau khổ tâm lý, buồn rầu vẩn vơ.

Phải làm gì?

1. Nếu căng thẳng :

- Ngồi nhắm mắt, hít thở sâu.
- Tập yoga, thiền.

2. Nếu khó ngủ : Tắm nước ấm + uống nửa ly sữa ấm.

3. Tập thể dục, đi bộ :

Các chuyên gia chữa bệnh tâm lý của Anh vừa công bố kết quả một cuộc nghiên cứu cho thấy đối với một số người bị chứng phiền muộn, việc tập thể dục tỏ ra hiệu quả hơn so với các loại thuốc.

4. Chia sẻ tâm sự của mình với người thân là một cách đơn giản, thoải mái hơn là phải chịu đựng một mình.

VÌ SAO CÓ NGƯỜI CHÁN SINH HOẠT TÌNH DỤC?

Do niêm mạc âm đạo bị teo, âm đạo bị khô, ngứa, nóng, rất và gây đau khi giao hợp, dẫn đến chán sinh hoạt tình dục; điều này làm chồng bạn không vui, nhiều khi đổ vỡ hạnh phúc nếu chồng bạn không thông cảm. Đáng mừng là hiện tượng này ít gặp hơn bốc hỏa, thường chỉ kéo dài 1 – 3 năm sau mãn kinh.

Phải làm gì ?

Nếu có quan hệ tình dục thì kéo dài “khúc nhạc dạo đầu” để âm đạo có thời gian tiết đủ dịch trơn, có thể dùng dầu bôi trơn dễ rửa hiệu K-Y gel, bôi vào lỗ âm đạo (hoặc bôi dương vật) để không đau khi cọ xát; nếu không có thì dùng nước bọt cũng rất tốt. Nếu nặng thì đặt 1 viên Ovestin vô âm đạo lúc đi ngủ, liên tục nửa tháng; sau đó 1 tuần chỉ đặt 2 lần.

RỐI LOẠN TIỂU TIỆN GỒM NHỮNG GÌ ?

Do cơ cổ bàng quang và đường tiểu bị teo, khô, cơ vòng niệu đạo bị nhão nên đi tiểu lắt nhắt, cứ 1 lát là bắt phải đi, gây khó khăn khi phải đi đường xa, lại còn bị tiểu són trong quần khi ho, cười.

Phải làm gì ?

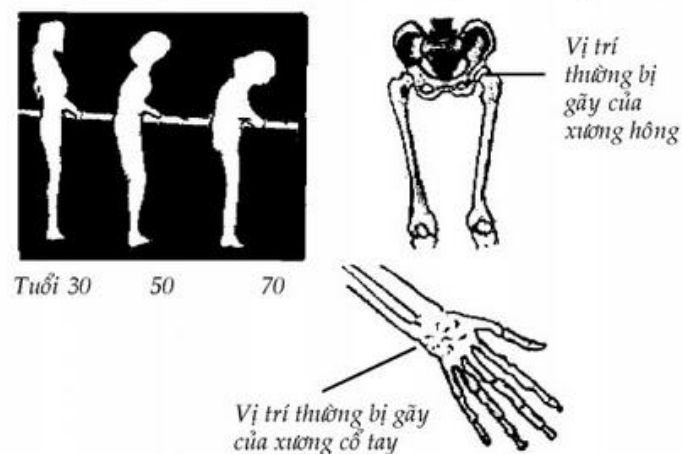
Vấn đề này có thể giải quyết bằng cách tập luyện cho săn chắc các cơ vùng chậu có liên quan đến việc tiểu tiện (xem bài “Tập cơ vùng chậu”)

LOÃNG XƯƠNG CÓ HẠI NHƯ THẾ NÀO ?

Sau mãn kinh 5 – 10 năm thì bị loãng xương; các xương trở nên xốp, mỏng vì không có Oestrogène, sự hấp thu canxi trở nên kém, hậu quả là:

1. Các đốt xương sống chồng lên nhau gây đau lưng, khòm lưng làm cho bề cao mất đi 5 – 7 phân khiến người bệnh ngày càng bị lùn.

2. Gãy xương dài chủ yếu là cổ xương đùi, xương cổ tay.



Tai hại là bệnh diễn ra từ từ, thầm lặng nên người bị loãng xương không biết mình bị bệnh cho đến khi có biến chứng gãy xương, xương lại khó lành vì xốp, mỏng, gây đau đớn và phải nằm tại chỗ.

Phải làm gì?

- Ăn uống có chất vôi (Ca) như sữa và các sản phẩm từ sữa (yaourt, fromage), tép rang ăn luôn vỏ, cá cơm chiên giòn và cá hộp ăn luôn xương.
- Tắm nắng lúc sáng sớm, 15 phút mỗi ngày để tạo vitamin D, có D thì chất vôi (Ca) mới được hấp thu trọn vẹn.
- Thể dục, đi bộ, để xương khớp được bền vững.
- Đau lưng thì tránh ngồi lâu trên 1 giờ (nếu vì nghề nghiệp phải ngồi lâu thì cứ mỗi giờ nằm nghỉ 5 phút hoặc đi đi lại lại; khi ngồi lưng chịu sức nặng 100 kg, khi đứng còn 70 kg, nằm chỉ còn 30 kg).
- Ngồi cúi lưng cũng gây đau vì chỉ có 1 nhóm cơ căng nên dễ đau hơn.

NHIỄM MỠ MÁU (CHOLESTÉROL) GÂY NÊN BỆNH GÌ ?

Mỡ trong máu làm nghẽn mạch :

1. Nghẽn mạch vành, là mạch nuôi tim, sẽ bị đau tim nặng gọi là bệnh nhồi máu cơ tim, có thể bị tử vong.
2. Nghẽn mạch não, gây liệt nửa người, còn gọi là bán thân bất toại.

Phải làm gì ?

- Tuyệt đối cử mỡ, da, đồ lòng.
- Bớt ăn ngọt, chất béo, nếu có uống sữa nên chọn sữa ít béo không đường như sữa đậu nành.

- Ăn nhiều bưởi, khóm, cá béo, trà xanh, đậu nành.
- Một ngày chỉ ăn 3 bữa : sáng ăn no, trưa ăn vừa, tối ăn ít (không ăn vặt mà cũng không nên nhịn ăn).
- Thể dục và đi bộ (đi nhanh mới kết quả).

BỆNH NÀO THƯỜNG ĐI KÈM VỚI TUỔI MÃN KINH?

Đó là bệnh béo phì, cao huyết áp, mỡ máu, tiểu đường. Chính vì vậy mà phụ nữ tuổi mãn kinh có thể bị 3, 4 thứ bệnh cùng một lúc.

điều trị rối loạn mãn kinh NHƯ THỂ NÀO ?

Như trên đã nói, rối loạn thời mãn kinh có thể nặng, nhẹ tùy người.

- Nếu nhẹ thì xử trí như đã hướng dẫn.
- Nếu nặng, ảnh hưởng đến cuộc sống, phải điều trị như sau:

ĐIỀU TRỊ KHÔNG CẦN THUỐC

1. Thể dục:

Dù là bốc hỏa, thay đổi tâm lý, bệnh loãng xương, tim mạch... tất cả đều giảm bằng biện pháp đơn giản là thể dục.

Thể dục giúp khỏe mạnh thể chất lẫn tinh thần.

- Khi tập, tuyến thượng thận được kích thích, tiết ra hormone nam thành Oestrogène và chỉ cần tập 4 lần trong tuần, mỗi lần 30 phút cũng đủ giữ lượng Oestrogène cần thiết, nhờ đó giảm dần các rối loạn mà bạn đang bị.
- Luyện tập đều đặn tác động đến hoạt động của trí não vì nó gia tăng lượng oxy lên não và khi não có đủ oxy thì người phụ nữ sẽ nhanh nhẹn, sáng suốt hơn.

Ích lợi của thể dục gồm những gì?

- Giảm các bệnh mãn tính như cao huyết áp, máu nhiễm mỡ, tiểu đường, đau lưng, đau khớp, loãng xương.
- Giữ cho cơ bắp được khỏe mạnh, săn chắc.
- Giảm mỡ cơ thể, chống béo phì.
- Ăn được, ngủ được.
- Giảm nhức đầu, chóng mặt.
- Hệ miễn dịch hoạt động hiệu quả hơn, nhờ đó ít mắc bệnh nhiễm trùng.

Chọn loại thể dục nào?

Tùy sở thích, có thể là thể dục dưỡng sinh, bơi lội, tennis....

Tập ở câu lạc bộ giúp bạn có cơ hội gặp gỡ bạn bè, khuyến khích bạn kiên trì luyện tập.

Nếu thích tập ở nhà, bạn tìm các băng video hoặc sách hướng dẫn để tự luyện tập hiệu quả hơn.

Có những loại thể dục ít bó buộc về động tác như bơi lội, đi bộ cũng rất tốt.

Nếu chưa bao giờ tập, bạn hãy bắt đầu từ hôm nay, không bao giờ là quá muộn.

2. Dinh dưỡng

Bạn có thể dùng đậu nành chế biến như tàu hũ, sữa đậu nành (mỗi ngày 2 ly) đậu nành còn gọi là "thịt thực vật", bổ nhất trong các loại đậu vì nó chứa chất đạm thay cho thịt, cá.

Ngoài ra trong đậu nành còn có PhytoOestrogène là Oestrogène gốc thực vật có tác dụng:

- Tăng nữ tính và sắc đẹp cho phụ nữ .
- Giảm biến chứng mãn kinh.
- Giảm nguy cơ bị ung thư.

Do tác dụng nữ hóa, không nên cho trẻ con dùng quá nhiều sữa đậu nành để tránh dậy thì sớm ở con gái và nữ hóa ở con trai.

ĐIỀU TRỊ ĐẶC HIỆU BẰNG THUỐC

Đặc hiệu đây là đúng nguyên nhân, tức là bổ sung hormone Oestrogène đang bị thiếu hụt.

Oestrogène tự nhiên ít tác dụng phụ so với Oestrogène tổng hợp có trong viên thuốc ngừa thai.

Có thể dùng:

Prémarine 0,625mg hoặc **Livial** 2,5mg (mỗi ngày uống 1 viên vào cùng thời điểm trong ngày).

Việc dùng thuốc:

- Rất phức tạp vì không phải ai cũng dùng được.
- Tốn kém vì phải uống thuốc lâu dài.

Nên nắm vững các nguyên tắc sau:

Phụ nữ nào nên dùng?

1. Rối loạn nặng làm khổ bản thân.
2. Mãn kinh sớm (trước 40).
3. Đã cắt bỏ hai buồng trứng.

Phụ nữ nào không nên dùng?

1. Ung thư tử cung, vú.
2. Đau gan, xét nghiệm máu thấy men gan tăng.
3. Bệnh tim mạch (van tim, viêm tĩnh mạch chân).
4. Bị 1 lúc 3 bệnh: mỡ máu, cao huyết áp, tiểu đường hoặc chỉ 1 bệnh nhưng có biến chứng.

Tác dụng phụ do thuốc gây ra gồm những gì?

Đau căng vú, nôn mửa, chảy máu âm đạo... nếu có chỉ ở vài tháng đầu uống thuốc, nếu kéo dài thì giảm liều thuốc hoặc chia thành liều nhỏ.

Làm sao biết quá liều thuốc?

Quá liều thì bị tác dụng phụ.

Làm sao biết chưa đủ liều?

Điều trị quá 3 tháng mà vẫn còn bị bốc hỏa, rối loạn tiêu tiện, âm đạo khô...

Thời gian dùng thuốc là bao lâu?

06 tháng (nếu bị loãng xương, mỡ máu thì 5 năm).

Khi nào tạm ngưng dùng thuốc?

Mổ bụng (ngưng trước 01 tháng), bệnh phải nằm 1 chỗ.

Trong khi dùng thuốc, cần làm gì?

Kiểm tra sức khỏe xem coi có thể tiếp tục uống thuốc được không? Cụ thể là kiểm tra mỗi năm:

1. Phát hiện sớm ung thư thân tử cung và vú (xem bài cùng tên).
2. Xét nghiệm máu tìm bệnh gan, máu nhiễm mỡ, tiểu đường.
3. Đo huyết áp.

kinh nguyệt LÀ GÌ?

Kinh nguyệt là sự bong tróc niêm mạc tử cung kèm theo chảy máu có tính chu kỳ, nghĩa là mỗi tháng 1 lần đều đặn, xảy ra ở phụ nữ không có thai.

Kinh nguyệt đánh dấu sự bắt đầu trưởng thành về mặt tình dục, là biểu hiện của khả năng sinh con, kéo dài từ lúc dậy thì đến khi mãn kinh.

Kinh nguyệt có sớm - muộn tùy thuộc di truyền, dinh dưỡng sức khỏe và địa lý; trung bình ở tuổi 12-14 là bắt đầu có kinh. Lúc đầu, kinh nguyệt không đều, không rụng trứng là do hệ thống vùng dưới đồi - tuyến yên - buồng trứng chưa hoàn chỉnh, phải sau 2 năm thì kinh nguyệt mới ổn định.

1. Số ngày hành kinh : 3-5 ngày.
2. Lượng máu kinh ra : khoảng 60ml (nhiều nhất ở ngày thứ 2-3).
3. Tính chất máu kinh : máu đỏ đen, không đông cục, kèm theo lợn cợn là niêm mạc tử cung tróc ra và chất nhầy ở cổ tử cung.

HỘI CHỨNG TIỀN KINH NGUYỆT LÀ GÌ?

Là những khó chịu xảy ra trước khi có kinh mà nguyên nhân là do thiếu Progesterone.

Những khó chịu sẽ nhanh chóng mất đi sau khi hành kinh.

Phụ nữ nào đang dùng thuốc ngừa thai thì không bị hội chứng này.

Hội chứng	Điều trị không cần thuốc (phương pháp 1)	Điều trị theo triệu chứng (phương pháp 2)	Điều trị đặc hiệu (nếu PP1 và 2 không kết quả)
Căng thẳng : Bực bội, lo lắng, mệt mỏi, buồn rầu, khóc lóc, nhức đầu...	1. Ngồi nhắm mắt, hít thở sâu. 2. Tập yoga. 3. Thiền	Magné - B6 uống 1 viên sau ăn, 1 ngày 3 lần Calci D : mỗi ngày 1 viên sau ăn	Nếu không ngừa thai: Utrogestan 100 mg uống 1 viên lúc đi ngủ bắt đầu uống từ ngày thứ 16 kể từ ngày có kinh đến ngày thứ 25 uống liên tục 6 tháng.
Ứ nước : Người nặng nề, mặt p ra; Đau căng vú Sáng dậy : sưng mí mắt. Chiều tối : nặng chân	Bớt ăn mặn vài ngày	Hydrochloro Thiazide 25 mg Sau ăn sáng uống nửa viên	Nếu muốn ngừa thai: uống Mercilon mỗi ngày 1 viên kể từ ngày đầu có kinh uống 3 tuần thì ngưng 1 tuần. Uống liên tục 6 tháng.
Mụn trứng cá	Lau mặt với nước ấm (sáng, trưa, tối)	Mụn đen : bôi kem tretinoin Mụn đỏ : bôi Benzoyl peroxide	Uống Diane 35 trong 6 tháng (đọc kỹ hướng dẫn dùng thuốc)

PHẢI LÀM GÌ?

Trong lúc tinh thần không ổn định này, bạn có thể nói cho người thân biết để được cảm thông, chịu đựng được tính khí xấu của mình, ngược lại gia đình và xã hội phải hiểu sinh lý của phụ nữ để ủng hộ về mặt tâm lý. Ngoài ra, trong lúc xúc động nhất thời thì nên hoãn lại những chuyện lớn, khi đã bình tĩnh trở lại, mọi chuyện sẽ dễ dàng giải quyết tốt hơn. Nên hạn chế lái xe.

CÓ NGƯỜI NÓI HÀNH KINH PHẢI KIỀNG TẮM GỘI, CÓ ĐÚNG KHÔNG?

Mất máu làm cơ thể dễ bị lạnh, mà nhà tắm ở nông thôn không kín gió, nước sông lại dơ bẩn thì không nên tắm.

Tuy nhiên, hành kinh là hiện tượng bình thường, không phải bệnh tật, nên cần tắm gội để giữ vệ sinh miễn sao là nước sạch, ấm càng tốt, ở nơi kín gió.

NÊN ĂN GÌ ?

Hành kinh làm mất máu dẫn đến xanh xao, mệt mỏi, chóng mặt; cần ăn rau xanh, thịt bò, gan heo, lòng đỏ trứng để bù lại chất sắt mất theo máu.

HÀNH KINH CÓ ĐƯỢC ĐI LỄ CHÙA, NHÀ THỜ KHÔNG?

Tùy quan niệm mỗi người, nhưng hành kinh là hiện tượng sinh lý bình thường, là dấu hiệu để thực hiện thiên chức làm mẹ, chớ không làm cho người phụ nữ dơ bẩn.

ĐANG “BỊ” CÓ NÊN SINH HOẠT TÌNH DỤC KHÔNG?

Không nên vì :

- Người đang mệt mỏi, dễ cảm lạnh, sức đề kháng chống bệnh kém.

- Niêm mạc tử cung bong ra trở thành vết thương đang rỉ máu.
- Lỗ cổ tử cung mở rộng để máu thoát ra nên vi khuẩn dễ xâm nhập vào.
- Môi trường acide trong âm đạo có tính diệt khuẩn bị máu kinh làm loãng.
- Máu kinh là môi trường thuận lợi để vi khuẩn phát triển.

Nhưng nếu chồng hoặc người yêu ở xa về và chỉ ở lại 1 – 2 ngày trùng với “ngày ấy” thì ở các tiệm thuốc có bán loại bông vệ sinh thấm nước, cho hằn vào đáy âm đạo, giữ cho âm hộ được sạch sẽ.

VỆ SINH ÂM HỘ NHƯ THẾ NÀO?

1. Cứ 6 tiếng là phải thay băng vệ sinh.
2. Rửa âm hộ sáng, chiều, tối (xem bài “Ngừa bệnh phụ nữ”)

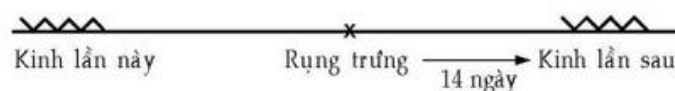
CÓ THỂ DỜI NGÀY HÀNH KINH VÌ LÝ DO ĐÁM CƯỚI, TẮM BIỂN...

Khi quyết định kết hôn, không nên chỉ nghĩ đến việc lựa chọn “ngày tốt” mà còn phải nghĩ đến việc tránh bất đầu kỳ kinh.

Nếu muốn dời ngày kinh thì 1 tuần trước khi có kinh dự tính, uống mỗi ngày 1 viên thuốc ngừa thai (loại vi 21 viên); khi nào muốn ra kinh thì ngưng uống, 2 ngày sau sẽ có kinh (nếu đang sử dụng thuốc ngừa thai thì cứ uống liên tục, không nghỉ 7 ngày).

vòng kinh LÀ GÌ ?

Vòng kinh hay chu kỳ kinh nguyệt là khoảng thời gian từ ngày đầu tiên của kinh này đến ngày đầu tiên của kinh sau, trong đó có hiện tượng rụng trứng.



Ngày rụng trứng đến kinh lần sau luôn luôn là 14 ngày dù là chu kỳ bao nhiêu ngày. Ví dụ :

Chu kỳ ngắn nhất 20 ngày, ngày rụng trứng là ngày thứ 6 kể từ ngày đầu có kinh.

Chu kỳ dài nhất 40 ngày, ngày rụng trứng là ngày thứ 26 kể từ ngày đầu có kinh.

Chu kỳ trung bình 28 ngày, ngày rụng trứng là ngày thứ 14 kể từ ngày đầu có kinh.

Chu kỳ dài, ngắn khác nhau là do hoàn cảnh cuộc sống, sức khỏe của mỗi người, thường gặp nhất là 28 ngày. Ngay như ở một phụ nữ, chu kỳ cũng có thể thay đổi ví dụ như :

- Mừng rỡ khi chồng đi xa về cũng làm cho rụng trứng sớm thì chu kỳ ngắn lại.

- Khi có bệnh hoặc làm việc quá căng thẳng thì chu kỳ dài ra nên khó đoán ngày rụng trứng.

Biết được ngày rụng trứng thì mới có thể ngừa thai hoặc thụ thai theo ý muốn.

Chu kỳ không rụng trứng thường xảy ra ở tuổi dậy thì và tiền mãn kinh, do đó ở hai thời kỳ này, chu kỳ kinh nguyệt không đều và hiếm khi mang thai.

ĐIỀU GÌ XẢY RA TRONG CHU KỲ ?

1. **Rụng trứng** là do buồng trứng phóng thích trứng dưới tác động của hormone FSH, LH của tuyến yên.

2. **Hành kinh**, nếu không thụ thai, theo cơ chế sau : Khi rụng trứng, niêm mạc tử cung dày lên do tác động hormone Oestrogène của buồng trứng để chuẩn bị đón trứng đến làm tổ.

- Nếu trứng thụ tinh thì có chỗ làm tổ, lúc đó niêm mạc tử cung được duy trì nên có hiện tượng mất kinh trong suốt thời gian mang thai.
- Ngược lại nếu trứng không thụ tinh thì hormone Oestrogène bị giảm đột ngột gây thiếu máu nuôi tử cung và do Prostaglandine được phóng thích làm tử cung co, hậu quả là niêm mạc tử cung tróc làm đứt mạch máu rồi thải ra ngoài gọi là kinh nguyệt, giống như khi chúng ta bóc cái vảy lúc vết thương chưa thành sẹo thì đứt mạch máu ở phía dưới.

LÀM SAO BIẾT NGÀY RỤNG TRỨNG ?

Phụ nữ đang uống thuốc ngừa thai không có rụng trứng.

Tuổi dậy thì và tuổi tiền mãn kinh thường không có rụng trứng.

Biết ngày rụng trứng có tầm quan trọng đặc biệt là :

- Nếu muốn ngừa thai thì không nên giao hợp trong vòng 1 tuần :
- Ngược lại nếu muốn mang thai thì đó là thời gian vàng.

Ngày rụng trứng đến kinh lần sau là 14 ngày nhưng vòng kinh trôi sụt nên khó đoán nhưng cũng biết được dấu hiệu lúc rụng trứng là :

Đau bụng + thân nhiệt tăng + chất nhầy trong âm đạo tăng + hormone LH tăng trong máu và nước tiểu (thử bằng que đoán ngày rụng trứng) + nang chứa trứng to ra (qua siêu âm).

1. Đau bụng :

Đau ở phía dưới rốn, xảy ra hàng tháng, khoảng giữa chu kỳ, kèm các dấu hiệu rụng trứng nêu trên.

2. Thân nhiệt tăng :

- Lấy nhiệt độ lúc nào ?

Trước khoảng 3 ngày nghỉ có rụng trứng, mỗi sáng ngủ dậy chưa hoạt động tức còn nằm trên giường thậm chí không nói chuyện, không uống nước (nếu làm ca đêm thì sau giấc ngủ ngày phải đủ 5 tiếng).

- Cách lấy nhiệt độ :

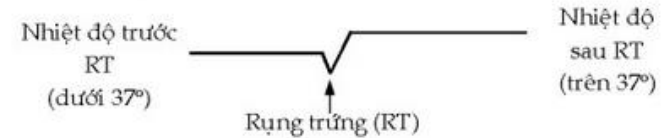
Nhiệt kế để sẵn đầu giường, đặt dưới lưỡi trong một phút sau đó ghi kết quả vào sổ nhật ký.

- Kết quả :

Nếu sáng nào thấy nhiệt độ giảm xuống 1 ít rồi lại tăng lên 1 ít, đó là ngày rụng trứng; nhiệt độ tăng kéo dài đến kinh sau là 14 ngày thì giảm xuống, nếu quá 14 ngày vẫn không giảm và có kinh trễ thì nghỉ ngờ có thai.

- Lưu ý :

Nhiệt độ chỉ tăng khoảng $0,5^{\circ}$, cần phải đo chính xác; nguyên nhân là do Progesterone tăng ở nửa sau chu kỳ tác động lên trung tâm điều hòa nhiệt ở đáy não; đừng lầm với các bệnh khác gây sốt như cảm...



Đo bằng nhiệt kế đặc biệt, chỉ ghi từ $36^{\circ} - 38^{\circ}$, và chỉ dành đo lúc rụng trứng (không đo bệnh khác vì nếu trên 38° thì nhiệt kế sẽ bể).

3. Chất nhầy âm đạo tăng:

- Bình thường : Chất nhầy ít, âm đạo khô ráo, không kéo dài được.

- Lúc rụng trứng : Chất nhầy nhiều, làm dính quần lót, dễ kéo dài. Đừng lầm chất nhầy tăng lúc rụng trứng với huyết trắng (khí hư).



4. Thử nước tiểu:

Nước tiểu làm đổi màu que giấy thử, do hormone (LH) của tuyến yên ở não tăng, kích thích trứng rụng.

Mua que thử ngày rụng trứng ở tiệm thuốc, có hướng dẫn cách sử dụng (nước tiểu thử nên lấy lúc thức dậy và lấy giữa dòng nước).

Ngày bắt đầu thử là ngày nghỉ ngờ rụng trứng, thử liên tiếp trong vòng 5 ngày.

5. Siêu âm bụng

Nếu có điều kiện, nên đi siêu âm bụng trước ngày dự

đoán rụng trứng 2 ngày; khi rụng trứng thì nang chứa trứng có đường kính rộng ra, đạt 20 – 25 mm.

LÀM SAO BIẾT SẮP HÀNH KINH ?

Nếu biết ngày rụng trứng thì 14 ngày sau là hành kinh; ngoài ra khi sắp có kinh thì có hội chứng tiền kinh nguyệt.

vì sao phụ nữ phải biết KINH NGUYỆT CỦA MÌNH ?

Bạn cần biết về kinh nguyệt và chu kỳ kinh nguyệt vì nó liên quan đến khả năng thụ thai và sức khỏe của cả đời bạn.

Mỗi phụ nữ nên có một quyển sổ tay để ghi chép liên tục 3 chu kỳ.

1. Khi hành kinh, ghi :

- Ngày bắt đầu, ngày chấm dứt. Tuổi bắt đầu có kinh, tuổi mãn kinh.
- Xem qua băng vệ sinh để biết tính chất máu :
 - Màu đỏ đen là thế nào ?
 - Không có máu cục, chỉ có lợn cợn là niêm mạc tử cung bị tróc ra.
 - Máu ra nhiều, ít (căn cứ thấm ướt và số lần thay trong ngày).

2. Ngày có kinh lần sau : Từ đó biết vòng kinh bao nhiêu ngày ; khi vòng kinh đã ổn định, nếu có trôi sụt thì chênh lệch chỉ 5 – 7 ngày ; khi nào trễ kinh quá 10 ngày mới nghi có thai.

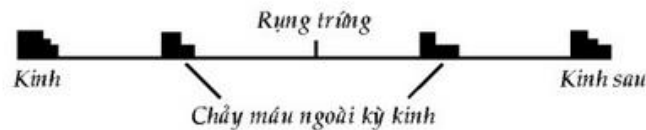
3. Giữa vòng kinh có chảy máu bất thường không ?

4. Lúc rụng trứng :

- Có đau bụng không ?
- Chất nhầy âm đạo hoặc thân nhiệt có tăng ?
- Thử nước tiểu thấy thế nào ?

Biết ngày rụng trứng để chủ động việc ngừa thai hợp với quy luật tự nhiên hoặc mang thai nếu muốn.

Khi đi khám bệnh phụ khoa, nhân viên y tế sẽ hỏi bạn về kinh nguyệt và nếu đưa ra sổ ghi thì đó là tài liệu quý giá để giúp bác sĩ đoán bệnh.



thế nào là KINH KHÔNG ĐỀU?

Muốn biết kinh nguyệt có đều hay không thì so sánh theo bảng dưới đây:

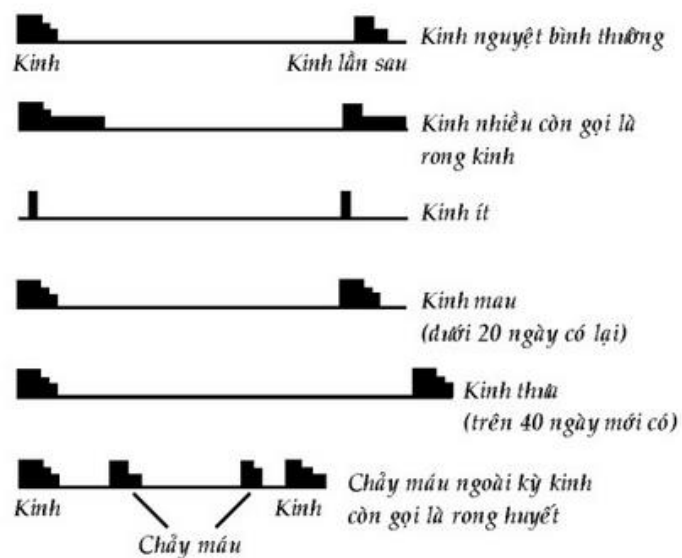
Kinh nguyệt	Đều	Không đều
Số ngày hành kinh	3-5 ngày	1 ngày hoặc trên 7 ngày
Lượng máu kinh	60ml	Dưới 20 ml hoặc trên 100ml
Con số trên đây là lý thuyết, nhưng trên thực tế muốn biết lượng máu nhiều, ít thì căn cứ 1 ngày thay 2-5 băng vệ sinh là bình thường mà nhiều nhất là ngày 2, 3		
Chu kỳ kinh	20-40 ngày	Dưới 20 ngày hoặc trên 40 ngày

Ngoài ra bạn gái cũng đừng lầm lẫn máu kinh với máu do chảy máu ngoài kỳ kinh như sau:

	Màu của máu	Kèm theo	Thời gian xảy ra
Kinh nguyệt	Đỏ sẫm (nếu đen là do kinh ít hoặc nằm nhiều nên chậm chảy ra, đứng lo)	Mảnh vụn do niêm mạc tử cung tróc ra (Máu cục không có; nếu có là do kinh nhiều và chậm chảy ra)	Đúng ngày dự đoán có kinh. Ngày đầu : ít Ngày 2, 3 : ra nhiều. Ngày 4, 5, 6 : ít lại
Chảy máu	Đỏ tươi	Máu đông cục	Ngoài kỳ kinh

Kinh không đều gồm những gì?

1. Kinh nhiều (rong kinh)
2. Kinh ít
3. Kinh mau
4. Kinh thưa
5. Kinh không có (vô kinh)



VÌ SAO KINH KHÔNG ĐỀU ?

Kinh nguyệt được tạo thành từ sơ đồ sau:



Như vậy chỉ cần một trong các khâu bị rối loạn là kinh nguyệt không đều.

Ví dụ:

1. Sức khỏe và đời sống có vấn đề như : chán ăn, căng thẳng, lo buồn, đau tim.....
2. Hệ thống vùng dưới đồi – tuyến yên – buồng trứng có khối u, chưa phát triển, suy thoái.....
3. Tử cung có đặt vòng, u xơ, lạc nội mạc.....

Kinh không đều gồm những gì?

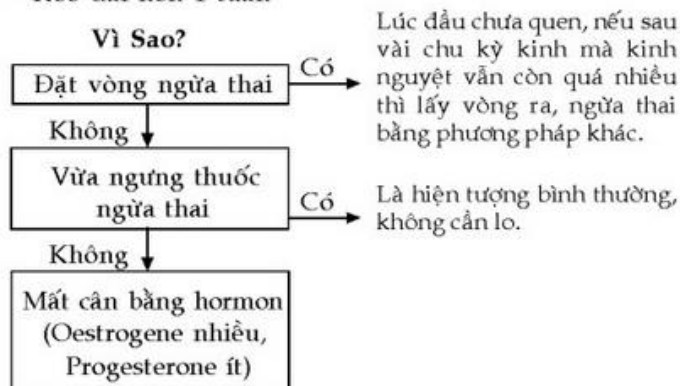
1. Kinh nhiều
2. Kinh ít
3. Kinh mau
4. Kinh thưa
5. Kinh không có

KINH NHIỀU

Thế nào là nhiều ?

* Làm ướt ra phía ngoài băng vệ sinh, thay băng mỗi ngày trên 5 lần.

* Kéo dài hơn 1 tuần



Đa số không cần phải xử trí nhất là ở tuổi dậy thì và tiền mãn kinh, nhưng nếu máu kinh mất nhiều hoặc kéo dài quá 10 ngày, xảy ra nhiều chu kỳ, làm mất máu gây chóng mặt, mệt mỏi, tim đập mạnh thì phải chữa trị như sau :

1. **Uống thuốc bổ máu** có chất sắt hoặc ăn nhiều rau xanh, thịt bò, gan heo, lòng đỏ trứng đồng thời ăn trái cây chua để bổ sung sinh tố C thì chất sắt được hấp thu tốt.

2. **Bổ sung hormone:**

• Nếu không muốn ngừa thai: uống **Utrogestan** 100mg 1 viên lúc đi ngủ trong 10 ngày (nếu không kết quả thì uống 2 viên) bắt đầu uống ngày 16 kể từ ngày đầu tiên có kinh đến ngày 25.

• Nếu muốn ngừa thai : uống **Mercilon**, mỗi ngày 1 viên bắt đầu uống là ngày đầu tiên có kinh, cứ uống 3 tuần thì ngưng 1 tuần rồi lại uống tiếp. Nếu đã uống 3 chu kỳ mà không bớt thì đi khám bệnh.

3. **Tìm bệnh :**

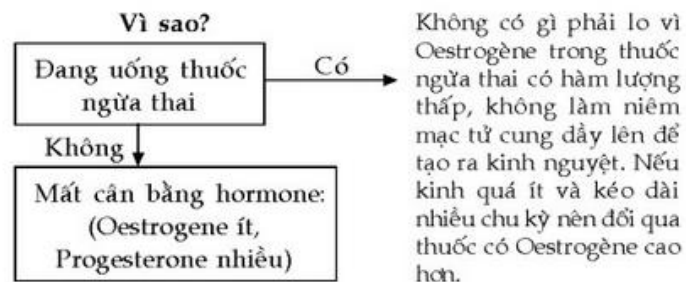
• Ở tuổi 30-40: tìm bệnh u xơ tử cung, lạc nội mạc tử cung (di siêu âm bụng)

• Ở tuổi ngoài 40: tìm bệnh ung thư cổ tử cung (làm xét nghiệm Pap).

KINH ÍT

Thế nào là ít?

- Kinh chỉ vài giọt thấm băng vệ sinh
- Chỉ một ngày rồi sạch



Đa số trường hợp không cần phải điều trị.

Nhưng nếu kinh quá ít xảy ra nhiều chu kỳ liên tiếp, ở tuổi 20-30, trước đây có nạo phá thai, có bệnh lao thì phải đi khám bệnh, có thể là bị dính buồng tử cung hoặc đa nang buồng trứng.

KINH MAU

Thế nào là mau?

Chưa tới 20 ngày đã có (dừng hẳn với chảy máu giữa kỳ kinh).

Vì sao ? Do thiếu Progesterone

1. Tuổi dậy thì và tiền mãn kinh: không cần điều trị

2. Tuổi sinh đẻ 20-45:

- Bổ sung hormone (xem kinh nhiều)

- Nếu muốn sinh con, đi bệnh viện để kích thích rụng trứng vì kinh mau không có rụng trứng.

KINH THỪA

Thế nào là thừa?

Quá 40 ngày mà chưa thấy kinh sau.

Vì sao?

1. Tuổi dậy thì và tiền mãn kinh: không cần điều trị.

2. Tuổi 20-45:

- Trước hết, xem có thai không? (nước tiểu đem thử lấy lúc ngủ dậy, bỏ phần đầu, lấy phần giữa, que thử mua ở tiệm thuốc).

- Sức khỏe và đời sống có vấn đề: căng thẳng, đi xa, buồn rầu, mắc bệnh.

- Đa số không cần điều trị vì nó không đe dọa đến tính mạng và khả năng sinh đẻ (có người 2 tháng mới thấy kinh một lần là bình thường, miễn sao vẫn khỏe và đúng chu kỳ 2 tháng là được; quá 3 tháng mà không kinh mới coi như bệnh phải đi khám).

KHÔNG KINH

Không kinh còn gọi là vô kinh.

Thế nào là không kinh?

1. Thiếu nữ đến 18 tuổi mà vẫn chưa thấy kinh.

2. Phụ nữ đã có kinh nhưng từ 3 tháng nay lại không có.

Vì sao?

(xem bài riêng)

và sao

KHÔNG CÓ KINH ?

THIẾU NỮ ĐẾN 18 TUỔI VẪN CHƯA THẤY KINH?

1. Sức khỏe và đời sống:

Đối chỗ ở, làm việc căng thẳng, chơi thể thao, sụt cân, ăn kiêng, chán ăn, có chuyện buồn, sợ mang thai, tưởng tượng có thai vì ham con.

Các vấn đề trên đây ảnh hưởng đến hệ thống dưới đồi - tuyến yên - buồng trứng làm cho trứng không rụng; nếu giải quyết được thì kinh nguyệt sẽ có.

2. Ngộ độc ma túy

3. Dùng thuốc an thần lâu ngày (nếu vô kinh kèm theo tiết sữa).

4. Mang thai (giao hợp sớm có thể mang thai trước kỳ kinh đầu tiên).

5. Bệnh trước đây:

- Đau khớp xương: nghĩ đến hẹp van tim. Đi siêu âm tim và làm điện tâm đồ.

- Đau bụng dưới, mỗi tháng đau một lần, ứng với đau bụng kinh mà kinh không ra được, nghĩ đến hai tật là màng trinh không có lỗ để kinh thoát ra hoặc lỗ cổ tử cung bị bít kín.

- Nhức đầu, đau bụng, cổ phình; nghĩ đến bệnh nội tiết (xem “Dậy thì sớm, muộn”).

6. Nếu các nguyên nhân trên không có, tức là vẫn khỏe mạnh thì có kinh trễ, thậm chí đến 20, là do **di truyền** (mẹ có kinh trễ thì con gái có kinh trễ), không có gì phải lo lắng.

PHỤ NỮ ĐÃ CÓ KINH NHƯNG TỪ 3 THÁNG NAY LẠI KHÔNG CÓ:

1. Có thai : nếu trước đó có quan hệ tình dục, nên thử thai để xác định.

2. Đang cho con bú (prolactin của tuyến yên tăng để tiết sữa thì Oestrogene bị cản trở nên không có kinh).

3. Tuổi dậy thì, có khi mất kinh vài 3 tháng là bình thường (trên 1 năm là bất thường).

4. Tiền mãn kinh (thử máu nếu FSH tăng, LH bình thường) là đúng tiền mãn kinh nên kinh chậm.

5. Bất đầu mãn kinh (thử máu thấy FSH tăng, LH tăng là đúng mãn kinh)

6. Đang uống thuốc ngừa thai:

Có thể do Oestrogene cao, nếu không kinh 3 chu kỳ liên tiếp mà không phải do mang thai thì đổi thuốc khác.

7. Sau khi ngưng thuốc ngừa thai:

Hormone chưa cân bằng thì chưa có kinh (nhưng nếu không dùng phương pháp ngừa thai nào khác thì nên thử thai)

8. Ngộ độc ma túy, dùng thuốc an thần lâu ngày.

9. Sức khỏe và đời sống bị xáo trộn (xem phía trên)

10. Bệnh trước đây :

- Có nạo thai : nghĩ đến dính buồng tử cung.

- Hẹp van tim.

- Bệnh nội tiết (xem “Dậy thì sớm, muộn”).

- U nang buồng trứng.

và sao đau bụng **KHI CÓ KINH ?**

Đau bụng khi có kinh còn gọi là thống kinh.

Khi có kinh, Oestrogène kích thích tử cung phóng thích chất Prostaglandine làm tử cung co lại để tống kinh ra ngoài và do co bóp quá mức nên gây đau.

Đây là đau bụng khi có kinh, đừng nhầm với đau bụng kèm theo chảy máu ngoài kỳ kinh (xem bài “Chảy máu tử cung”).

XỬ TRÍ :

1. Bằng chườm nóng (lấy chai đựng nước nóng, quấn khăn rồi áp vào chỗ đau).

2. Nếu không đỡ, uống Cataflam 25mg, 1 viên sau ăn sáng, 1 viên sau ăn tối; nếu có bệnh dị ứng như hen suyễn, mề đay, sổ mũi dị ứng thì không được dùng thuốc trên mà phải thay bằng Paracétamol hoặc Spasmaverine.

TIỀN LƯỢNG :

Chứng đau này chỉ xảy ra trong các năm đầu tiên có kinh; sau đó sẽ giảm hoặc chấm dứt nếu :

1. Tuổi lớn dần, khoảng 25 trở đi hoặc sau khi có con vì ở các thời kỳ này nồng độ Oestrogène và Progestérone được cân bằng.

2. Có uống thuốc ngừa thai, vì thuốc ngừa thai ngăn rụng trứng nên không bị đau bụng.

Tuy nhiên nếu sau một thời gian ngưng đau rồi sau đó đau lại thì đi khám bệnh, nguyên nhân có thể là do bệnh ở tử cung như u xơ tử cung, lạc nội mạc tử cung...

chảy máu NGOÀI KỲ KINH ?

Khi có ra máu ở âm đạo, người phụ nữ cần phân biệt máu đó là do kinh nguyệt hay do chảy máu.

Nếu do kinh nguyệt là hiện tượng bình thường, nếu do chảy máu là có bệnh.

Sự lầm lẫn sẽ rất tai hại, ví dụ thấy chảy máu kèm theo đau bụng rồi nghĩ là đau bụng lúc có kinh, mà sự thật là hư thai hoặc có thai ngoài tử cung là bệnh rất nặng, phải mổ gấp (xem bài “thế nào là kinh không đều” để biết cách phân biệt).

Tùy theo tuổi tác mà chảy máu tử cung có nhiều nguyên nhân khác nhau.

TUỔI DẬY THÌ :

1. Chảy máu là do bệnh nội khoa như :

Hẹp van tim, bệnh nội tiết (xem bài “Vì sao không có kinh”).

2. Nếu vẫn khỏe mạnh, chảy máu là do mất cân bằng hormone (Oestrogène, Progestérone ít) mà nguyên nhân là hệ thống dưới đồi – tuyến yên – buồng trứng chưa hoàn chỉnh.

Bổ sung Progestérone bằng cách uống Utrogestan 100 mg 1 viên lúc đi ngủ tối, ngày bắt đầu uống là ngày thứ 16

kể từ ngày đầu có kinh, uống liên tục đến ngày thứ 25 ; thời gian uống thuốc là 6 tháng.

Tuy nhiên nếu chảy máu lượng ít, trước hoặc sau kinh 2 – 3 ngày, không cần uống thuốc.

TUỔI 20 – 45 :

1. Chảy máu lúc mang thai là hư thai, thai ngoài tử cung.

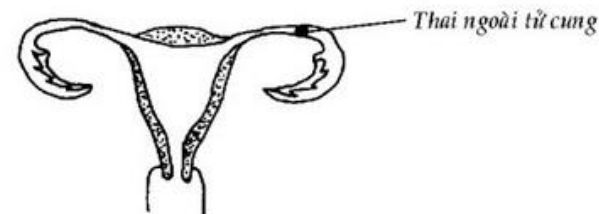
2. Có giao hợp, sau đó bị trễ kinh rồi lại ra máu : phải thử thai để xác định, nếu có thai là hư thai, thai ngoài tử cung.

Sau đây là bảng phân biệt hư thai, thai ngoài tử cung.

Tình trạng thai	Đau bụng phía dưới rốn	Tính chất máu	Trễ kinh	Khám lỗ cổ tử cung
<i>Dọa lưu thai</i>	Không đau	Máu ít, màu đỏ	Trên 1 tháng	Lỗ cổ tử cung đóng kín
<i>Hư thai</i>	Đau bụng	Máu nhiều, màu đỏ	Trên 1 tháng	Lỗ cổ tử cung dãn rộng 1 ngón tay
<i>Thai ngoài tử cung</i>	Đau bụng	Máu ít, màu đen	Dưới 1 tháng	Lỗ cổ tử cung đóng kín

Thai ngoài tử cung là gì ?

Thai ngoài tử cung là không vô tử cung mà nằm ở vòi trứng; nguyên nhân là do vòi bị nghẹt.



Ngoài các dấu hiệu trên, nếu trước đây người phụ nữ có đi nạo thai, có huyết trắng hoặc có uống thuốc ngừa thai khẩn cấp hiệu Postinor thì cũng phải nghỉ ngơi và đi bệnh viện gấp.

3. Tác dụng phụ của thuốc ngừa thai khẩn cấp : tức là sau giao hợp có uống thuốc ngừa thai rồi bị thuốc gây chảy máu.

4. Đang uống thuốc ngừa thai loại vỉ 21 hoặc 28 viên :

- Trong vòng 3 tháng đầu uống thuốc, bị chảy máu là do chưa quen thuốc, không có gì phải lo.

- Sau đó vẫn bị chảy máu có thể là do :

- Quên uống thuốc.
- Uống chung với thuốc khác nên thuốc giảm tác dụng.

5. Đang đặt vòng ngừa thai :

Lúc đầu, chưa quen ; sau đó vẫn còn chảy máu là do không hợp, nên chọn phương pháp khác.

6. Nếu các nguyên nhân trên không có thì đi khám bệnh, có thể là u xơ tử cung, u nang buồng trứng, ung thư cổ tử cung ...

7. Cuối cùng, không có gì, chảy máu là do mất cân bằng hormone :

- Nếu không muốn ngừa thai :

- Chảy máu đầu chu kỳ là do thiếu Oestrogène, uống Prémarin 0,625 mg, mỗi ngày 1 viên vào cùng thời điểm trong ngày, bắt đầu uống từ ngày thứ 10 kể từ ngày đầu có kinh đến ngày thứ 16 rồi ngưng ; có thể uống 3 chu kỳ.

- Chảy máu giữa chu kỳ, ứng thời kỳ rụng trứng, máu thường ít hoặc chỉ 1 ngày rồi ngưng thì không cần uống thuốc (máu chảy là do nang chứa trứng bể để trứng thoát ra).

- Chảy máu cuối chu kỳ là do thiếu Progesterone, uống Utrogestan 100 mg, 1 viên lúc ngủ tối, bắt đầu uống từ ngày 16 kể từ ngày đầu có kinh đến ngày thứ 25 rồi ngưng có thể uống 3 chu kỳ.

- Nếu muốn ngừa thai : uống Mercilon, mỗi ngày 1 viên kể từ ngày đầu tiên có kinh, liên tục 3 tuần thì ngưng uống 1 tuần ; sau đó tiếp tục uống như trên đến khi nào muốn có thai thì ngưng trước 3 tháng (trong 3 tháng ngưng thuốc, ngừa thai bằng bao cao su).

TIỀN MÃN KINH :

Chảy máu là do 1 trong 2 bệnh sau :

1. Thiếu Progesterone : Uống Utrogestan 100 mg, 1 viên lúc đi ngủ tối trong 5 ngày.

2. Ung thư cổ tử cung : Xét nghiệm Pap để xem có bệnh không.

TUỔI MÃN KINH :

Chảy máu là do :

1. Khô âm đạo (xem bài “Mãn kinh”).

2. Ung thư thân tử cung làm sinh thiết niêm mạc tử cung.

huyết trắng - KHÍ HƯ

HUYẾT TRẮNG LÀ GÌ ?

Huyết trắng hoặc khí hư là chất nhầy tiết ra từ âm đạo và cổ tử cung, gọi là huyết trắng để phân biệt với màu đỏ của máu cũng từ âm đạo tiết ra khi có bệnh.

Chất nhầy giúp âm đạo không bị khô, ngứa hoặc nóng rát.

Ngoài ra, khi giao hợp, chất nhầy, còn có tác dụng bôi trơn, không gây đau đớn âm đạo giống như dầu nhờn của máy móc.

Số lượng chất nhầy tiết ra nhiều, ít tùy thuộc :

1. Nồng độ Oestrogène :

- Lúc rụng trứng, Oestrogène tăng thì chất nhầy tiết nhiều giúp tinh trùng bơi lội dễ dàng vào vòi trứng để gặp trứng.

- Khi mãn kinh, do Oestrogène giảm nên âm đạo trở nên khô.

2. Sự kích thích tình dục :

Khi được sờ mó, chất nhờn tiết ra để giúp dương vật không bị cọ xát trong âm đạo.

THẾ NÀO LÀ HUYẾT TRẮNG SINH LÝ, HUYẾT TRẮNG BỆNH LÝ ?

Bình thường chất nhầy như lòng trắng trứng, không màu, không hôi, không gây khó chịu, gọi là huyết trắng sinh lý ; nhưng khi bị viêm nhiễm thì nó tiết thường xuyên, dính cả quần lót, có màu, đặc - lỏng tùy nguyên nhân, rất hôi và khó chịu gọi là huyết trắng bệnh lý.

Bảng tóm tắt để biết huyết trắng nào là bình thường, huyết trắng nào là bệnh :

Huyết trắng	Có nhiều	Màu sắc	Tính chất	Mùi vị	Khó chịu
<i>Sinh lý</i>	Lúc rụng trứng, mang thai, kích thích tình dục.	Trong suốt như lòng trắng trứng	Nhầy nhớt như lòng trắng trứng	Không hôi	Không có
<i>Bệnh lý</i>	Thường xuyên	Vàng, xanh, trắng, xám tùy nguyên nhân	Lỏng, đóng cục, mũ tùy nguyên nhân	Rất hôi	1. Nóng, rát, ngứa âm hộ. 2. Đau bụng dưới. 3. Tiểu đau. 4. Giao hợp đau.

Cũng như kinh nguyệt, người phụ nữ nên lấy chất nhầy trong âm đạo ra xem kỹ để khi nào thấy bất thường là biết mình có bệnh.

VÌ SAO MẮC BỆNH HUYẾT TRẮNG ?

Nguyên nhân	Tính chất huyết trắng	Nguy cơ mắc bệnh
Ký sinh trùng Trichomonas	1. Lỏng, có bọt, mùi hôi. 2. Màu vàng xanh. 3. Gây nóng, rất ngứa.	1. Bị lây khi giao hợp. 2. Tắm nước sông.
Nấm Candida	1. Đóng cục màu trắng như bột. 2. Ngứa rất nhiều, không mùi.	1. Mang thai. 2. Bệnh tiểu đường. 3. Uống thuốc lâu ngày như kháng sinh, corticoide. 4. Quần lót bó kín, ẩm ướt, hầm hơi.
Vi khuẩn lậu và chlamydia	1. Mủ đặc, màu vàng xanh. 2. Hạch bẹn sưng, đau. 3. Tiểu đau, bụng đau. 4. Lỗ tuyến Skene cũng có dịch đục.	1. Bị lây khi giao hợp. 2. Vi khuẩn từ hậu môn qua (khi chùi vệ sinh thì nên chùi từ trước ra sau).
Vi khuẩn Gardnerella	1. Hôi tanh như cá ươn. 2. Màu xám.	1. Vi khuẩn từ hậu môn qua. 2. Nước rửa dơ, quần lót dơ. 3. Nạo thai, đặt vòng.
Ung thư tử cung	Huyết trắng có lẫn máu.	

THỬ TÀI ĐOÁN BỆNH CỦA BỆNH NHÂN :

Một bệnh nhân than phiền :

1. Huyết trắng hôi, làm ướt quần lót và trước đó có giao hợp.

Tác nhân gây bệnh là gì ?

2. Ngứa âm đạo, mang thai ở quý 3 thai kỳ.

Tác nhân gây bệnh là gì ?

3. Tiểu đau buốt, trước đó có giao hợp.

Tác nhân gây bệnh là gì ?

HUYẾT TRẮNG GÂY HẠI NHƯ THẾ NÀO ?

Huyết trắng làm viêm âm đạo rồi lan lên tử cung, vòi trứng, buồng trứng ; nếu không chữa trị hoặc chữa trị không đúng thì bệnh dễ trở thành mãn tính mà hậu quả rất nặng nề:

- Lây qua thai nhi lúc mang thai.
- Lây người khác khi quan hệ tình dục.
- Làm nghẹt vòi trứng gây có thai ngoài tử cung hoặc vô sinh.

ĐIỀU TRỊ NHƯ THẾ NÀO ?

Tùy theo nguyên nhân :

- Nếu tự đoán bệnh thì căn cứ bảng trên.
- Ở bệnh viện, người ta soi tươi huyết trắng : dùng que gòn quẹt vào huyết trắng ở cổ tử cung rồi nhúng vào lọ đựng 1 ml nước muối sinh lý, đem xét nghiệm liền sau đó vì trichomonas yếu và chết rất nhanh.

(đưa đầu có bông gòn đến cổ tử cung, xoay vòng vài lần cổ tử cung, lấy huyết trắng đừng cho chạm vô thành âm đạo).

1. Viêm âm đạo Trichomonas :

Métronidazol uống 1 liều duy nhất 2g lúc ăn (nếu không kết quả, uống thêm 3 ngày).

Điều trị luôn cho người chồng hay bạn tình.

2. Viêm âm đạo nấm Candida :

Clotrimazole 500 mg đặt thật sâu vào âm đạo 1 viên duy nhất lúc nằm ngủ.

Chỉ điều trị cho người chồng khi nào đầu dương vật bị ngứa bằng thuốc uống Diflucan 150 mg uống 1 viên duy nhất sau ăn hoặc bôi thuốc chống nấm.

3. Viêm âm đạo do lậu và Chlamydia :

Azithromycine 500 mg uống 1 lúc 2 viên sau khi ăn (1 liều duy nhất). Điều trị cả 2 người.

4. Viêm âm đạo do Gardnerella :

Điều trị như Trichomonas.

Nếu uống thuốc mà không kết quả thì có thể bị 2 – 3 bệnh cùng 1 lúc.

BÉ GÁI CÓ BỊ HUYẾT TRẮNG KHÔNG ?

Tuy chưa quan hệ tình dục, chưa bị lây nhưng bé gái cũng có thể bị huyết trắng là do :

1. Vệ sinh kém (quần dơ, tắm nước dơ, vệ sinh từ hậu môn về phía âm hộ).

2. Giun (lãi) kim từ hậu môn qua âm hộ (xem giun kim bằng cách vạch hậu môn vào giữa đêm mới thấy).

3. Nhét vật lạ (xem vật lạ bằng cách đưa ngón tay bôi dầu trơn vào hậu môn rồi cong ngón tay lại để đẩy dồn âm đạo ra ngoài).

4. Dùng tay dơ sờ mó âm hộ (thủ dâm hoặc ngứa gãi).

5. Uống thuốc kháng sinh lâu ngày hoặc có bệnh tiểu đường dễ bị nấm âm đạo.

U XƠ TỬ CUNG ?

U XƠ TỬ CUNG LÀ GÌ?

Là loại u lành tính thường thấy nhất của tử cung; nó được tạo thành từ cơ của tử cung giống như trái cây chín bị sượng cứng ở một vài chỗ.

Người ta ước tính có khoảng 20% các phụ nữ trên 35 tuổi có u xơ tử cung, tức là cứ 5 người thì có 1 người bị.

Sau tuổi mãn kinh rất hiếm khi thấy u xơ tử cung xuất hiện.

VÌ SAO MẮC BỆNH ?

Nguyên nhân hiện nay vẫn chưa rõ nhưng có bằng chứng rõ ràng là do tăng Oestrogène vì khi mãn kinh do Oestrogène giảm, nên không mắc bệnh.

PHỤ NỮ NÀO DỄ BỊ ?

1. Béo phì.
2. Chưa sinh lần nào.
3. Sinh đẻ ít.
4. Tuổi 35 – 45.

LÀM SAO BIẾT CÓ BỆNH ?

1. Đa số không có triệu chứng gây khó chịu, chỉ tình cờ biết được là nhờ siêu âm bụng lúc đi khám 1 bệnh phụ khoa nào khác.

2. Số ngày hành kinh hơn 1 tuần, lượng máu kinh quá nhiều, chảy máu ngoài chu kỳ khiến bệnh nhân mất nhiều máu trở nên xanh xao, mệt mỏi, chóng mặt.

BIẾN CHỨNG GỒM NHỮNG GÌ?

1. Hiếm khi biến thành ung thư (tỉ lệ chỉ 0,2%)
2. Chèn ép bàng quang (gây tiểu lắt nhắt), ruột già (gây bón), dây thần kinh (gây đau), đường máu (gây đau chân, trĩ).
3. Đau bụng khi có kinh.
4. Giao hợp đau.
5. Vô sinh

CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN THAI KHÔNG ?

Khi mang thai, Oestrogène tăng lên làm u xơ tử cung to thêm, choáng buồng tử cung mà hậu quả là :

1. Vô sinh.
2. Nếu mang thai được thì :
 - a. Sẩy thai hoặc sinh non.
 - b. Thai nằm ngang.
 - c. U xơ cản đường thai ra.
 - d. Lúc sổ nhau dễ băng huyết.

Chính vì vậy mà phụ nữ nên mang thai trước tuổi 35 để tránh u xơ tử cung.



U xơ cản đường thai ra



Băng huyết sau sinh

XỬ TRÍ NHƯ THẾ NÀO?

1. Nếu u xơ tử cung còn nhỏ, không đau, không bị rối loạn kinh nguyệt thì không cần điều trị; chỉ siêu âm để theo dõi mỗi 6 tháng một lần, xem có to thêm không (đa số u xơ tử cung sẽ teo nhỏ lại, sau tuổi mãn kinh).

2. Nếu rối loạn kinh nguyệt như kinh nhiều, kinh hơn 10 ngày hoặc chảy máu ngoài kỳ kinh, uống Utrogestan 100 mg 1 viên lúc đi ngủ bắt đầu ngày thứ 16 kể từ ngày đầu có kinh đến ngày thứ 25, liên tục vài chu kỳ để ngừa mất máu.

3. Chỉ mổ khi nào :

- Bướu to bằng quả trứng, đường kính lớn hơn 8 phân, chèn ép các tạng chung quanh.
- Bướu to thêm sau tuổi 40.
- Bướu ở eo tử cung.

lạc nội mạc **TỬ CUNG**

Lạc là đi không đúng chỗ.

Nội mạc là màng lót bên trong tử cung giống như màng lót ở miệng.

Lạc nội mạc tử cung là màng lót lộn ngược ra bên ngoài như âm đạo, buồng trứng, vòi trứng (khi hành kinh, nội mạc bên trong tử cung tróc thì nội mạc đi lạc chỗ cũng tróc theo).

AI DỄ MẮC BỆNH?

Nguyên nhân chưa biết được, thường gặp ở tuổi 30 – 40, nhất là chưa sinh đẻ.

LÀM SAO BIẾT CÓ BỆNH ?

1. Đau bụng lúc có kinh tái phát tức là sau một thời gian ngừng đau, sau đó đau lại.
2. Kinh kéo dài hơn 1 tuần hoặc lượng kinh mất nhiều.
3. Giao hợp đau
4. Biến chứng về sau : vô sinh vì nội mạc đi vào vòi làm tắc nghẽn.
5. Chẩn đoán xác định bệnh bằng soi ổ bụng, chụp tử cung – vòi.

ĐIỀU TRỊ NHƯ THẾ NÀO ?

Bệnh nhẹ không cần phải điều trị.

1. Vừa trị lạc nội mạc tử cung vừa muốn ngừa thai
uống Mercilon từ 6 – 9 chu kỳ để nội mạc tử cung không dày thêm (đọc hướng dẫn khi sử dụng).

2. Trị lạc nội mạc tử cung (nhưng không muốn ngừa thai) : uống Progestérone (utrogestan)

3. Mổ nội soi nếu :

- Ảnh hưởng đến vô sinh.
- Sau 1 thời gian dùng thuốc thất bại.

U nang BUỒNG TRỨNG

Là u lành tính của buồng trứng, bên trong có chứa nước hoặc chất nhầy.

AI DỄ MẮC BỆNH ?

Nguyên nhân chưa rõ, thường có do :

1. Di truyền : gia đình có người thân bị.
2. Tuổi thường gặp 30 – 50.

LÀM SAO BIẾT CÓ BỆNH ?

Bệnh không có triệu chứng gì rõ ràng, chỉ tình cờ biết được khi đi khám sức khoẻ định kỳ hoặc đi khám một bệnh phụ khoa nào khác.

Đôi khi biết được thì u nang đã quá to.

ẢNH HƯỞNG MANG THAI NHƯ THẾ NÀO ?

Khi mang thai thì u nang buồng trứng sẽ tự mất lúc thai được 4 tháng ; nếu sau 4 tháng vẫn còn thì mổ để ngừa u nang đè vào tử cung gây sẩy thai, sinh non, chẹn đường thai ra.

CÓ PHẢI ĐIỀU TRỊ KHÔNG ?

1. Đa số u nang tự mất ; nếu sau vài chu kỳ kinh, siêu âm lại thấy vẫn còn thì uống Marvelon trong 3 chu kỳ để ức chế hệ thống dưới đồi – tuyến yên – buồng trứng (Marvelon có Oestrogène với hàm lượng trung bình).

2. Theo dõi bằng siêu âm mỗi 6 tháng, mỗi khi nào :

- U nang to hơn 6 phân, chèn ép bàng quang, ruột già (bình thường u nang có kích thước 2 x 3 x 4 phân).
- U nang có vỏ dày, vách ngăn dễ bị ung thư hoá.

Đa nang BUỒNG TRỨNG

AI DỄ MẮC BỆNH ?

Nguyên nhân chưa rõ, thường là do :

1. Di truyền bởi 1 gen trội trên nhiễm sắc thể thường.
2. Mập phì trước tuổi dậy thì.

LÀM SAO BIẾT CÓ BỆNH?

1. Râu mép, lông ngực, lông bụng (riêng lông tay, chân là không phải bệnh).
2. Kinh ít hoặc kinh không có.
3. Vô sinh vì không có rụng trứng.
4. Xét nghiệm nồng độ hormone :
 $LH > 10^{IU/l}$ $LH/FSH > 2$
 $FSH > 20^{IU/l}$ Testosterone = 2 – 3 mol/l
5. Siêu âm là tiêu chuẩn vàng để đoán bệnh : cả 2 buồng trứng đều to (mỗi buồng trứng có trên 10 nang).

ĐIỀU TRỊ NHƯ THẾ NÀO ?

- Thường là điều trị vô sinh : Dùng thuốc kích thích rụng trứng nếu người phụ nữ muốn sinh con.
- Chưa có thuốc điều trị tối ưu vì bệnh sinh và nguyên nhân chưa được hiểu rõ.

Sa SINH DỤC

Sa là rơi xuống phía dưới.

Sa sinh dục không đe dọa đến tính mạng người phụ nữ nhưng lại có ảnh hưởng đến sinh hoạt thường ngày như đi đứng không thoải mái và giảm hứng thú khi quan hệ tình dục thậm chí tử cung lấp âm đạo nên không giao hợp được.

Sa âm đạo là dạng thường gặp nhất, kể đó là sa tử cung; ngoài ra các tạng trong ổ bụng như ruột già, bàng quang cũng có thể bị sa.

SA NHƯ THẾ NÀO ?



Tư thế bình thường của tử cung



Sa sinh dục độ I
Cổ tử cung hướng vào trực âm đạo
nhưng còn nằm trong âm đạo



Sa sinh dục độ II
Cổ tử cung lấp ló ở âm hộ



Sa sinh dục độ III
Cổ tử cung sa khỏi âm hộ

VÌ SAO BỊ SA ?

Bình thường, ở tư thế đứng, tử cung thẳng 90° với âm đạo, được như vậy là nhờ ở trên có dây chằng bên cổ tử cung kéo lên đồng thời từ dưới có cơ vùng chậu nâng đỡ.

Nếu cơ vùng chậu không săn chắc thì lỗ âm đạo không được bít lại, hậu quả là thành trước của âm đạo là nơi chịu lực sẽ bị tụt xuống gọi là sa âm đạo.

Nặng hơn là sa tử cung, hậu quả của sự yếu kém cả hai: đó là dây chằng treo và cơ nâng tử cung.

PHỤ NỮ NÀO DỄ BỊ ?

1. Bẩm sinh.
2. Sinh đẻ nhiều.
3. Mãn kinh.
4. Khiêng vác nặng, ho, rặn lúc đi tiêu, lâu ngày lâu tháng làm tăng áp lực trong ổ bụng.
5. Rặn đẻ khi cổ tử cung chưa nở trọn, đẻ lâu, khó đẻ.

LÀM SAO BIẾT ĐƯỢC ?

- Có cảm giác nặng, trần giống như có vật gì rơi xuống ở phía dưới.

- Giao hợp đau.
- Tiểu són, tiểu khó, tiểu lắt nhắt.
- Nhìn có thể thấy một khối màu hồng nhất là khi rặn thấy lồi thêm ra ngoài lỗ âm đạo.

XỬ TRÍ NHƯ THẾ NÀO ?

Sa sinh dục ở mức độ nhẹ, có thể dùng bài tập làm săn chắc cơ vùng chậu và phải kiên trì tập lâu dài (xem bài "Tập cơ chậu").

Sa vừa thì đặt dụng cụ nâng lên.

Phẫu thuật chỉ cần thiết khi tình trạng sa sinh dục nặng hoặc gây khó chịu nhiều cho bệnh nhân.

ĐỀ PHÒNG ĐƯỢC KHÔNG ?

1. Đơn giản là tập bài tập làm săn chắc cơ vùng chậu.
2. Tránh nguy cơ mắc bệnh như trên.

Vì sao phụ nữ dễ bị VIÊM BÀNG QUANG

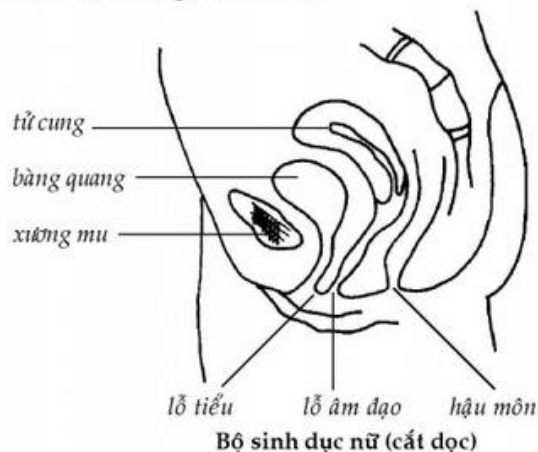
Phụ nữ dễ mắc bệnh này là vì:

1. Đường tiểu từ bên ngoài vào bàng quang rất ngắn, chỉ 4 phân (trong khi ở nam giới là 20 phân) nên vi khuẩn dễ xâm nhập.

2. Lỗ tiểu:

* Nằm giữa âm vật và lỗ âm đạo là 2 điểm luôn tiếp xúc, sờ mó khi sinh hoạt tình dục.

* Nằm gần hậu môn, mà sai lầm là vệ sinh chùi rửa từ hậu môn về phía âm hộ.



3. Quan hệ tình dục nhiều lần và liên tiếp mà trước kia chưa từng có chẳng hạn như sau ngày cưới. Do đó, có tên "Viêm bàng quang tuần trăng mật", trường hợp này cần dùng thêm chất bôi trơn hiệu K - Y gel để tránh gây xước âm hộ.

4. Khi mang thai, thai đè vào bàng quang làm sót lại nước tiểu sau mỗi lần đi tiểu, nước tiểu lại là chất dơ nên đọng lâu trong bàng quang sẽ tạo cơ hội cho vi khuẩn phát triển.

LÀM SAO BIẾT CÓ BỆNH ?

1. Tiểu đau buốt, nhất là lúc tiểu xong; tiểu lắt nhắt.
2. Nước tiểu đục.
3. Đau bụng dưới.
4. Sốt nhẹ.

BIẾN CHỨNG NHƯ THẾ NÀO ?

Nếu không trị thì dẫn đến viêm thận - bể thận, cuối cùng là suy thận rất nặng.

PHẢI LÀM GÌ ?

1. Uống thật nhiều nước, cứ mỗi giờ uống 1 ly để làm sạch nước tiểu.

2. Đi tiểu thường xuyên; cứ mỗi lần tiểu xong, chờ chốc lát rồi cố gắng tiểu lần nữa cho ra hết nước tiểu để làm sạch bàng quang (đừng vì tiểu đau mà không dám đi tiểu, cũng đừng vì tiểu lắt nhắt mà lười biếng đi tiểu).

3. Nếu 2 ngày không đỡ:

Uống Peflazine 400mg 1 lúc 2 viên (1 liều duy nhất).

Trường hợp có thai không uống được Peflazine, đổi qua Clamoxyl 500mg 1 ngày 3 lần, mỗi lần 1 viên, liên tục 1

tuần (vì uống đến 1 tuần, trước khi uống phải thử nước tiểu cho chắc).

Sáng ngủ dậy, rửa sạch âm hộ và lỗ tiểu, tiểu bỏ phần đầu, lấy phần giữa đựng trong lọ sạch, đem xét nghiệm càng sớm càng tốt. Kết quả bạch cầu có 2 dấu + là đúng bệnh.

tiểu đau, tiểu lắt nhắt TIỂU SÓN

TIỂU ĐAU :

Nguyên nhân tiểu đau là :

1. Viêm bàng quang (xem bài cùng tựa)
2. Huyết trắng.
3. Mụn rộp âm hộ (xem bài "Bệnh lây qua tình dục").

TIỂU LẮT NHẮT

Nước tiểu kích thích bàng quang, cứ một lát là bắt đi tiểu nhưng lại tiểu rất ít.

Tiểu lắt nhắt kèm theo đau nhất là lúc tiểu xong :

Bệnh viêm bàng quang (xem thêm bài "viêm bàng quang").

Tiểu lắt nhắt nhưng không đau :

1. Nếu là tuổi mãn kinh :

Do thiếu Oestrogène, nên đặt 1 viên Ovestin vào âm đạo lúc đi ngủ, liên tục nửa tháng; sau đó 1 tuần chỉ đặt 2 lần.

2. Chưa tới tuổi mãn kinh.

•Đi siêu âm, tìm u xơ tử cung, u nang buồng trứng; cả 2 chèn ép bàng quang gây tiểu lắt nhắt.

Đinh Ngọc Hải 81

- Nếu siêu âm không có bệnh, tiểu lắt nhắt là do bàng quang dễ kích thích: uống thuốc điều hoà nhịp tiểu tiện hiệu Driptane hoặc Ditropan (thuốc mới Toltérodine ít tác dụng phụ).

TIỂU SÓN :

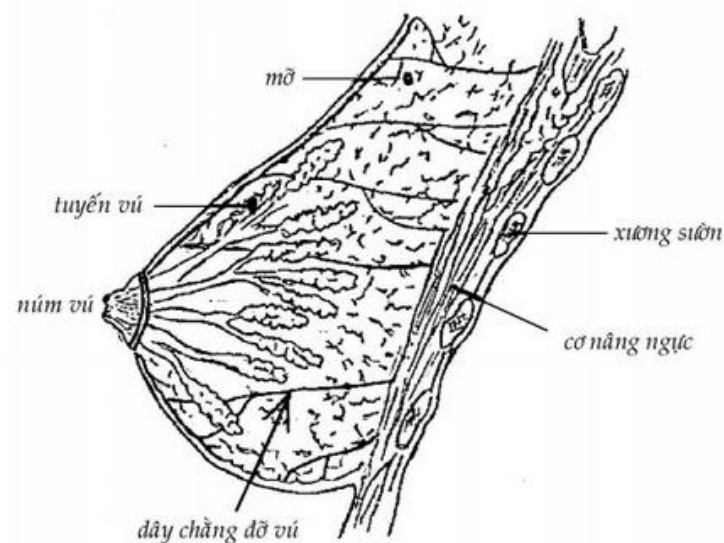
Tức là tiểu 1 – 2 giọt trong quần mà không cầm được, nhất là khi ho, cười, ách xì, tập thể dục, khiêng vác làm cho áp suất trong bụng tăng lên đè vô bàng quang rồi đẩy nước tiểu ra.

Nguyên nhân là do cơ co thắt cổ bàng quang yếu không đóng chặt để giữ nước tiểu lại, giống như cái robinet mở nước lâu ngày bị lỏng, không đóng kín được thì nước vẫn rỉ ra.

Ai dễ mắc bệnh :

1. Phụ nữ bị sa tử cung (xem bài cùng tên).
 2. Tuổi mãn kinh :
- Đặt thuốc Ovestin vô âm đạo (cách dùng như trên).
 - Tập bài tập làm săn chắc cơ vùng chậu (xem bài cùng tên).

Vú được cấu tạo NHƯ THẾ NÀO ?



Vú được bao bọc bằng một làn da trơn láng, mỏng mềm và rất nhạy cảm; bám vô ngực nhờ cơ ngực.

Núm vú là nơi tập trung nhiều đầu dây thần kinh, khi kích thích thì sợi cơ tại núm vú cương cứng gây khoái cảm; sau âm vật, núm vú là vùng nhạy cảm thứ hai của nữ giới.

Bên trong vú có 3 phần :

1. Lớp mỡ dày

2. Tuyến vú :

Gồm các nang chứa sữa như chùm nho và 15 – 20 ống dẫn sữa. Ở tuổi dậy thì, tuyến vú bắt đầu phát triển và chỉ tạo sữa khi sanh nở, nuôi con.

3. Mô nâng đỡ vú :

Gồm những sợi dây chằng, nối liền vú với các cơ của lồng ngực, có nhiệm vụ nâng đỡ vú.

Về chức năng, vú là cơ quan bài tiết sữa để nuôi con; nhưng về mặt thẩm mỹ, vú còn là bộ phận tạo nên vẻ đẹp tự nhiên của thân hình phụ nữ và biểu lộ sự ham muốn tình dục đối với nam giới.

cục cứng ở vú LÀ GÌ ?

Bầu vú phụ nữ phát triển tùy thuộc hormone sinh dục do buồng trứng tiết ra, đó là Oestrogène.

Ở một số người, do Oestrogène tiết nhiều và kích thích một thời gian dài làm tế bào tuyến sữa tăng sinh quá độ kèm theo sự mở rộng của ống dẫn sữa, tạo thành cục cứng, còn gọi là khối u mà đa số là lành tính, chỉ có một số rất ít, 1-3% là ác tính tức là ung thư; đừng lo lắng nhưng cũng phải cảnh giác vì ung thư nếu phát hiện sớm thì mới trị được.



Tùy theo lứa tuổi mà có những khối u thường gặp, nhưng cũng chưa phải chắc chắn; ví dụ : cục cứng ở tuổi 40 – 60 là ác tính nhưng cũng có thể lành tính.

Tuổi	Tính chất khối u	Xử trí
Dậy thì	Tắc nghẽn tuyến vú	Tự mất, không cần điều trị
20 – 30	U sợi tuyến vú	Tự mất
30 – 40	U xơ : ấn không đau, cứng U nang : ấn hơi đau, mềm (bên trong có nước, rút lấy nước thì u xẹp)	Siêu âm vú mỗi năm 1 lần hay 6 tháng nếu trên 35 tuổi (có nghi ngờ, thêm chụp vú): * U xơ dưới 5 phân : không cần trị, gắn mẫn kinh sẽ nhỏ lại

	Cả 2 có đặc điểm chung là: • Khi đẩy thì chạy tới. • Không to nhanh	* U to thêm : mỡ Có thể bôi kem chứa Progesterone từ ngày 16-25 của chu kỳ để ức chế Oestrogène
40 – 60  Vú bên phải	Ung thư Đặc điểm cục cộm : • Khi đẩy thì không chạy tới vì dính chắc vào da và lớp mỡ phía dưới. • To nhanh, không đau, cứng. • Vị trí thường gặp : ¼ trên và ngoài vú.	1. Chọc hút cục cứng để sinh thiết. 2. Chụp vú chính xác hơn siêu âm Ai dễ mắc bệnh ? Mẹ, dì, chị, em bị ung thư vú, vô sinh, sinh lần đầu sau 35 tuổi, kinh nguyệt lần đầu sớm (trước 12 tuổi), mãn kinh trễ (sau 55 tuổi), mập phì, u xơ, u nang vú.

ĐAU VÚ LÀ BỆNH GÌ ?

ĐAU CẢ HAI VÚ:

Là do Oestrogène tăng.

1. Lúc gần có kinh :

- Đau vú lúc gần có kinh là trường hợp thường gặp nhất.
- Vú tích trữ nước, trở nên to hơn (mặc áo lót thấy chật), sờ thấy lổn nhổn, chạm nhẹ cũng đau, thường kèm theo hội chứng tiền kinh nguyệt (xem bài “kinh nguyệt”)

• Xử trí :

- Giảm đau : uống Paracétamol hoặc bọc nước đá vào khăn rồi đắp lên.
- Bớt ăn mặn.
- Bôi kem Progesterone (để ức chế Oestrogène đang gia tăng).
- Đợi khi có kinh sẽ hết đau.

2. Đang có thai : Không cần xử trí.

3. Uống thuốc ngừa thai : Chỉ đau vú 3 tháng đầu uống thuốc, sau đó vẫn còn đau, đổi qua thuốc có Oestrogène thấp hơn.

4. Đang cho con bú : Viêm tắc tuyến sữa, Abcès vú.

ĐAU MỘT VÚ :

Xơ nang vú (vú có cục u)

- Giảm đau và bôi kem (như trên).
- Không kết quả , đi bệnh viện : chọc hút lấy dịch.

ĐAU VÚ TRÁI :

1. *Cơn đau thắt ngực :*

- Đau từ vú trái lan lên cổ lúc gắng sức, nghỉ ngơi sẽ giảm đau ; xảy ra ở phụ nữ trung niên, thường kèm theo bệnh tiểu đường, máu nhiễm mỡ, mập phì.

- Xử trí : trị các bệnh kèm theo, tránh gắng sức.

2. *Rối loạn thần kinh tim :*

- Ở phụ nữ trẻ tuổi.
- Kèm theo hồi hộp, đánh trống ngực.
- Xử trí : Ngồi nhắm mắt, hít thở sâu.

3. *Xơ nang vú* (vú có khối u)

ĐAU GIỮA 2 VÚ :

Viêm khớp xương ức và xương sườn : ấn vô chỗ đau thì đau tăng lên.

- Hít thở sâu và ấn vô chỗ đau thì đau tăng lên.
- Uống thuốc giảm đau Paracétamol.

bệnh nào thường gặp **Ở NÚM VÚ ?**

NÚM VÚ NỨT :

Nguyên nhân thường gặp là do cho con ngậm vú bú không đúng cách tức là chỉ ngậm núm mà không ngậm luôn cả quầng vú.

Xử trí : cần giữ khô ráo, cho núm vú tiếp xúc nắng sáng, bôi kem có chất Dexpanthénol.

NÚM VÚ THỤT VÔ TRONG :

1. **Bị tử nhỏ** là do **tật bẩm sinh** : dùng 2 ngón tay nắm kéo ra hoặc dùng dụng cụ “hút ra”, làm mỗi ngày cho đến khi nào bình thường.

2. **Bị sau này** : cũng nắm kéo ra và theo dõi ung thư vú nếu trên 35 tuổi.

NÚM VÚ TIẾT DỊCH :

1. **Dịch trắng như sữa**, thường 2 bên vú, là do hormone Prolactine của tuyến yên tăng, gặp trong những trường hợp sau :

- Mang thai, áo nịt chật, vận động viên.
- Tác dụng phụ của thuốc an thần, thuốc trị dạ dày (cimetidine), thuốc ngừa thai.

• Bệnh nội tiết như :

	Dấu hiệu	Thử máu
Tuyến giáp	Bướu cổ	TSH giảm
Tuyến yên	Nhức đầu, mờ mắt	FSH và LH giảm, Prolactine tăng

2. Dịch trong như nước :

U gai ống dẫn sữa (chụp hình ống dẫn sữa, nếu có u thì mổ).

3. Dịch xanh đục :

Xơ nang tuyến vú ; bôi kem có Progesterone từ ngày 16-25 của chu kỳ kinh.

4. Dịch mủ :

Abcess (nếu vú sưng, đỏ, đau, sờ thấy nóng); rạch tháo mủ và uống Erythromycine.

5. Dịch có máu :

U gai hoặc ung thư (chụp hình ống dẫn sữa và xét nghiệm dịch để tìm nguyên nhân).

NÚM VÚ LỎ, LOÉT :

Chàm (nếu có ngứa) : bôi kem hydrocortisone 1%.

Viêm (nếu có đau, đỏ) : uống Erythromycine hoặc bôi kháng sinh.

Ung thư, nếu nghi ngờ, cần làm sinh thiết.

vú nhỏ

PHẢI LÀM SAO ?

Tạo hóa sanh ra vẻ đẹp tuyệt vời của bầu vú chính là để kích thích sự thèm muốn của nam giới nhằm bảo tồn nòi giống, bầu vú đã đóng vai trò quan trọng trong quan hệ tình ái và tình dục.

Chính vì lẽ đó nên có một số bạn gái tỏ vẻ u buồn vì vú của mình không được nở nang như các bạn đồng trang lứa.

Theo cấu tạo thì vú gồm hai phần chủ yếu là mô mỡ dày và các tuyến sữa mà tỉ lệ nhiều, ít, to, nhỏ thay đổi tùy người cho nên có người vú to, người vú nhỏ.

Vú phát triển tùy thuộc vào :

- Di truyền : Mẹ có vú nhỏ thì con có vú nhỏ.
- Hormone tăng trưởng của tuyến yên và hormone sinh dục nữ của buồng trứng.
- Sinh hoạt, dinh dưỡng, môi trường, khí hậu ...

Muốn bầu vú được nở nang :

Thứ nhất là bà mẹ cần theo dõi con gái mình từ lúc dậy thì :

Đến tuổi 13 mà quầng vú chưa nhô ra thì phải dùng Oestrogène gốc thực vật, nếu điều trị bằng thuốc Oestrogène tự nhiên thì phải chờ sau 18 tuổi và do bác sĩ chỉ định vì

nếu điều trị quá sớm thì Oestrogène sẽ ức chế hệ thống dưới đồi – tuyến yên trong khi hệ thống này bắt đầu hoạt động.

Thứ hai là ăn uống đủ chất dinh dưỡng vì nếu thân hình mảnh mai thì vú không thể nào tròn trịa được ; lớp mỡ, theo cấu tạo, quyết định vú to, vú nhỏ.

Thứ ba là về mặt tinh thần, phải có nếp sống vui vẻ, thoải mái vì sự lo buồn, đau khổ có ảnh hưởng đến vùng dưới đồi, tuyến yên thì buồng trứng không tiết đủ Oestrogène và Progesterone ; 2 chất này làm tuyến sữa phát triển nên vú to ra.

Thứ tư là siêu âm bụng dưới để phát hiện u nang buồng trứng vì bệnh này làm giảm tiết Oestrogène và Progesterone.

Thứ năm là tập thể dục, vận động cơ ngực và hít thở sâu để cơ và phổi phình to thì ngực cũng nhô ra thêm (ngực của nam giới nở nang là nhờ thể dục)

Thứ sáu là chờ đến lúc mang thai, cho con bú, nhờ Oestrogène và Progesterone tăng lên nên vú sẽ to hơn lúc ban đầu.

Một số bạn gái có ngực nhỏ lo sau này ít sữa, thật ra vú nhỏ là do lớp mỡ và hệ thống tạo sữa ; còn việc tiết sữa nhiều, ít thì phụ thuộc vào ăn, ngủ, mệt, khỏe và cách cho con bú sau này.

Thứ bảy là nhờ giải phẫu thẩm mỹ ; tuy nhiên vẫn có một số ít chị em sau khi giải phẫu cảm thấy luyến tiếc và tìm mọi cách làm cho vú trở lại như cũ.

Cuối cùng là chúng ta không nên quá lo lắng về kích cỡ của bộ ngực mà cần học cách chấp nhận bản thân, bằng lòng với những gì mình có.

Một cơ thể phát triển hài hòa, tám lạng thảnh, cơ ngực chắc, tất cả đều đảm bảo vẻ đẹp của nhũ hoa ngay cả khi chúng nhỏ.

làm thế nào để có **BỘ NGỰC ĐẸP ?**

Những ai có bộ ngực rắn chắc, vun cao và được tô điểm thêm chiếc áo hở cổ chắc chắn sẽ thu hút ánh mắt ngưỡng mộ của giới mày râu. Tuy nhiên ít có phụ nữ nào hài lòng về cặp vú của mình, kẻ thì vú nhỏ, người thì vú chảy xệ.

Theo như cấu tạo, vú được nâng đỡ và kéo lên là nhờ:

1. Lớp da bao bọc bên ngoài, trải dài đến tận cổ, kéo vú lên.
2. Dính chặt vào cơ ngực.
3. Dây chằng đỡ vú từ bên trong nối vú với cơ ngực.

Lúc còn trẻ, vú săn chắc nhờ được nâng đỡ tốt nhưng theo thời gian, da, cơ, dây chằng bị giãn ra nên khi lớn tuổi, vú có khuynh hướng bị xệ. Ngoài ra vú còn chịu tác động của trọng lực nên vú càng to nhiều mỡ thì mức độ xệ càng nhiều.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ VÚ BỚT XỆ ?

Căn cứ vào cấu tạo mà có phương pháp sau :

1. **Chống lão hóa da** : da phía trên vú, từ ngực đến cổ, có chắc thì mới kéo vú lên được.
 - 1.1. Tăng cường sợi keo (collagène) và sợi đàn hồi (élastine) cho da ; thiếu 2 loại sợi này thì da bị nhăn.

1.2. Tạo tế bào mới cho da.

1.3. Làm tế bào da dính chặt lại.

1.4. Làm ẩm da, săn da.

Để thực hiện các điều trên đây, bạn phải :

- Ăn đủ chất như thịt, cá, trứng, sữa, đậu khô (5 thũ đậu u), đậu tươi (đậu đũa, đậu que...).
- Ăn cá béo (cá biển).
- Uống mỗi ngày 1 viên đa sinh tố và khoáng chất sau khi ăn.
- Uống nhiều nước.
- Tắm nước lạnh, dùng vòi sen phun tia nước mạnh lên ngực.

2. Tăng cường dây chằng đỡ vú : Ăn uống như trên.

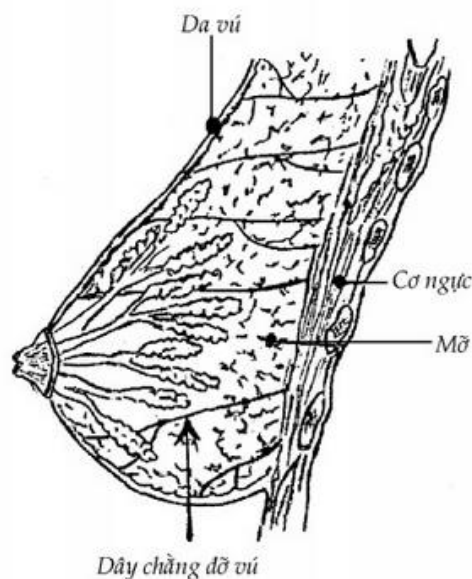
3. Làm chắc cơ ngực :

Bơi lội ; đưa tay lên rồi xuống, khép vào rồi dang ra.

4. Dùng áo nâng ngực :

5. Giảm mập phì để bớt mỡ : vì mỡ quá dày làm vú nặng trĩu là nguyên nhân chính gây xệ vú.

6. Kem chống nắng : nếu đi tắm biển, dù có áo nịt ngực bên ngoài.



Vì sao phụ nữ phải biết KHÁM VÚ ?

Ung thư vú là ung thư thường gặp ở phụ nữ, có thể điều trị tốt nếu phát hiện sớm, khi khối u còn nhỏ cỡ 2 – 3 phân. Ngược lại, nếu phát hiện trễ khi khối u đã quá to nhất là có di căn thì việc điều trị sẽ khó khăn, tốn kém, ít hiệu quả, cuối cùng dẫn đến tử vong.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÁT HIỆN SỚM KHI KHỐI U CÒN NHỎ ?

1. Tự khám vú mỗi tháng 1 lần là cách tốt nhất mà cả thế giới đều công nhận, vì có nhiều lợi ích như :

- Bất kỳ lúc nào mình rảnh -> không phải chờ đợi mất thì giờ.

- Không lệ thuộc vào máy móc -> không tốn kém.

- Không nhờ người khác khám -> đỡ ngại ngùng.

Cần biết là hơn 90% cục u ở vú là do chính người phụ nữ tự sờ thấy.

2. Chụp vú định kỳ, dù không thấy cục u :

- Mỗi 3 năm 1 lần nếu 40 – 50 tuổi.

- Mỗi 2 năm 1 lần nếu 50 – 60 tuổi.

- Mỗi năm nếu có nguy cơ dễ mắc.

NẾU CÓ CỤC U THÌ LÀM GÌ ?

May mắn là không phải cục u nào trong vú cũng là ung thư. Ung thư vú tuy là ung thư thường gặp so với các ung thư khác nhưng lại ít gặp hơn nhiều so với các loại bệnh lành tính của vú.

Xử trí : siêu âm vú ; nếu nghi ung thư thì chụp vú và chọc hút cục u để sinh thiết.

CÁCH TỰ KHÁM VÚ :

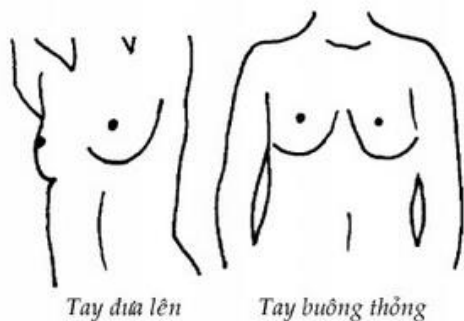
Khám vào lúc nào ? Ngay từ 35 tuổi trở đi, mỗi tháng khám 1 lần khi sạch kinh được một tuần vì lúc đó vú trở nên mềm, không có lổn nhổn dễ tìm kiếm cục cứng dù nhỏ chỉ 4 – 5 ly. Nếu đã mãn kinh thì chọn ngày cố định trong tháng như ngày 1 tây cho dễ nhớ.

Khám đều mỗi tháng sẽ tự tạo kinh nghiệm cho những lần khám sau vì đã biết rõ tình trạng của vú trong lần khám trước ; ví dụ đã “làm quen” với sự mềm, chắc ở vú thì khi có thay đổi nào trong vú sẽ nhận ra ngay.

KHÁM NHƯ THẾ NÀO ?

1. Nhìn bằng mắt :

Tư thế : Đứng trước gương, nhìn vú theo 2 tư thế :



Quan sát :

- 2 vú có cái lớn cái nhỏ không ? (bình thường bằng nhau hoặc vú bên thuận tay có thể hơi lớn hơn vú bên kia).

- 2 núm vú có thẳng hàng ? Thụt vào ? Lở loét ? Lấy tay bóp nhẹ quầng vú xem có dịch chảy ra ở vú không ?

- Da vú có chỗ nào lõm xuống như má lúm đồng tiền không ? Lỗ chân lông có nở to như vỏ trái cam sành ?

2. Ấn bằng tay :

Chuẩn bị :

- Bôi trơn với dầu tắm hoặc phấn rôm để ngón tay dễ di chuyển lúc ấn và dễ nhận ra cục cứng.

- Nằm khám (nếu vú to thì ngồi khám):

- + Kê gối dưới vai phải nếu khám vú bên phải (kê gối dưới vai trái nếu khám vú bên trái để vú không bị ngã ra bên ngoài).

- + Đưa tay lên đầu nếu ấn nửa trong của vú (để tay sát với thân nếu ấn nửa ngoài vú).



$\frac{1}{4}$ trên ngoài
là chỗ thường
có cục cứng
ung thư (47%)
Sau đó là $\frac{1}{4}$
trên trong
(14%)

Cách ấn :

- Tay trái ấn vú phải và ngược lại.
- Dùng các ngón tay vừa ấn vừa xoa (lần đầu nhẹ, lần sau mạnh hơn để biết tận chiều sâu của vú).
- Đừng bóp vú giữa các ngón tay mà nên dùng các ngón tay ấn vú vào ngực.



Ấn + xoa theo chiều kim đồng hồ từ ngoài vú lần vào trong. **Hoặc**

Từ núm vú ra ngoài theo múi giờ của đồng hồ : bắt đầu từ núm vú ra múi 12 giờ, sau đó là 1, 2 giờ ...

- Chú ý ¼ trên ngoài, là chỗ thường có cục cứng ung thư.
- Ngoài ấn vú, cần tìm hạch bằng cách dùng ngón tay chà xát nách và dọc theo xương đòn ở cổ (nổi hạch là di căn sớm của ung thư vú hoặc bị nhiễm trùng ở gần nách).

ung thư CỔ TỬ CUNG

10 LOẠI UNG THƯ THƯỜNG GẶP Ở NỮ GIỚI		
STT	Vị trí	Tỷ lệ người mắc trên 100.000 dân
1	Cổ tử cung	35
2	Vú	17,1
3	Đại trực tràng	11,8
4	Dạ dày	10,3
5	Phổi	8,8
6	Gan	8,3
7	Da	4
8	Buồng trứng	3,8
9	Thân tử cung	3,4
10	Limphôm (hạch)	2,9

Kết quả điều tra ung thư thực hiện tại Việt Nam cho thấy ung thư vú và ung thư cổ tử cung là 2 bệnh thường gặp nhất. Nếu như tại các nước tiên tiến nhờ vào những chương trình tầm soát, phát hiện sớm ung thư có hiệu quả đã làm giảm tỷ lệ tử vong do căn bệnh này, thì tại Việt Nam ung thư vẫn là nỗi ám ảnh của đa số phụ nữ. Khi nói

tối ung thư thì điều này đồng nghĩa với sự chết vì nghĩ rằng bệnh không thể chữa khỏi.

Cần khẳng định rằng ung thư hoàn toàn có khả năng chữa khỏi nếu được phát hiện sớm.

Một thực tế không thể chối cãi là đa số các trường hợp ung thư ở nước ta, vì nhiều lý do đã ở vào giai đoạn trễ, trong đó sự thiếu hiểu biết về căn bệnh của bệnh nhân đóng vai trò quan trọng.

Ai dễ mắc bệnh ?

Nguyên nhân chưa rõ nhưng người ta đã xác định được yếu tố gọi là yếu tố nguy cơ, nghĩa là nếu người phụ nữ có những yếu tố này sẽ dễ mắc bệnh hơn những người phụ nữ khác. Các yếu tố nguy cơ chính bao gồm:

1. Tuổi 40 - 50.
2. Quan hệ tình dục với nhiều người, lại càng dễ bị nếu những người này có nhiều bạn tình khác.
3. Quan hệ tình dục sớm (trước 18 tuổi).
4. Sinh đẻ trên 4 lần.
5. Đã có bệnh lây qua tình dục như “mồng gà”, mụn rộp (herpès)

Dấu hiệu báo động nào nghi có bệnh ?

1. Chảy máu âm đạo, chứng tỏ cổ tử cung lở loét, nhất là sau giao hợp.
2. Huyết trắng rất hôi, có lẫn máu.

Làm sao phát hiện sớm ?

Làm phết tế bào cổ tử cung, còn gọi là xét nghiệm Pap, đơn giản, không đau, không tốn kém :

- Lấy chất nhớt ở cổ tử cung rồi đem tìm tế bào ung thư.

• Kết quả Pap:

P1: không có bệnh.

P2: viêm thường.

P3: nghi ung thư -> lấy 1 mảnh cổ tử cung để sinh thiết xem coi đúng ung thư không ?

P4: ung thư.

Bao lâu đi xét nghiệm 1 lần

1. Có nguy cơ dễ mắc bệnh:

Từ 30 tuổi phải đi xét nghiệm lần đầu, sau đó cứ 3 năm 1 lần cho đến 40 tuổi.

Từ 40 - 60 tuổi : mỗi 6 tháng 1 lần.

2. Không có nguy cơ :

Từ 40 - 55 mỗi 3 năm 1 lần.

Xét nghiệm theo đúng lịch, đừng để có dấu hiệu báo động rồi mới đi.

Nếu có bệnh và điều trị, hy vọng sống sót như thế nào?

Tùy theo giai đoạn	Tỉ lệ sống
GĐ 1: ung thư còn tại cổ tử cung (10 năm sau mới di căn xa)	100%
GĐ 2: lan đến thân tử cung	50% sống trên 5 năm
GĐ 3: lan xuống âm đạo và qua 2 bên tử cung	35% sống trên 5 năm
GĐ 4: lan đến bàng quang và ruột già	5-10% sống trên 5 năm

ung thư VÚ

AI DỄ MẮC BỆNH ?

1. Di truyền mẹ, dì, chị, em bị ung thư vú.
2. Vô sinh hoặc sinh lần đầu sau 35 tuổi.
3. Kinh nguyệt lần đầu sớm (trước 12 tuổi).
4. Mãn kinh trễ (sau 55).
5. U xơ – nang vú.
6. Mập phì (theo hội ung thư Mỹ, tăng 11kg so với lúc 18 tuổi, có tới 40% nguy cơ bị ung thư vú).
7. Thiếu vận động : Đi bộ giúp phụ nữ giảm nguy cơ bị ung thư vú. Đó là kết quả vừa được các nhà khoa học Mỹ công bố. Theo đó, những người nào thường xuyên đi bộ ba lần mỗi tuần và ít nhất 3km / mỗi lần có thể giảm khoảng 33% nguy cơ bị ung thư vú so với những người không chịu vận động.

Dấu hiệu nào nghi có bệnh ?

Cục cứng ở ¼ trên + ngoài của vú và ở tuổi 40 – 60.

Làm sao phát hiện sớm ?

1. Tự khám vú mỗi tháng (xem bài “khám vú”).
2. Chụp vú định kỳ :

- Mỗi 3 năm 1 lần nếu 40 – 50 tuổi.
- Mỗi 2 năm 1 lần nếu 50 – 60 tuổi.
- Mỗi năm nếu có nguy cơ dễ mắc.

3. Khi có cục u :

- Siêu âm vú.
- Nếu nghi ung thư : chụp vú và chọc hút cục u để tìm tế bào ung thư còn gọi là sinh thiết.

Nếu có bệnh và có trị, hy vọng sống sót như thế nào ?

Tùy theo giai đoạn	Tỉ lệ sống
GĐ 1 : u thật nhỏ.	100%
GĐ 2 : di căn hạch nách, hạch cổ. GĐ 3 : di căn quanh vú.	85% sống trên 5 năm 40% sống trên 5 năm
GĐ 4 : di căn xương, gan, phổi.	10% sống trên 5 năm

ung thư BUỒNG TRỨNG

Ung thư buồng trứng là một trong những loại ung thư thường gặp nhất ở nữ giới, đứng hàng thứ 3 sau cổ tử cung và vú.

Ai dễ mắc bệnh ?

1. Di truyền.
2. Sau 35 tuổi mà chưa sinh.

Phụ nữ có uống thuốc ngừa thai ít khi mắc bệnh này.

Làm sao biết có bệnh ?

Ung thư buồng trứng ở giai đoạn sớm thường chỉ đau nhẹ bụng dưới, lại khó phát hiện vì buồng trứng nằm sâu trong ổ bụng. Hầu như các bệnh nhân chỉ được chẩn đoán ở giai đoạn khối u buồng trứng đã tiến triển tức là bụng to lên vì ứ nước.

Mới đây, trường Y khoa Đại học Yale (Anh) đã đưa ra 1 phương pháp xét nghiệm có thể giúp phát hiện ung thư buồng trứng trong giai đoạn đầu, nâng cao cơ may chữa khỏi cho bệnh nhân.

Phương pháp này dựa trên kiểm tra các loại protein chính trong máu như leptin, prolactin, osteopontin ...

Phương pháp trên đã phát hiện được chính xác 95% trường hợp ung thư buồng trứng khi được thử nghiệm trên

200 phụ nữ. Ung thư buồng trứng được gọi là “kẻ giết người thầm lặng” là vì triệu chứng bệnh không rõ cho đến khi đã quá trễ.

Điều trị như thế nào ?

Chưa di căn : 70% sống trên 5 năm.

Di căn khỏi buồng trứng : 20% sống trên 5 năm.

Làm sao phát hiện sớm ?

Nếu sau 35 tuổi mà chưa có con nên siêu âm mỗi năm.

ung thư THÂN TỬ CUNG

Là ung thư màng lót bên trong tử cung.

Ai dễ mắc bệnh ?

1. Tuổi mãn kinh (sau 50, nhiều nhất là sau 60).
2. Mập phì.
3. Vô sinh.
4. Tiểu đường.
5. Đa nang buồng trứng.
6. Uống Oestrogène liều cao và lâu ngày.

Dấu hiệu nào nghi có bệnh ?

1. Sau tuổi mãn kinh bị chảy máu âm đạo.
2. Huyết trắng hôi có lẫn máu.

Làm sao phát hiện sớm ?

Sinh thiết niêm mạc tử cung mỗi năm nếu có nguy cơ dễ mắc bệnh.

Tiên lượng ra sao ?

- Giai đoạn 1 : Ung thư tại thân tử cung : 80% sống trên 5 năm.
- Giai đoạn 2 : Di căn thân và eo tử cung : 70% sống trên 5 năm.
- Giai đoạn 3 : Di căn âm đạo : 40% sống trên 5 năm.
- Giai đoạn 4 : Di căn xa (bàng quang, ruột già) : 9% sống trên 5 năm.

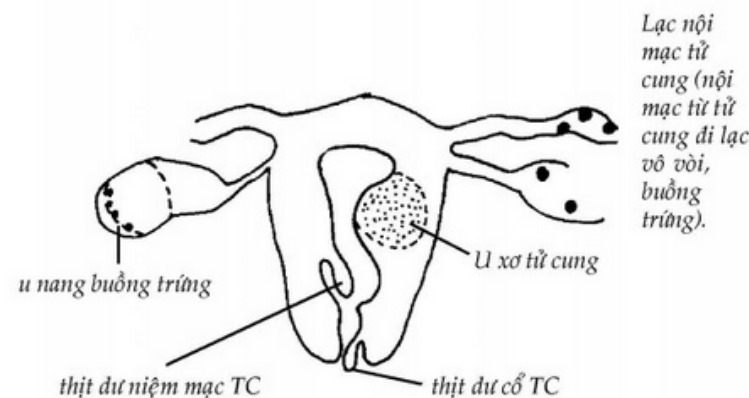
chảy máu KHI GIAO HỢP

1. Màng trinh bị rách nếu giao hợp lần đầu : Dùng băng vệ sinh hoặc khăn sạch ấn chặt vô lỗ âm đạo để cầm máu.

2. Giao hợp khi chưa đủ chất bôi trơn làm trầy xước âm đạo : Bệnh tự lành. Có thể dùng kem bôi trơn hiệu K - Y gel.

3. Đi khám bệnh, chảy máu có thể do bệnh ở tử cung :

- Ung thư cổ tử cung.
- Thịt dư cổ tử cung.
- Lạc nội mạc tử cung.



giao hợp ĐAU

Có một số phụ nữ cảm thấy đau khi giao hợp, việc này ảnh hưởng đến ham muốn tình dục và tác hại đến mối quan hệ vợ chồng.

Nguyên nhân gồm có :

GIAO HỢP LẦN ĐẦU TIÊN :

1. Nếu người phụ nữ bị căng thẳng hoặc lo lắng, các cơ xung quanh âm đạo co thắt lại gây đau, nếu cố đưa dương vật vào thì càng đau thêm.

2. Màng trinh bị rách.

GIAO HỢP VỘI VÀNG :

Có một số người đàn ông, do quá vội vàng, chỉ nghĩ đến khoái cảm của bản thân mà thôi, mới vào đã tiến hành ngay mà không kích thích vùng nhạy cảm của người phụ nữ nên âm đạo chưa có thời gian để tiết chất nhờn bôi trơn và âm đạo chưa kịp giãn rộng và dài ra. Do đó việc quan hệ sẽ gây đau đớn, thậm chí gặp nguy cơ rách túi cùng âm đạo nếu dương vật quá dài.

GIAO HỢP VỚI TƯ THẾ KHÁC THƯỜNG VÀ ĐỘNG TÁC QUÁ MẠNH

GIAO HỢP LẠI SAU KHI SINH :

Đau là do bộ sinh dục chưa lành hẳn, nhất là có vết cắt tầng sinh môn, nên dùng chất bôi trơn hiệu K – Y gel bôi lên dương vật để tránh sự cọ xát gây đau ; người vợ nên làm việc này để tăng tình yêu giữa 2 người.

GIAO HỢP Ở TUỔI MÃN KINH :

Đau là do âm đạo bị khô (xem bài “mãn kinh”)

BỆNH Ở ĐƯỜNG SINH DỤC – TIỂU TIỆN :

Người phụ nữ cần xem lại, nếu do bệnh thì dù không giao hợp cũng thấy đau, đó là :

- Huyết trắng (xem bài “huyết trắng”).
- Mụn rộp âm hộ (xem bài “Bệnh lây qua tình dục”).
- Nhiễm trùng đường tiểu (xem bài “viêm bàng quang”).

ĐAU KHI DƯƠNG VẬT TIẾP XÚC SÂU BÊN TRONG:

Đi bệnh viện, siêu âm bụng, tìm bệnh :

- U xơ tử cung, sa tử cung, lạc nội mạc tử cung, tử cung ngả ra sau.
- U nang buồng trứng.

ĐAU DO YẾU TỐ TÂM LÝ :

Xem bài “lạnh nhạt tình dục”

vì sao phụ nữ **LẠNH NHẠT TÌNH DỤC ?**

Lạnh nhạt tình dục còn gọi là **lãnh cảm**.

Người phụ nữ nào cũng mong muốn “chuyện chăn gối” được hoàn toàn thoả mãn ; nhưng có một số lại tỏ vẻ lạnh nhạt, thờ ơ, không thấy chút hứng thú nào. Có người còn cho rằng, sinh hoạt chẳng qua là để “cho xong chuyện” mà thôi, dần dần đi đến chỗ từ chối ra mặt.

Tình trạng này làm cho họ lo ngại vì nó làm hỏng đời sống tình dục liên quan đến chuyện yêu đương của họ.

Mới đây, trong một nghiên cứu về đời sống tình dục ở giới lao động trí óc tại TP.HCM của Đại học Mở bán công cho biết :

- 15% hài lòng.
- 62% thỉnh thoảng mới hài lòng.
- 18 % hiếm khi thấy.
- 5% không hề thoả mãn.

BỆNH TẠI ĐƯỜNG SINH DỤC - TIẾT NIỆU :

Dấu hiệu	Bệnh
Huyết trắng	Viêm âm đạo, cổ tử cung.
Âm hộ đau, rát	Mụn rộp.
Tiểu đau	Viêm bàng quang.
Đau bụng dưới	U xơ tử cung, lạc nội mạc tử cung, tử cung ngả ra sau, u nang buồng trứng ...

Người phụ nữ cần chú ý xem mình có những dấu hiệu trên đây không ? Nếu có thì phải chữa trị các bệnh có liên quan.

BỆNH TOÀN THÂN :

Bướu cổ, tiểu đường, stress (lo âu, căng thẳng), trầm cảm (chán đời).

Những bệnh này gây mệt mỏi và người đang mệt mỏi thường ít đòi hỏi tình dục.

TÁC DỤNG PHỤ CỦA THUỐC :

Các thuốc an thần, hạ huyết áp nếu dùng lâu ngày sẽ tác động đến não, làm giảm đi sự hưng phấn.

HỞ ÂM ĐẠO :

Do sinh đẻ nhiều nên các cơ xiết quanh âm đạo mất trương lực mà hậu quả là âm đạo giãn ra đến mức sự tiếp xúc giữa dương vật và âm đạo không khít nữa cho nên người phụ nữ có cảm giác kém khoái lạc khi giao hợp, đôi khi bạn nam của họ cũng phàn nàn điều đó.

Sau đây là phương pháp đơn giản để âm đạo hẹp lại :

- Đặt một cái gối dưới thắt lưng khi giao hợp.
- Tập bài tập làm săn chắc cơ vùng chậu (xem bài “Tập săn chắc cơ chậu”).

- May mắn khi nào hờ nhiều và nên hỏi ý kiến của "ông xã".

ĐA SỐ LẠNH NHẠT TÌNH DỤC LÀ DO TÂM LÝ :

1. Có **chuyện buồn** như ly dị, bị người yêu phản bội, mất việc làm ...

2. **Yếu tố ngoại cảnh** cũng có ảnh hưởng lớn :

- Môi trường không yên tĩnh, đôi khi tiếng chuông điện thoại, tiếng gõ cửa ... đều có thể làm vợ chồng mất hứng.
- Mùi khó chịu của "đối phương" do kém vệ sinh.
- Không gian chật chội : T. 25 tuổi, than phiền với bạn:

"Nhà chỉ có 24m² mà có đến 6 người gồm 2 cụ già, 2 chị gái chưa lấy chồng, 2 vợ chồng mình. Đêm nằm không dám thở thở, mỗi khi cái giường nó kêu kẹt một cái là ông xã không dám nhúc nhích nữa".

3. **Tránh cảnh làm tình đơn điệu** nhất là sau những năm dài chung sống :

- Tạo không khí lãng mạn (đèn mờ, nhạc du dương ...)
- Đổi giờ, đổi chỗ.
- Đặc biệt đổi tư thế.

Ở một số nước, người ta có tục lệ bỏ 1 cái gối con vào những đồ cô dâu mang về nhà chồng. Cô dâu sẽ dùng gối đệm cho đôi mông cao lên trong lúc ái ân.

Thay đổi cách làm tình như xoa bóp nhau, tẩm chung để kéo dài các động tác tiền giao hợp.

4. **Sợ bị lây bệnh, sợ mang thai, sợ mang tội.**

5. **Tổn thương về tình dục từ thuở còn nhỏ hoặc trong quãng đời tình ái** như bị hiếp dâm, bị ép lấy người không yêu làm chồng.

LÀM TÌNH CHƯA ĐÚNG CÁCH :

1. **Người nam :**

- Không vuốt ve, âu yếm ; không quan tâm đến đòi hỏi và phản ứng của người nữ.

Người nữ đạt cực khoái rất chậm, tức là phải có "khúc nhạc dạo đầu" như vuốt ve ; mơn trớn làn da, kích thích vùng nhạy cảm, thì thâm bên tai thì mới dẫn đến khoái cảm. Nói tóm lại, người phụ nữ lạnh nhạt có thể là do chưa được kích thích đầy đủ trong quan hệ tình dục.

Nhiều phụ nữ cho rằng khi giao hợp họ cảm thấy rất gần gũi với người đàn ông nhưng khó đạt cực khoái vì âm vật ít được đụng chạm, giá như nếu được kích thích bằng tay hoặc bằng miệng thì cực khoái sẽ đến và kéo dài 15 - 20 phút.

- Cách vuốt ve quan trọng hơn cái người ta vuốt ve :

Dẫu biết rằng, âm vật là chỗ gây khoái cảm bậc nhất nhưng lúc bắt đầu, đừng bao giờ sờ ngay vào chỗ đó, cũng đừng sờ mạnh.

Vuốt ve toàn thân, khởi sự từ chỗ không nhạy cảm như tay, chân dần dần đến chỗ nhạy cảm như vành tai, ót (gáy), mặt trong đùi, sau là núm vú, âm hộ và cuối cùng là âm vật. Động tác phải nhẹ nhàng ; hiệu quả được thể hiện qua phản ứng của người phụ nữ và qua chất nhầy được tiết ra làm ướt đầm cả âm hộ .

Các bạn nam đừng đại dột mà "quá độ", mới vô đã làm liền, bỏ qua "khúc nhạc dạo đầu" này, hãy làm cho người phụ nữ đạt khoái cảm trước.

Những cuộc ái ân chớp nhoáng thường không đem lại khoái cảm, khiến người phụ nữ cảm thấy mất hứng, y như đang làm việc gì chưa xong mà bị cúp điện.

Thậm chí lúc ái ân xong, người phụ nữ vẫn muốn tiếp tục được âu yếm một lần nữa, nếu không thì họ dễ có ý nghĩ người đàn ông chỉ biết đến khoái cảm riêng, cảm thấy như mình bị lợi dụng, bị bỏ rơi :

"yêu" nhau xong, chồng em bảo : "Em giỏi quá, anh hạnh phúc lắm", thế là em cảm thấy sung sướng, tự hào" (H. 26 tuổi)

2. Người nữ không tạo cho mình sự thèm muốn :

Tâm lý chung của đàn ông, khi làm tình là muốn cả hai cùng đạt khoái cảm. Nếu không thì chưa phải là hạnh phúc thật sự.

Bạn đừng nghĩ theo kiểu lỗi thời là người đàn ông mới nên chủ động, còn người phụ nữ là phải chờ đợi ; nếu như vậy thì cũng nhắc, tẻ nhạt lắm. Thực tế, nam giới cũng thích phía nữ gợi ý trước.

"Hôm nào, bà xã tôi nói : "Lâu quá nhe anh" là tôi biết ý liền" (M. 30 tuổi)

Bạn cũng đừng tưởng là anh ta biết hết mọi vùng nhạy cảm của nữ giới. Có những việc bạn phải giúp anh ấy thực hiện trong lúc yêu đương vì đây là những hành động có sự phối hợp của cả 2 bên.

Trong khi bàn tay đang mơn trớn trên cơ thể mình, chắc bạn cũng ước ao *"Phải chi anh ấy dừng lại, kích thích và hôn lên chỗ này nhỉ"*, nhưng lại không dám thì thầm bên tai: *"Cao lên một chút, thấp xuống tí nữa đi anh"*

Bạn có biết không, chính sự e thẹn, không dám bộc lộ những cảm xúc của mình đã khiến nhiều người không bao giờ có được những khoái cảm mình thích, ngậm ngùi sau những cuộc ái ân không cảm thấy trọn vẹn, rồi sau đó lại ảm ức, hoặc thậm chí sợ việc gần gũi người mình yêu.

Nếu bạn bộc lộ hứng thú thì điều đó sẽ khiến chồng bạn hoặc bạn tình vui vẻ và tự hào, nếu không thì anh ta

như mò mẫm trong hang tối, không có chút ánh sáng để dẫn đường.

"Khi "yêu" nhau, cô ấy cứ lạnh lùng, tôi chẳng biết phải làm thế nào cho cô ấy thích, giá mà cô ấy kêu một tiếng hoặc tỏ ra thích thú thì !" (K. 28 tuổi)

"Tôi không sợ gì bằng khi yêu đương mà người vợ cứ im lìm như khúc gỗ !" (V. 32 tuổi)

Có một số nam giới cho rằng khi người vợ vui vẻ, hài hước thì người đàn ông trở nên tự tin, khả năng yêu đương tăng lên, hơn là người vợ (hay bạn tình) tỏ ra căng thẳng. Lại có ông cho rằng nếu phụ nữ "cười khúc khích" sẽ làm nam giới hào hứng trong yêu đương.

Có nhiều cách để bày tỏ ý thích cũng như sự sung sướng của mình. Bạn có thể dùng những tiếng rên, tiếng cười, những lời thì thầm tình tứ hoặc cầm tay anh ta đặt vào chỗ nào mình thích. Trong chốn phòng the, không có gì là "kỳ cục", cũng không có gì xấu hổ mà hãy luôn luôn nhớ rằng trong tình yêu, tình dục, người ta không nề hà bất cứ việc gì, miễn là tạo cho nhau niềm sung sướng nhất, hạnh phúc nhất.

ĐÔI KHÍ LẠNH NHẠT CÓ THỂ LÀ BÌNH THƯỜNG :

Vì :

- Bản tánh xưa nay ít quan tâm đến tình dục.
- Nữ giới thường ham muốn tình dục ít hơn nam giới.
- Lo toan đời sống, bận bịu công việc, chăm sóc chồng con và cha mẹ già; từ chỗ không có thời gian dành cho nhau, dần dần sự ham muốn cũng bị ảnh hưởng.
- Thời kỳ mãn kinh.
- Những người cả đời không kết hôn.
- Có kết hôn nhưng rồi sau đó ly hôn, chồng mất hoặc sống xa chồng.

bệnh nào lây qua ĐƯỜNG TÌNH DỤC ?

Trước đây còn gọi là “bệnh phong tình”, “bệnh hoa liễu” để ám chỉ những kẻ “trăng hoa”, trai gái mại dâm. Nhưng ngày nay người ta nhận thấy phổ biến ở mọi giới vì chỉ cần một lần tiếp xúc với người bệnh là có thể bị lây, nên gọi chính xác hơn là bệnh lây qua đường tình dục (BLQĐTD). Theo tổ chức Y tế thế giới (WHO), mỗi năm có tới 250 triệu người mắc bệnh, riêng tại Việt Nam có khoảng 1 triệu người.

Đây là bệnh rất dễ lây lan nhưng lại không để ý tới :

- Phân nửa số người mắc bệnh không có triệu chứng gì làm khó chịu nên không quan tâm đến và người khác khó biết được qua bề ngoài của họ.
- Cho rằng “chuyện ấy” không có gì là đẹp đẽ, đề cập đến mà làm gì.
- Người đó là bạn thân nhưng có điều là bệnh lây không chữa một ai.
- Có khi lại do 2 vợ chồng lây nhau (chồng bị lây từ gái mại dâm rồi truyền cho vợ, ngược lại vợ bị lây từ bạn tình rồi truyền cho chồng).

TAI HẠI NHƯ THẾ NÀO ?

1. Bệnh “mồng gà” dễ phát sinh ung thư cổ tử cung.
2. Lậu làm nghẹt ống dẫn trứng gây vô sinh hoặc có thai ngoài tử cung.

3. Giang mai lây từ mẹ qua thai nhi.

4. HIV/ AIDS, căn bệnh chết người, chưa có thuốc đặc trị.

BLQĐTD GỒM NHỮNG BỆNH NÀO?

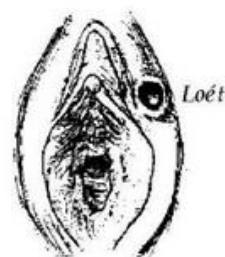
Đây đủ thì có tới trên 20 bệnh nhưng thường gặp nhất là các bệnh sau đây :

Bệnh	Tác nhân gây bệnh	Triệu chứng
<i>Trichomonas</i>	Ký sinh trùng Trichomonas	Huyết trắng lỏng có bọt, mùi hôi, ngứa rất âm đạo.
<i>Nấm</i>	Nấm Candida albicans	Huyết trắng đông cục màu trắng như bột. Rất ngứa, dễ mắc bệnh ở người mang thai, bệnh tiểu đường, uống thuốc lâu ngày như kháng sinh corticoide; quần lót ẩm ướt.
<i>Lậu</i>	Vi trùng Neisseria gonorrhoea	Lậu và chlamydia thường kết hợp nhau. Huyết trắng là mủ đặc, màu vàng xanh. Hạch ở bẹn sưng đau, tiểu đau. Bụng đau.
<i>Chlamydia</i>	Vi trùng chlamydia trachomatis	Biến chứng : Viêm vòi dẫn trứng gây vô sinh, thai ngoài tử cung, vòi ế nếu ngưng mủ.
<i>Giang mai</i>	Vi trùng Treponema pallidum	Thời kỳ 1 (khoảng vài tuần sau khi bị lây) : Vết lở loét ở âm hộ không đau nên dễ bỏ qua, đôi khi lở loét ở bên trong nên khó biết. Thời kỳ 2 (vài tháng sau) : Da nổi mẩn đỏ, rụng tóc. Thời kỳ 3 (vài năm đến vài chục năm sau) : Phình động mạch chủ, bại liệt, loạn tâm thần. Chỉ có thử máu mới biết (xét nghiệm VDRL, TPFA)

Herpès âm hộ (Mụn rộp)	Siêu vi herpès simplex	Mụn nước bằng đầu kim, mọc thành chùm; sau bể gây loét Rất đau, nóng nhất là khi đái nước tiểu + hạch bẹn sưng đau. Dễ tái phát khi làm việc quá sức khiến cơ thể bị giảm sức đề kháng.
“Mồng gà” âm hộ	Siêu vi papilloma	Nổi cục sần sùi giống như mồng gà hoặc như bông cải ở chỗ ẩm ướt như âm hộ, hậu môn. Bệnh có nguy cơ gây ung thư cổ tử cung.
Hạ cam	Vi trùng Haemophilus Ducreyi	Loét âm hộ. Hạch ở bẹn sưng to, đau và nếu hạch có mủ là đúng bệnh.
Viêm gan B	Siêu vi B	Dấu hiệu không rõ ràng: sốt nhẹ, chán ăn, mệt mỏi, đau bụng, da và nước tiểu vàng. Xét nghiệm máu cho biết có bệnh.
HIV/ AIDS	Xem bài riêng	

dấu hiệu nào cho biết **CÓ BỆNH LÂY QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC ?**

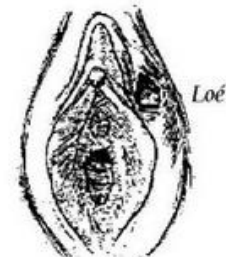
1. Vết loét âm hộ :



Giang mai



Herpès



Hạ cam

Giang mai : Vết loét to không đau, dùng hai ngón tay bóp 2 bờ vết loét thấy cứng. Vết loét tự lành nhưng bệnh vẫn còn.

Herpès : Nhiều vết loét nhỏ đau, thường bị đi bị lại. Vết loét tự lành.

Hạ cam : vết loét to, đau, có mủ.

2. Huyết trắng :

- Trichomonas : Huyết trắng lỏng, có bọt, mùi hôi, nóng rất âm đạo.
- Nấm : Huyết trắng đông cục màu trắng như bột, rất ngứa ; thường thấy ở người mang thai, tiểu đường, uống kháng sinh và corticoide lâu ngày.
- Lậu và chlamydia : Huyết trắng là mủ đặc, màu vàng xanh.

3. Hạch bẹn sưng to : (lấy hai ngón tay vuốt dọc theo bẹn sẽ nhận ra hạch là cục cứng).

- Lậu : Hạch bẹn đau kèm theo huyết trắng.
- Giang mai : Hạch bẹn không đau.
- Herpès : Hạch bẹn đau kèm theo nóng rất âm hộ.
- Hạ cam : Hạch bẹn đau, có màu ửng đỏ, nung mủ bên trong.
- Vết thương ở chân : Hạch bẹn đau.

4. Đau bụng dưới :

- Lậu, Chlamydia.

5. Sốt nhẹ, mệt mỏi :

- Giang mai, viêm gan siêu vi B, Herpès.

6. Đau khi giao hợp - Tiểu đau :

- Có huyết trắng : Trichomonas, nấm, lậu, chlamydia.
- Không có huyết trắng : Herpès.

BẠN HÃY ĐOÁN XEM LÀ BỆNH GÌ ?

Ví dụ 1 : Một phụ nữ đang mang thai, than phiền bị huyết trắng và rất ngứa. Tác nhân gây bệnh là gì ?

Ví dụ 2 : Âm hộ nóng, rát nhất là lúc đi tiểu, tự khỏi bệnh mà không cần điều trị, sau đó bị lại. Đó là bệnh gì ?

Ví dụ 3 : Đau lâm râm ở bụng dưới kèm theo tiểu đau buốt ; đó là bệnh gì ?

Ví dụ 4 : Đang lúc tắm rửa, tình cờ phát hiện ở bẹn (háng) có nổi hạch. Nếu đau là bệnh gì, không đau là bệnh gì ?

ĐIỀU TRỊ NHƯ THẾ NÀO ?

Tất cả các bệnh lây đều có thể phòng ngừa và hầu hết chúng đều có thể điều trị được ; cả người bạn tình cũng phải điều trị. Sau đây là phác đồ điều trị của Trung tâm kiểm soát bệnh và phòng bệnh Hoa Kỳ.

1. Trichomonas, nấm, lậu, chlamydia : xem bài "Huyết trắng".

2. Giang mai : Erythromycine 500 mg 1 ngày 4 lần mỗi lần 1 viên hoặc Doxycycline 100 mg sáng 1 viên tối 1 viên sau ăn. Uống trong 2 tuần.

Nếu không bị dị ứng : Benzathine PNC (Extencillin) 2,4 triệu tiêm bắp (test):

- Liều dùng duy nhất nếu bệnh mới phát.
- Nếu bệnh trên 1 năm : mỗi tuần 1 liều liên tiếp 3 tuần.

3. Herpès : Bệnh tự lành ; nhưng để mau lành bệnh, uống : Acyclovir 200 mg 1 ngày 4 lần, mỗi lần 1 viên trong 1 tuần.

Nâng sức đề kháng : vitamine C 500 mg sau ăn sáng 1 viên, sau ăn tối 1 viên.

4. Mổ gà :

Bôi Podophyline : Bôi ngay chỗ sần sùi, vùng da chung quanh bôi vaseline để bảo vệ vì thuốc gây nóng rất đối với da bình thường.

3 giờ sau, rửa sạch, mỗi tuần chỉ bôi 1 lần và liên tiếp 6 tuần. Bôi không kết quả thì đốt điện, chiếu tia laser.

Mang thai có thể bôi Trichloracétique acid.

5. **Hạ cam** : Azithromycine 500 mg, uống 1 lúc 2 viên sau ăn (1 liều duy nhất).

6. Viêm gan siêu vi B :

90% tự khỏi, 10% trở thành người lành mang mầm bệnh tức là khỏe mạnh nhưng vẫn lây cho người khác hoặc viêm gan mãn tính với biến chứng hiểm gặp là xơ gan, ung thư gan. Thuốc do bác sĩ ghi toa. Có thuốc chủng ngừa bệnh.

HIV/AIDS LÀ GÌ ?

HIV : Là chữ viết tắt từ chữ Human Immuno-deficiency Virus có nghĩa là siêu vi gây suy giảm miễn dịch ở người (làm suy giảm bằng cách phá hủy tế bào lympho CD4 trong máu, có vai trò tăng cường miễn dịch).

Ở giai đoạn HIV : Bệnh nhân vẫn khỏe mạnh nhưng vẫn lây qua người khác, chỉ có thử máu mới biết.

AIDS : Acquired Immuno Deficiency Syndrome có nghĩa là hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải (gọi theo tiếng Pháp là SIDA).

Ở giai đoạn AIDS, bệnh nhân chết vì bị nhiễm trùng cơ hội như lao phổi, viêm phổi ... (các bệnh này bình thường có thuốc trị nhưng lợi dụng cơ hội hệ miễn dịch bị suy giảm mà trở nên nguy hiểm và gây chết người).

Hiện nay, trên thế giới có 40 triệu người bị nhiễm HIV; riêng tại Việt Nam, đến tháng 04 năm 2000 có 18,533 người bị nhiễm HIV, trong đó số bệnh nhân AIDS là 3.400 người, 1.700 bệnh nhân đã chết. 50% số người bị HIV / AIDS là dưới 25 tuổi.

HIV LÂY QUA ĐƯỜNG NÀO ?

1. Đường máu như truyền máu, giã dập kim chích.
2. Giao hợp.
3. Mẹ lây con lúc mang thai hoặc cho bú.

Tiếp xúc chung như bắt tay, ôm ấp, hôn hít, ăn uống ... không bị lây. Nước bọt không có HIV (nếu có thì cũng rất ít, 1 ml nước bọt chỉ có 1 HIV nên không đủ sức gây bệnh).

AI DỄ MẮC BỆNH ?

1. Đồng tính luyến ái (giao hợp qua hậu môn).
2. Nghiện ma túy (chích kim dơ).
3. Gái mại dâm.
4. Người có nhiều bạn tình.
5. Giao hợp bừa bãi.
6. Làm móng tay, xỏ lỗ tai, xăm lông mày với dụng cụ dơ bẩn. Nên ngâm đồ làm móng trong cồn 70°, khoảng 20 phút để sát trùng.

LÀM GÌ KHI GIẤM ĐẠP KIM CHÍCH RƠI NGOÀI ĐƯỜNG?

Kim chích rơi ngoài đường là người sử dụng ma túy vứt bỏ, mà người nghiện lại dễ nhiễm HIV.

HIV dính vô kim chích, sống được 3 ngày tối đa là 1 tuần.

Nếu ống chích còn mới, không bị phai màu, không dính bụi, bên trong còn nước thuốc tức là chưa tới 1 tuần thì HIV còn khả năng sống sót.

Tuy nhiên không phải kim chích nào cũng đều có HIV, cần suy nghĩ kỹ trước khi dùng thuốc vì thuốc có nhiều tác dụng phụ.

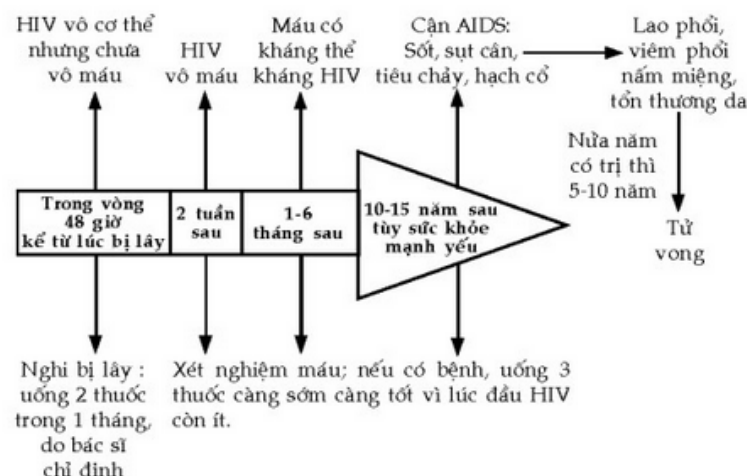
1. Rửa vết thương ngay lập tức bằng xà phòng sát trùng, lấy gòn nhúng cồn 70° áp chặt vô vết thương trong 10 phút (Nếu vết thương có chảy máu thì nặn cho ra hết máu trước khi rửa).

2. Uống thuốc chống HIV trong 1 tháng :

- 2 thuốc phối hợp nếu vết thương không chảy máu.
- 3 thuốc phối hợp nếu vết thương có chảy máu.

Theo cơ quan phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ : nếu uống thuốc trong vòng 24 giờ thì kết quả 100%, nếu 72 giờ thì 50%.

HIV / AIDS DIỄN TIẾN NHƯ THẾ NÀO ? ĐIỀU TRỊ RA SAO ?



Hiện nay, thuốc chỉ làm chậm sự phát triển của bệnh, chứ không khỏi bệnh, nên phần lớn người mắc bệnh đều tử vong.

ĂN GÌ ĐỂ TĂNG SỨC CHỐNG BỆNH ?

Ngoài việc dùng thuốc, bệnh nhân cần những thứ sau để tăng sức đề kháng cho cơ thể, kéo dài sự sống.

1. Rau, trái : khóm, khổ qua, rau bắp cải, rau má, nấm.
2. Trà xanh, yaourt.
3. Sinh tố + khoáng chất .
A, C, E, B6, Sélénium, kẽm, sắt.

những bệnh KHÓ NÓI

Làm cho người bệnh phải ngại ngùng khi giao tiếp; may thay, họ có thể tự chữa trị cho mình ngay tại nhà.

HÔI MIỆNG

Nguyên nhân	Cách xử trí
Tại miệng thường gặp nhất : 1. Lưỡi đóng nhốt. 2. Vôi răng (mảng cứng bám ở mặt trong răng, sát tới nướu). 3. Răng sâu (ngả màu đen). 4. Răng bám thức ăn. 5. Nước bọt ít.	1. Cạo nhốt với cây cạo lưỡi hay chà với muối (nhốt đóng nhiều ở đáy lưỡi; khi làm vệ sinh tạm nín thở để không bị buồn nôn). 2. Cạo vôi răng mỗi 6 tháng 1 lần. 3. Trám răng. 4. Chải răng sau khi ăn; nếu không tiện, súc miệng với nước muối hay nước trà nhưng chải răng sau ăn tối và ngủ dậy là bắt buộc. Lấy sạch thức ăn bám kẽ răng bằng chỉ nha khoa, không kéo sát nướu để tránh tổn thương nướu, không được dùng tăm nạy kẽ răng. 5. Nhai kẹo cao su, uống nhiều nước.
Tại mũi, họng, dạ dày ít gặp hơn. Do viêm nhiễm	Trị theo nguyên nhân

HÔI NÁCH :

Mồ hôi tự nó không hôi nhưng nếu tồn tại trên da vài ba giờ sẽ bị vi khuẩn có sẵn trên da phân hủy thành mùi hôi đặc trưng cho từng người, đôi khi khá "nặng" và khó ngửi.

Có một số cặp vợ chồng gây gổ nhau vì sự hôi nách đến phải ly dị. Nhưng sau đó lại cảm thấy nhớ nhau hơn nên phải tái kết hôn. Đúng là "lia thia quen chấu, vợ chồng quen hơi".

Chữa trị

1. Tẩy lông nách.

2. Làm khô ráo :

- Áo sát nách.
- Quạt mát.
- Sau khi tắm bôi phấn Jonhson để hút ẩm

3. Ngăn tiết mồ hôi :

Bôi nước phèn chua 1 ngày vài lần (10g phèn chua + 1lít nước).

4. Hoặc vừa làm khô vừa ngăn tiết mồ hôi :

Tự pha chế phấn trị hôi nách gồm 2 thứ trộn lại : 1 phần bột phèn chua (để phèn vô cháo, lửa nhẹ đến khi bốc hết nước rồi tán mịn), 2 phần phấn rôm Johnson.

5. Vệ sinh :

- Mỗi khi tắm, chà kỹ với xà phòng sát khuẩn Lifebouy.
- Áo chỉ mặc 1 lần, đi về thay ra là phải giặt ngay.

6. Dùng xức nước hoa, nước khử mùi vì các mùi này lẫn với mùi hôi sẽ làm cho người khác khó chịu hơn.

HÔI CHÂN :

Bên trong giày dép là môi trường ẩm và ấm nên dễ bị mủ hôi và cũng là nơi thuận lợi để vi khuẩn phát sinh.

Chữa trị :

1. *Giữ khô ráo* : trước khi mang vớ, rắc phấn rôm lên bàn chân, nhất là kẽ ngón chân và lên miếng lót giày.

2. *Vệ sinh* : chà kỹ bàn chân với xà phòng sát khuẩn Lifebouy.

3. *Chọn vớ* : Vải cotton (không dùng vớ nylon); có mùi là phải giặt, phơi, ủi thật khô. Đừng bao giờ mang giày không vớ.

4. *Làm khô giày khi bị ướt* : Hãy vò những tờ giấy báo lại rồi nhét vào trong giày cho đến khi đầy. Đừng để ở gần bếp lửa hoặc phơi nắng lâu, da giày sẽ trở đổi màu, nứt nẻ.

NGŨA “CHỖ KÍN” (xem bài cùng tên)

BỆNH Ở HẬU MÔN (xem bài cùng tên)

VÌ SAO BỊ MẬP PHÌ ?

Từ bao đời nay, phụ nữ luôn là biểu tượng của cái đẹp, vẻ đẹp phụ nữ gắn liền với nhất dáng, nhũ da. Dù còn trẻ trung hoặc đã lớn tuổi, mập phì tạo nên rất nhiều mặc cảm.

THẾ NÀO LÀ MẬP PHÌ ?

Trọng lượng cơ thể được tính theo công thức Body Mass Index (BMI) có nghĩa là chỉ số khối cơ thể :

$$BMI = \frac{\text{Cân nặng (tính bằng ký)}}{\text{Bình phương chiều cao (tính bằng mét)}}$$

$$\text{Ví dụ : } \frac{\text{Nặng 42 ký}}{\text{Cao } 1,53 \times 1,53 \text{ mét}} = 17,8$$

• 18 -> 25 là bình thường
• < 18 là gầy ốm
• > 25 là béo phì

Theo công thức trên,

nếu cao 1,5m thì nặng 41 – 51 kg.

1,55 m thì nặng 44 – 54 kg.

1,60 m thì nặng 47 – 57 kg.

Nếu không có cân, không có thước đo, không biết tính thì có 2 cách :

1. Nằm ngửa trên một mặt phẳng cứng rồi xem bụng có cao hơn xương ức không ? Nếu cao hơn là mập (xương ức là xương ở giữa hai vú).
2. Vòng eo lớn hơn 80 cm ở nữ và 94 cm ở nam.

MẬP PHÌ CÓ HẠI NHƯ THẾ NÀO ?

Ngoài mặc cảm xấu xí, mập phì thường kèm theo nhiều thứ bệnh, khó mà sống thọ được : cao huyết áp, tiểu đường, máu nhiễm mỡ, sỏi mật, đau khớp, ngưng thở lúc ngủ, ung thư vú.

Rất nhiều phụ nữ lớn tuổi mang trong người một lúc 3 – 4 thứ bệnh.

VÌ SAO BỊ MẬP PHÌ ?

1. **Di truyền** : Cha mẹ mập phì thì con bị mập phì.
2. **Ăn uống dư thừa chất béo, chất đường** : thịt thà đầy mứa, bia rượu ê hề, nước ngọt chế biến đầy ắp, tủ lạnh đầy jambon, xúc xích, bơ ; có thể lấy ăn bất cứ lúc nào. Lâu ngày, lượng mỡ trong cơ thể dầy lên, dẫn đến mập phì.

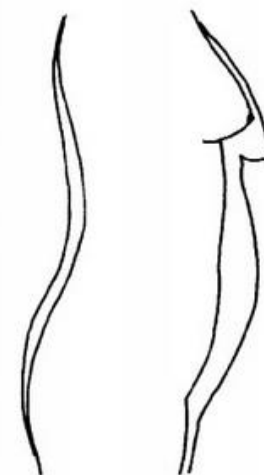
3. Trong khi đó lại ít **vận động tay chân** để làm tiêu mỡ.

So với thôn quê, mập phì xuất hiện nhiều ở thành phố vì:

- Phụ nữ đi lại đều dùng xe máy thay vì xe đạp, đi bộ.
- Một số công việc như văn phòng, thợ may... phải ngồi cả buổi, khi về nhà lại xem phim bộ nhiều giờ liền.

Nếu dư cân lâu năm, độ 5 – 7 năm, thì các khối mỡ nhất là mỡ bụng bị xơ hóa, mỡ đi vô mà không đi ra được. Kết cục cái bụng ngày càng căng ra bởi đó là vùng thấp mà không được vận động.

Ở tuổi thanh xuân mà bạn không lo cho cái bụng thì đến tuổi trung niên rất khó giải quyết.



Vóc dáng lúc thon thả và mập phì

trị mập phì NHƯ THẾ NÀO ?

Trị theo nguyên nhân, tức là ăn uống kiêng cử và vận động tay chân, hai phương pháp này có hiệu quả nhất, dễ thực hiện nhưng phải kiên trì từ ngày này qua tháng khác, chứ không phải “một sớm một chiều” mà được như ý; cứ mỗi tháng sụt giảm 1 kg là tốt rồi.

Ngược lại, sự giảm cân quá nhanh như nhịn ăn quá đáng, uống thuốc không đúng làm cơ thể không đáp ứng kịp sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe - vẻ đẹp như mặt mũi, vô kinh, nứt da...

ĂN UỐNG SAO CHO ĐÚNG CÁCH?

Ăn đúng cách để tránh calorie dư thừa biến thành mỡ.

1. Không nhịn ăn, không ăn vặt.
 2. Một ngày chỉ ăn 3 bữa chính : sáng ăn no, trưa ăn vừa, tối ăn ít.
- Sáng ăn no để có sức học hành, làm việc nhất là qua một đêm, dạ dày trống rỗng. Nếu đói thì người mệt mỏi, tay chân bủn rủn, chóng mặt.
 - Trái lại, tối mà ăn nhiều chỉ tích lũy calorie gây dư thừa mỡ mà thôi.

3. Nước uống phải nhiều để giảm sự thèm ăn, trà xanh rất tốt nhưng không uống lúc gần ngủ. Ngồi vào bàn ăn, uống nước canh trước rồi ăn sau. Ngoài ra uống nhiều nước thì không bị nhăn da lúc giảm cân.

Chọn lựa món ăn :

1. **Chất béo** như mỡ, da, bộ đồ lòng và chất ngọt như chè, kẹo, bánh ngọt, nước ngọt phải cử.
2. **Thịt** : nên ăn thịt màu trắng (gà), cử thịt màu đỏ (heo, bò).
3. **Trứng** : ăn lòng trắng, bớt lòng đỏ.
4. **Cá** : ăn cá béo vì chất béo trong cá không gây mập mà lại tạo năng lượng cho cơ thể hoạt động và làm mịn da.
5. **Sữa** : sữa không kem hoặc ít béo và sữa chua không đường.
6. **Trái cây** : bưởi, khóm (lời khóm chứa men bromhelin làm tiêu mỡ)
7. **Rau xanh** : luôn luôn có.
8. **Bột** : Mỗi bữa 1 chén cơm, nếu còn đói thì ăn dọn trái lạt như bầu, bí, dưa leo, đậu que, đậu đũa, khổ qua, rau luộc.
9. **Dùng dầu thay mỡ để chiên xào.**

VẬN ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO?

Vận động là để “đốt cháy” calorie dư thừa, tức là mỡ ứ đọng.

1. Đi bộ

Ngày nay, nhiều chuyên gia sức khỏe khuyên bệnh nhân của mình nên thường xuyên đi bộ vì đây là loại hình thể dục thể thao hoàn hảo nhất để giảm cân và ngăn ngừa bệnh tật, kể cả các chứng bệnh mãn tính như cao huyết áp, tiểu đường ...

Thật vậy, đi bộ là loại hình rất phổ biến vì đơn giản, dễ thực hiện, không cần dụng cụ nhưng mang lại nhiều lợi ích to lớn cho sức khỏe.

- Đi bộ 1 đoạn đường ngắn thay vì đi xe.
- “Leo lầu” bằng chân thay vì đi thang máy.

Một nghiên cứu của Mỹ, thực hiện trên 2.000 người mập phì với kết quả giảm cân ít nhất 13 kg sau một năm như sau :

Mỗi ngày đi bộ 45 phút, với vận tốc 6 cây số/giờ, không được chậm hơn (vì không tác dụng) và không được nhanh hơn (vì gây mệt nhọc vô ích). Nếu không đi được một lần thì chia ra làm 3 lần trong ngày, mỗi lần 15 phút.

Khi đi 1,6 cây số có thể sẽ “đốt cháy” khoảng 100 calorie ; đi bộ 3,6 cây số/ngày và 3 lần/tuần có thể giảm được 0,5kg trong 3 tuần.

Vài điều cần biết :

1. Phối hợp hít thở trong khi đi. Tốt nhất là :

- Hít vào bằng mũi, hít thật sâu.
- Thở ra qua miệng, thở ra cho hết hơi.

2. Khi đi nhớ giữ thẳng lưng.

3. Lúc bắt đầu nên đi chậm sau đó đi nhanh với tốc độ mà bạn cảm thấy thoải mái, trước khi kết thúc buổi tập đi chậm lại để nhịp tim trở lại trạng thái bình thường.

Ví dụ : lúc đầu 3 lần/tuần, mỗi lần 20 phút ; sau đó 6 lần/tuần, mỗi lần 45 phút. Lúc tập có thể uống 1 ly sữa hoặc 1 ly nước trái cây nhưng không được ăn no.

2. Bơi lội, cầu lông, tennis ... cũng rất tốt.

Còn thuốc uống làm ốm thì sao?

Đa số không có hiệu quả vì nguyên nhân như đã nói là do ăn uống dư thừa chất béo, ngọt mà không chịu vận động ; nếu không tránh được 2 nguyên nhân này thì coi như phải uống thuốc dài hạn.

Ngoài ra, thuốc còn gây tác dụng phụ như :

- Chán ăn sẽ dẫn đến suy dinh dưỡng.
- Tiêu chảy và tiểu nhiều sẽ làm cơ thể mất nước chứ không làm tiêu mỡ.
- Ngay cả thuốc làm tiêu mỡ, lấy từ tuyến giáp, cũng gây kích thích tim và thần kinh (đánh trống ngực, nhức đầu, khó ngủ).

Có người lại còn ăn chanh, uống giấm để làm cho ốm sẽ rất có hại cho dạ dày.

Tóm lại, để tránh cảnh “tiền mất tật mang” cách khôn ngoan nhất vẫn là ăn uống đúng cách và vận động.

5 nguyên tắc

ĐỂ GIẢM MẬP VÙNG BỤNG

Một buổi sáng nào đó, khi lấy quần ra mặc bỗng nhiên thấy bó sát, khó kéo khóa hoặc không thể cài nút là bạn bắt đầu mặc cảm, từ đây sẽ không còn mặc quần jeans được nữa, từ chối cái áo tắm 2 mảnh trên bãi biển.

Nếu không thể chấp nhận điều đó thì bạn hãy làm theo những điều sau đây (đã được nghiên cứu) để đưa bạn dần dần trở lại vòng bụng đáng yêu xưa :

1. Không được nhịn ăn sáng :

Nhịn ăn sáng sẽ làm “nở” vòng số 2 ; theo nghiên cứu của các nhà khoa học Nottingham (Anh Quốc), những phụ nữ không ăn sáng có thể :

- Tăng lượng cholestérol tức là chất béo trong cơ thể.
- Giảm sự nhạy cảm của cơ thể đối với Insuline. Insuline là hormone của tuyến tụy, nếu thiếu thì chất đường không được tiêu thụ sẽ biến thành mỡ.

Ngoài ra, những phụ nữ có xu hướng hấp thụ nhiều calorie hơn trong những ngày không ăn sáng, vì thế về lâu dài, bỏ ăn sáng có thể làm tăng cân. Theo các nhà nghiên cứu, phát hiện mới này giúp củng cố lời khuyên lâu nay : Hãy dành thời gian ăn sáng để bảo vệ sức khỏe lâu dài.

2. **Ăn sữa chua (yaourt)** không béo, không đường, 3 hũ 1 ngày giúp giảm cân ; theo nghiên cứu của Đại học Tennessee (Mỹ) thì phụ nữ ăn thường xuyên sẽ giảm được 22% trọng lượng và 61% mỡ trong cơ thể so với những người không ăn (riêng vùng bụng thì giảm đến 81% mỡ).

3. **Uống sữa** không béo, không đường ; theo nghiên cứu của giáo sư Tremblay thuộc đại học Laval (Canada) thì Calci trong sữa làm giảm mỡ nhất là vùng bụng.

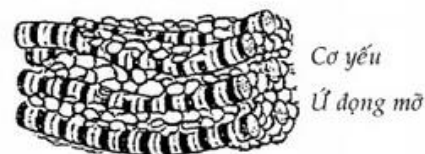
4. Vận động :

Ở động vật cũng như con người, nếu ta ăn nhiều mà ít vận động thì năng lượng dư thừa sẽ được dự trữ dưới dạng mỡ nhất là ở bụng.

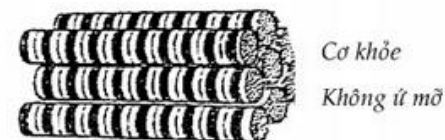
Thực tế cho thấy con heo rừng, nhờ chạy nhảy mà bụng thon trong khi heo nhà, ăn rồi nằm một chỗ nên bụng đầy mỡ.

• Tập thể dục

Ngoài việc ăn uống đúng cách, vận động vùng bụng là phương pháp hiệu quả nhất để làm tan mỡ bụng.



Cơ không tập luyện



Cơ có tập luyện

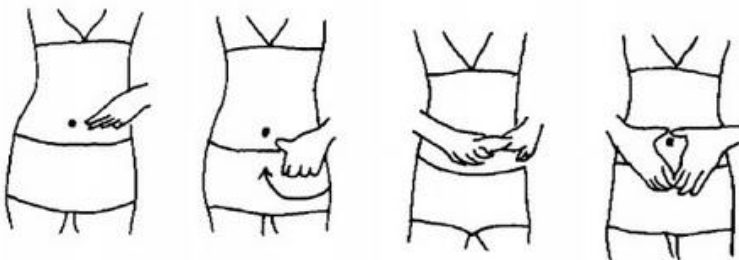
Dụng cụ thể dục cho bụng thon lại, mới nhất có tên là AB Lounge. Nó giống như một loại ghế nửa nằm nửa ngồi, xếp lại được, tiện để mang theo khi đi du lịch.

Nếu dụng cụ chưa nhập qua, bạn nhờ người thân ở nước ngoài mua hộ.

- **Leo cầu thang** : Leo bậc thang giúp tiêu thụ calories nhiều hơn 50% hơn đi bộ. Ngoài ra, nó còn giúp làm thon gọn vùng hông, mông, đùi,... Tại một phòng tập gym nổi tiếng cho các minh tinh Hollywood ở Beverly Hills, California, ông Gunnar Peterson, huấn luyện viên chính của ngôi sao Jennifer Lopez, đã cho dựng nhiều bậc thang để luyện tập.

5. Massage phối hợp với bôi kem làm tan mỡ có caféine

Massage làm cho da bụng bớt căng và lưu thông máu tốt, vừa massage vừa bôi kem sẽ làm tăng tác dụng.



Dùng ngón trỏ và ngón giữa ấn vào rồi thả ra để tạo sự rung động. Sau đó làm chỗ khác.

Dùng ngón cái ấn vào rồi xoay theo chiều kim đồng hồ. Sau đó đổi chỗ khác.

Dùng các ngón tay nắm lớp mỡ và cuộn khắp bụng như cuộn chả giò.

Dùng lòng bàn tay nắm lớp mỡ bóp như nhồi bột. Sau đó dùng 2 bàn tay vỗ, đập tạo sự rung động.

vì sao phụ nữ

MỌC RÂU MÉP, RẬM LÔNG?

Cường này gây bối rối cho người bị, họ mặc cảm về sự khác thường của mình và nhiều người còn sợ bị phát hiện khi lấy chồng.

Râu mép thường mọc ở môi trên.

Rậm lông là lông mọc ở ngực (giữa 2 vú) ở bụng (đường giữa từ rốn đến mu âm hộ).

Lông tay, lông chân, lông nách không phải là bệnh; lông tay chân, dần dần tự hết, riêng lông nách phải tẩy để chống hôi nách.

VÌ SAO MỌC RÂU MÉP, LÔNG NGỰC, LÔNG BỤNG?

Thứ nhất là do bệnh nội tiết như đa nang buồng trứng và u tuyến thượng thận.

Tìm 2 bệnh này bằng cách:

- Siêu âm bụng.
- Thử máu: định lượng testostésone.

Testostésone = 2 - 3,5 mol/g là đa nang buồng trứng.

Testostésone > 3,5 mol/g là u tuyến thượng thận.

Nếu đúng bệnh thì đi bệnh viện.

Thứ hai là có 1 số thuốc do uống lâu ngày, gây tác dụng phụ như :

- Phenytoin để trị bệnh động kinh.
- Minoxidil để trị bệnh cao huyết áp.

Chỉ cần ngưng thuốc là không bị nữa và tẩy lông.

Thứ ba, nếu không phải do các nguyên nhân trên thì chứng râu mép, lông ngực, lông bụng đa số là do vô căn, thường có tính chất di truyền, tức không rõ nguyên nhân. Trường hợp này uống thuốc Diane 35 (đọc hướng dẫn trước khi sử dụng) và nên tẩy lông.

tẩy lông BẰNG CÁCH NÀO ?

Có nhiều phương pháp tẩy lông nhưng chưa có phương pháp nào hiệu quả:

Phương pháp	Ưu điểm	Nhược điểm	Chú thích
Cạo bằng dao hoặc cạo bằng máy hiệu Gillette dành cho phụ nữ.	Rẻ, nhanh, không đau.	Mọc lại nhanh	Trước khi cạo, bôi kem làm mềm da hoặc lau ướt da.
Nhổ bằng nhíp.	Không mọc lại.	Đau, da bị ứng đỏ	Lau ấm để lỗ chân lông mở ra cho dễ nhổ, nhổ theo chiều mọc của lông.
Nhổ bằng sáp (wax).	Kết quả kéo dài được 2 - 6 tuần.		
Kem bôi làm rụng lông.	Kết quả kéo dài 1 tháng.	Gây dị ứng da.	
Tẩy bằng điện.	Kết quả được vài năm.	Mắc tiền, dễ gây sẹo.	
Nhuộm màu lông như màu da.	Người khác không chú ý tới. Thuốc không hại da.	Vài tuần mới có kết quả.	Bôi oxy già 20V lên lông mỗi tối, 30 phút sau rửa lại.

Hiện nay, nhổ bằng tia laser là phổ biến; thuốc uống mới nhất có Vaniga (Effornitin), được cơ quan FDA Mỹ công nhận, có ưu điểm là làm rụng lông vĩnh viễn.

vì sao phụ nữ có chồng **KHÔNG SINH CON ?**

Khi lập gia đình, ai cũng nghĩ rằng mình có thể sinh con dễ dàng ; vậy mà một số người lại không may chịu cảnh hiếm muộn, vô sinh.

Nhiều gia đình đang hạnh phúc bỗng trở nên đau khổ, không còn đầm ấm thiết tha, thậm chí chia tay nhau chỉ vì thiếu vắng một đứa con. Ngày xưa không sinh được con nổi dỗi tông đường là điều vô phúc.

Chị H và chồng từ Cà Mau lên tận Sài Gòn để chữa chạy chứng vô sinh tâm sự với người em như sau:

“Hai vợ chồng lấy nhau bảy năm rồi, mọi người cứ hỏi han làm chị buồn chứ em. Nhìn thấy vợ chồng nhà người ta, con cháu quây quần làm mình tủi lắm”.

Cảm giác thất vọng, ê chề này có thể rất mạnh nếu chồng chị H muốn có con với người phụ nữ khác.

Tuy vậy, các bạn đừng vội nản vì vô sinh không đồng nghĩa với không thể nào có con ; ngày nay con người đã hiểu cặn kẽ về kinh nguyệt, trứng, tinh trùng, thụ tinh và có những phương pháp điều trị vô sinh ra đời như kích thích rụng trứng, mổ thông vòi trứng, thụ tinh nhân tạo ... đã mang lại bao nhiêu niềm hy vọng cho các cặp vợ chồng vô sinh, giúp người phụ nữ được làm mẹ.

VÔ SINH LÀ GÌ ?

Gọi là một cặp vợ chồng vô sinh khi :

- Sau một năm chung sống thật sự , không áp dụng bất cứ phương pháp tránh thai nào mà người vợ vẫn không có thai.
- Có ít nhất một lần mang thai, rồi một năm sau đó muốn có thai mà vẫn không có thai trở lại được.

Vô sinh là một tình trạng khá phổ biến, có khoảng 10 – 15% số cặp vợ chồng bị vô sinh.

VẬY THÌ KHẢ NĂNG MANG THAI NHƯ THẾ NÀO ?

Người ta thống kê khi chung sống thật sự và không áp dụng phương pháp tránh thai nào thì :

- Trong tháng đầu tiên : 25% các bà vợ mang thai.
- Trong vòng 6 tháng : 50% các bà vợ mang thai.
- Đúng 1 năm : 85% các bà vợ mang thai.

Sau thời hạn một năm nếu không có thai tự nhiên thì tỉ lệ có thai trở nên rất ít, họ trở thành những cặp hiếm muộn (lâu, chậm, khó có con).

KHI NÀO NGHĨ ĐẾN VÔ SINH?

Theo số liệu trên, nếu vợ chồng giao hợp đều đặn trong vòng 18 tháng mà không có thai thì cần đi điều trị.

VỢ CHỒNG NÀO PHẢI ĐI KHÁM SỚM HƠN THỜI ĐIỂM NÓI TRÊN ?

Biết rõ là mình mắc những bệnh có thể gây vô sinh. Ví dụ :

- Vợ bị rối loạn kinh (gợi ý rụng trứng không đều), có huyết trắng, nạo thai (gợi ý viêm vòi trứng) hoặc đau khi giao hợp (gợi ý lạc nội mạc tử cung).
- Chồng bị quai bị từ nhỏ, hoặc gần đây bị bệnh lậu.

VÔ SINH LÀ BỆNH CỦA VỢ HOẶC CHỒNG ?

Đã có vợ chồng cho rằng thai nghén, sinh đẻ là chuyện của đàn bà, thấy muộn con là vợ đi khám, còn chồng thì không nghĩ là có thể do mình, vì thế mà bỏ lỡ khả năng chữa khỏi để sinh con. Có khi 2 vợ chồng lại đổ lỗi cho nhau. Theo thống kê, có khoảng :

40% vô sinh là do đàn ông (thường gặp là tinh trùng yếu, ít).

40% vô sinh là do đàn bà (thường gặp là nghẹt vòi trứng và không rụng trứng).

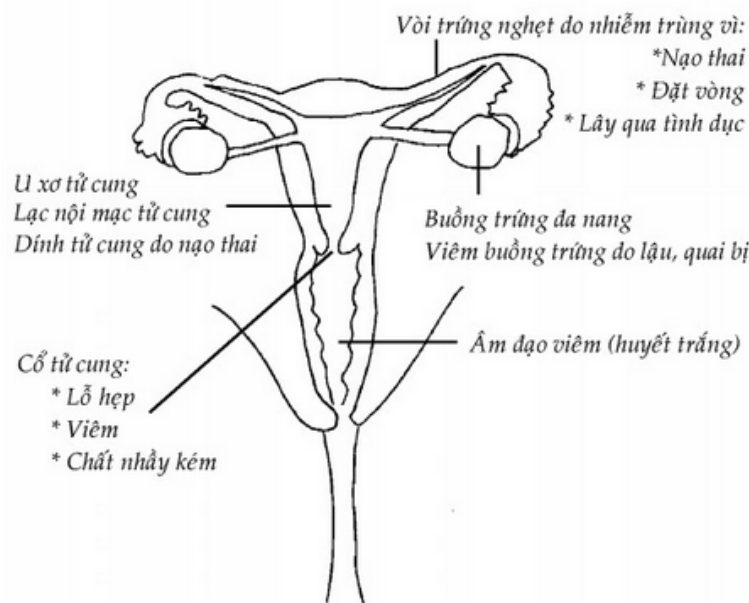
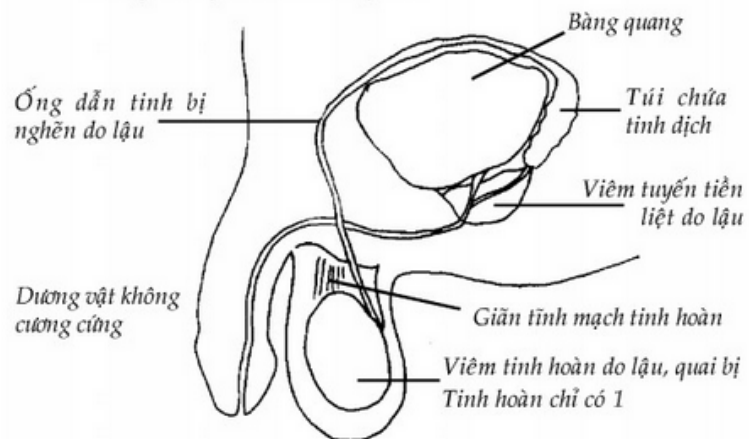
10% vô sinh là do cả hai.

10% vô sinh không tìm được nguyên nhân.

VÌ SAO BỊ VÔ SINH ?

Nguyên nhân gây vô sinh	Bệnh liên quan
Tinh dịch và tinh trùng kém chất lượng, số lượng.	Tinh hoàn chỉ có 1 (còn 1 cái ở trong bụng) Viêm tinh hoàn, viêm tuyến tiền liệt, giãn tĩnh mạch tinh hoàn. Thể trạng : stress, rượu, thuốc lá, tuổi ngoài 60.
Không rụng trứng hoặc trứng không tốt.	Suy hệ thống vùng dưới đồi – tuyến yên – buồng trứng. Buồng trứng đa nang. Thể trạng: suy dinh dưỡng, stress, tuổi ngoài 40.
Trứng và tinh trùng không gặp nhau.	Nghẹt vòi dẫn trứng hoặc ống dẫn tinh, liệt dương. Chất nhầy âm đạo kém số lượng và chất lượng nên không dẫn đường cho tinh trùng gặp trứng.
Trứng thụ tinh không có chỗ làm tổ.	Tử cung bị u xơ, lạc nội mạc...

NGUYÊN NHÂN VÔ SINH Ở BỘ PHẬN SINH DỤC :



PHẢI LÀM GÌ ?

Trước khi đi khám bệnh, hai vợ chồng tự tìm hiểu tiền sử bản thân như sau :

1. Giao hợp để thụ thai đúng phương pháp chưa ?

Đôi khi vô sinh chỉ là do cách sinh hoạt tình dục chưa đúng mà thôi. Muốn đúng thì :

- Giao hợp đúng vào thời điểm rụng trứng (xem bài "vòng kinh là gì ?").

- Người đàn ông trước đó không nên giao hợp quá nhiều vì như vậy thì tinh trùng sẽ ít đi ; trước và sau ngày rụng trứng có 7 ngày giao hợp, chia ra cứ 2 ngày giao hợp một lần, lúc 10-12 giờ đêm là giờ dễ rụng trứng.

2. Người chồng làm gì để có tinh trùng nhiều và khỏe ?

Ở người đàn ông, 90% nguyên nhân gây vô sinh là tinh trùng yếu, ít ; muốn tinh trùng nhiều và khỏe phải làm những việc sau :

- Giữ mát cho tinh hoàn là nơi sinh ra tinh trùng :

+ Không mặc quần lót, quần jeans quá chật (ban đêm không mặc quần lót).

+ Không tắm nước nóng.

+ Không để điện thoại gần tinh hoàn.

- Không giao hợp lúc say rượu.

- Ăn cà chua thường xuyên (nấu chín tốt hơn ăn tươi).

- Mỗi ngày uống 1 viên sinh tố có C, E và khoáng chất có sắt, kẽm.

- Uống hormone sinh dục nam Testosterone (hiệu Andriol) nếu trên 45 tuổi và có bác sĩ chỉ định.

3. Ngoài ra, người chồng cần kiểm tra xem bản thân có bệnh ở bộ phận sinh dục không ?

- Bệnh tuyến tiền liệt, tinh hoàn, dương vật chảy mủ, liệt dương.

4. Người vợ xem lại :

- Huyết trắng, u xơ tử cung, u nang buồng trứng.
- Tìm dấu hiệu rụng trứng (xem bài “vòng kinh là gì?”).

5. Cả 2 người :

- Ăn kiêng thiếu chất, làm việc quá sức, lo buồn.
- Bệnh quai bị, lậu, lao, stress, trầm cảm.
- Thử máu tìm bệnh giang mai, lao, tiểu đường, gan, thận, tuyến giáp, buồn trứng, tuyến yên, tuyến thượng thận.
- Nghiện rượu, thuốc lá, ma túy.

Nếu có bệnh trên thì lo trị trước.

KHI NÀO ĐI KHÁM BỆNH ?

Sau một thời gian tự đoán bệnh và trị một số bệnh, có thể mất vài tháng đến 1 năm mà chưa có con, thì bắt buộc phải đi khám bệnh thêm vì nguyên nhân của vô sinh rất nhiều lại khó tìm, đã vậy có khi bị một lúc 2 – 3 nguyên nhân.

Việc khám nghiệm người đàn ông rất đơn giản, mau chóng lại ít tốn kém, vì thế bắt đầu khám ông chồng trước ; sau một thời gian vẫn thất bại thì lúc đó mới khám người vợ.

Khám người chồng :

1. Xét nghiệm tinh dịch gọi là tinh dịch đồ.

Lấy tinh trùng bằng cách thủ dâm hoặc giao hợp, lúc sắp xuất tinh rút dương vật ra cho xuất tinh vào lọ thủy

tinh và đem xét nghiệm trong vòng 2 giờ (3 ngày trước đó không được giao hợp. Nếu tinh dịch đồ bất thường thì 2 tháng sau phải xét nghiệm lại vì mắc bệnh như cảm sốt cũng làm giảm tinh trùng.

Được coi là bình thường nếu :

- Xuất tinh được 2 – 4 ml tinh dịch (dưới 2ml là bất thường).

- Mỗi ml tinh dịch phải có trên 20 triệu tinh trùng (dưới 20 triệu là bất thường, khó có con ; dưới 4 triệu không có khả năng sinh sản được).

- Tinh trùng bình thường > 60%.

- Tinh trùng bất thường < 30%.

- Độ di động của tinh trùng : 50%, độ di động là quan trọng nhất.

Nếu tinh trùng dưới 20 triệu, nên giao hợp lúc 6 – 8 giờ sáng là giờ mà tinh trùng có nhiều nhất.

2. Nếu có mủ chảy ra ở lỗ tiểu thì cấy tìm vi khuẩn lậu, chlamydia.

3. Siêu âm tinh hoàn.

Nếu vẫn chưa tìm được nguyên nhân thì đến lượt người vợ.

Khám người vợ :

1. Siêu âm bụng dưới, kiểm tra bộ sinh dục bên trong.

2. Nội soi âm đạo – cổ tử cung.

3. Chụp X quang cổ tử cung – vòi trứng để xem buồng tử cung có bất thường và xem vòi có bị nghẹt không ?

4. Soi ổ bụng (rạch lỗ nhỏ gần rốn, đút ống soi vô để xem tử cung, vòi, buồng trứng).

5. Khảo sát chất nhầy ở cổ tử cung, được làm sau giao hợp vài giờ để xem coi chất nhầy có ảnh hưởng xấu đến tinh trùng không (chất nhầy quá đặc hoặc quá ít thì tinh trùng không di chuyển vào bên trong vòi được).

6. Kiểm tra sự rụng trứng.

Trong các việc làm trên đây, việc nào dễ làm và cho biết nguyên nhân thường gặp thì làm trước.

7. Cấy huyết trắng nếu có, tìm vi khuẩn lậu, chlamydia.

8. Cuối cùng là tìm nhiễm sắc thể bất thường.

KẾT QUẢ NHƯ THẾ NÀO ?

Việc điều trị lâu mau tùy nguyên nhân, có khi nhiều tuần, nhiều tháng, thậm chí vài năm sau mới có kết quả.

Cũng có trường hợp đáng tiếc là không tìm được nguyên nhân thì hai vợ chồng có thể nhận con nuôi hoặc xin thụ thai nhân tạo.

thụ thai nhân tạo LÀ GÌ ?

BƠM TINH TRÙNG VÀO BUỒNG TỬ CUNG:

Đúng vào ngày rụng trứng.

Phương pháp này dễ áp dụng, rẻ tiền, được dùng khi:

1. Không giao hợp được vì chồng bị liệt dương, vợ bị co thắt âm đạo.
2. Chất nhờn trong cổ tử cung có ảnh hưởng xấu cho tinh trùng.
3. Tinh trùng của chồng không tốt thì lấy tinh trùng của người cho bằng cách thủ dâm, chứ không giao hợp và được dấu tên để tránh rắc rối về sau.

THỤ TINH TRONG ỐNG NGHIỆM:

• Phương pháp này khó áp dụng, tốn kém, dễ đa thai, được dùng khi:

1. Vòi trứng bị nghẹt.
2. Không rụng trứng (lấy trứng của người cho).
3. Tinh trùng của chồng yếu.

• Cách thực hiện:

1. Lấy trứng có siêu âm hướng dẫn và lấy tinh trùng.
2. Đưa cả hai vào ống nghiệm để thụ tinh.

3. 2 - 3 ngày sau, đưa trứng đã thụ tinh vào bên trong tử cung.

MANG THAI HỘ (để thuê) LÀ THẾ NÀO?

Mang thai hộ hoặc để thuê, để mướn là khi người vợ không mang thai được thì có thể nhờ người phụ nữ khác mang thai hộ.

Tinh trùng của người chồng được bơm vào tử cung của người mang thai hộ, chứ không được giao hợp vì lý do đạo đức, người này mang thai trong bụng cho đến khi sinh nở xong thì trả con lại cho đôi vợ chồng kia.

Ở một số nước cũng có trường hợp mẹ mang thai hộ con gái, phương pháp này dễ thành công, ít tốn kém nhưng dễ rắc rối về pháp lý như:

- Người mang thai hộ không chịu trả con.
- Người nhờ mang thai hộ lại không chịu nhận con, có thể vì đứa trẻ trông có vẻ bệnh hoạn hoặc vì lý do nào khác.
- Khai sinh tên mẹ là ai ?

Ở Việt Nam vào đầu năm 2005, vấn đề mang thai hộ đang ở giai đoạn góp ý dự thảo bộ luật dân sự.

Cuộc sống không có con SẼ RA SAO ?

Nếu cặp vợ chồng vô sinh đã đi đến tận cùng của việc trị liệu mà không có kết quả, nhưng họ vẫn không muốn nhận con nuôi, thì đến một lúc nào đó họ phải đối mặt với vấn đề mất mát và buồn rầu là không thể tránh khỏi; nhưng cùng với thời gian họ cũng tìm được thú vui khi không có con:

1. Không chịu gánh nặng phải nuôi con.
2. Có thể đi chơi đâu đó tùy thích, làm nghề tùy thích mà không ảnh hưởng tới đứa trẻ sau này.
3. Nếu thích thì mang đứa bé trong gia đình hoặc của bạn bè đến nhà chơi trong ngày rồi đem trả lại.
4. Cùng với thời gian trôi đi, không có cảm giác lo buồn khi đứa con lớn lên rồi sống xa cha mẹ.
5. Gần như chắc chắn cặp vợ chồng vô sinh sống không đơn độc vì có nhiều cặp vợ chồng khác sẽ chia sẻ với họ.
6. Đôi khi vì vô sinh mà cặp vợ chồng vô sinh sẽ cảm thấy gần bó với nhau hơn.

và sao bị hư thai **NHIỀU LẦN ?**

Với người phụ nữ mong muốn có con và vui mừng khi mang thai thì hư thai luôn luôn làm đau khổ và gây chấn thương do trải qua một thất bại.

Hư thai 1 - 2 lần có thể coi như tự nhiên, nhưng từ 3 lần trở đi là phải tìm nguyên nhân để trị thì sau này mới sinh con được.

Bệnh không thể tự đoán mà phải đi khám; tuy nhiên bạn cũng nên biết qua một số nguyên nhân sau.

DI TRUYỀN:

Phôi thai có nhiễm sắc thể bất thường, chiếm đến 74% nguyên nhân.

NỘI TIẾT:

- Bướu cổ.
- Tiểu đường.

VIÊM NHIỄM:

- Rubéole.
- Giang mai.
- Viêm niêm mạc tử cung do hai bên lây qua tình dục là lậu và chlamydia.

TỬ CUNG DỊ DẠNG:

- Hở eo tử cung, là nguyên nhân thường gặp, do trước đây có nạo thai.
- U xơ tử cung.
- Dính buồng tử cung.
- Lạc nội mạc tử cung.

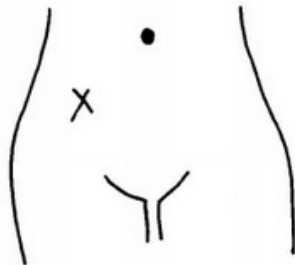
CÁC NGUYÊN NHÂN KHÁC:

- Nhiễm độc.
- Lupus.
- Suy dinh dưỡng.

Đau bụng dưới LÀ BỆNH GÌ ?

Đau bụng dưới là đau từ rốn trở xuống.

Trước hết phải nghĩ đến viêm ruột thừa vì là bệnh cấp cứu, phải mổ gấp.



Sốt nhẹ $38^{\circ} - 38,5^{\circ}$ đau ở vùng chữ X (lấy 2 ngón tay ấn nhẹ xuống thì bệnh nhân nhăn mặt; sau đó nhanh chóng lấy tay ra cũng nhăn mặt vì đau)

Viêm ruột thừa, đi bệnh viện càng sớm càng tốt.

Sốt cao $39^{\circ} - 39,5^{\circ}$ + huyết trắng hôi + ấn cổ tử cung (qua ngã âm đạo) để tử cung di động : đau tăng lên.

Viêm tử cung hoặc vòi trứng (uống Ciprofloxacin và Métrocladazole trong 3 ngày. Nếu bớt đau bớt sốt thì uống tiếp 7 ngày ; vẫn đau vẫn sốt phải khám lại).

Đang có thai (hoặc giao hợp rồi trễ kinh) + chảy máu tử cung.

Hư thai hoặc có thai ngoài tử cung (xem bài "chảy máu tử cung").

Huyết trắng

Viêm âm đạo (xem bài "huyết trắng")

Đặt vòng ngừa thai

Nếu sau 3 tháng vẫn còn đau thì lấy vòng ra.

Đang hành kinh

Đau bụng khi có kinh (xem bài cùng tên)

Tiêu chảy

Trúng thực (nên uống nhiều nước sôi, nước canh...).

Tiểu đau buốt, lát nhất

Nhiễm đường tiểu hoặc lậu (xem bài cùng tên)

Tháng nào cũng đau giữa chu kỳ kinh, đồng thời chất nhầy âm đạo tiết nhiều.

Đau bụng do rụng trứng (lấy chai đựng nước nóng bọc trong khăn rồi áp vào chỗ đau)

Không có dấu hiệu trên

Đi siêu âm, tìm bệnh ở tử cung, buồng trứng...

và vào

NGỨA ÂM HỘ ?

Ngứa ngứa có thể phát sinh bất cứ lúc nào, làm cho người bệnh đứng ngồi không yên, mất ngủ về đêm, ảnh hưởng đến sinh hoạt và công việc, thậm chí mất lịch sự do phải gãi trước mặt người khác.

Nếu gãi lâu ngày thì lớp da âm hộ bị dày lên, tróc vảy, sạm màu làm cho da xấu đi.

Để bớt ngứa, lấy nước đá bọc vào khăn rồi áp lên chỗ ngứa, da tê lạnh mất cảm giác ngứa.

Căn cứ vào chỗ ngứa mà tìm nguyên nhân:

NGỨA TẠI LÔNG MU:

1. Rận:

- Nguyên nhân: bị lây qua đường tình dục, quần lót dơ.
- Xử trí: dùng thuốc bôi hiệu Kwell, Nix, Rid bôi vào lông mu, 5 phút sau rửa sạch, ngày 2 lần.

2. Viêm nang lông:

Lỗ chân lông có mụn mủ. Uống Erythromycine 500mg sáng 1 viên, tối 1 viên trong 5 ngày.

NGỨA TẠI ÂM HỘ:

1. Huyết trắng (xem bài “Huyết trắng”)

2. Âm đạo khô nếu ở tuổi mãn kinh (xem bài “Mãn kinh”).

3. Dự ứng:

• Nguyên nhân:

- Thuốc rửa, thuốc đặt.
- Bao cao su ngứa thai.
- Quần lót bằng nylon hoặc giặt xả bột giặt chưa sạch

• Xử trí:

- Tránh tiếp xúc.
- Bôi kem Hydrocortisone 1%.

4. Bệnh ngoài da:

• Nguyên nhân: chàm, nấm, vảy nến từ bên lan qua âm hộ.

• Xử trí: Bôi kem Hydrocortisone 1% lên chỗ ngứa; nếu 2 ngày không bớt ngứa thì bôi thêm kem chống nấm.

5. Bệnh tiểu đường: Nước tiểu có đường làm ngứa âm hộ; nếu có dấu hiệu ăn nhiều, uống nhiều, tiểu nhiều thì thử máu để xem có bệnh không ?

NGỨA TẠI HẬU MÔN:

Do giun (lãi) kim từ hậu môn qua, ngứa nhiều nhất là giữa đêm; xem tìm giun thì vạch hậu môn cũng vào giữa đêm.

Xử trí: uống thuốc xổ giun Fugacar 500mg, nhai 1 viên sau ăn sáng (liều duy nhất).

Bệnh ở HẬU MÔN

Bệnh ở hậu môn không phải là bệnh riêng ở phụ nữ, tức là đàn ông cũng có thể mắc bệnh.

Bệnh này được nói đến là vì bệnh ở chỗ “kỳ cục” làm cho phụ nữ ngại đi khám bệnh.

TRĨ LÀ GÌ?

Trĩ là các tĩnh mạch sưng to ở cuối ruột già, gần hậu môn, trĩ ở bên trong hậu môn gọi là trĩ nội, lòi ra ngoài hậu môn gọi là trĩ ngoại.

1. Ai dễ mắc bệnh?

- Bị táo bón lâu ngày, phân ứ đọng trở nên cứng dè vô mạch máu làm ứ máu mà hậu quả là tĩnh mạch phình lên.
- Nghề nghiệp phải ngồi lâu mà ít vận động.
- Ăn uống thiếu rau trái, uống ít nước.
- Đang mang thai.
- Tác dụng phụ của 1 số thuốc như sắt (để trị thiếu máu)...

2. Làm sao biết có bệnh?

Trĩ làm thốn ngứa hậu môn; đôi khi ít gây khó chịu

nên bệnh nhân không để ý, chỉ khi nào trĩ lòi ra khỏi hậu môn hoặc biến chứng tiêu ra máu thì mới chịu đi khám.

3. Trị như thế nào?

• Trị theo nguyên nhân:

- Chống táo bón : Tốt nhất là đi tiêu mỗi ngày, đúng giờ giấc là ngồi vào bồn cầu, để tạo thành thói quen. Thường xuyên ăn nhiều rau trái (rau mồng tơi nấu chín, salade ăn sống ..., đu đủ, chuối, cam, bưởi, trái bơ); mỗi ngày uống 1,5 – 2 lít nước.
- Ngồi lâu 1 chỗ: Cứ mỗi giờ là phải đứng dậy vài phút, vươn vai, duỗi lưng, gập lưng để máu huyết lưu thông tốt; khi về nhà, ngồi gác chân lên ghế khác, nằm gác chân cao.

• Dùng thuốc trợ tĩnh mạch để máu chảy đều:

Daflon 500mg, uống 1 viên sau khi ăn, 1 ngày 4 lần trong 1 tuần, sau đó duy trì 1 ngày 2 lần.

Nếu trĩ lòi ra ngoài: dùng thêm loại thuốc bôi hoặc thuốc đặt hậu môn.

Ngồi ghế có khoét lỗ.

Khi nào đi bệnh viện?

Lúc đại tiện, trĩ có thể lòi ra ngoài do động tác rặn nhưng sau đó tự thụt vào bên trong.

Nếu phải dùng tay mới đẩy búi trĩ vào được hoặc lúc nào cũng nằm ngoài hậu môn thì đốt bằng tia laser hoặc cột lại cho trĩ rụng.

ĐI TIÊU RA MÁU?

• Phân màu đen là do:

- * Ăn uống chất có màu đỏ, uống thuốc có chất sắt; không có gì phải lo.

* Viêm loét dạ dày nếu thường xuyên bị đau bụng thì đi bệnh viện.

● **Phân màu vàng kèm theo máu ra từng giọt đỏ tươi là do :**

* Trĩ làm đứt mạch máu, đi bệnh viện.

* Bón, phân cứng, bắt phải rặn làm nứt hậu môn.

- Lấy nước đá bọc trong khăn áp vô hậu môn.

- Tránh táo bón.

- Đi tiêu ra máu lâu ngày, phải đi bệnh viện, có thể phải khâu lại vết nứt.

phòng ngừa **BỆNH PHỤ NỮ**

“Phòng bệnh hơn trị bệnh” vì khi đã mắc bệnh :

● Đau đớn thân xác.

● Tốn kém tiền bạc.

● Lãng phí thời gian.

Bệnh nhiễm trùng bắt nguồn từ bộ phận sinh dục ngoài, do đó vấn đề vệ sinh là hàng đầu.

VỆ SINH ÂM HỘ :

Âm hộ là nơi dễ bị nhiễm trùng vì :

1. Cấu tạo phức tạp :

● Nhiều nếp gấp là nơi ứ đọng chất nhầy và vi khuẩn ẩn náu.

● Âm hộ có lỗ niệu đạo và ở gần hậu môn là 2 nơi bài tiết chất cận bã.

● Thêm vào đó đường tiểu ngắn mà thẳng nên dễ nhiễm trùng đường tiểu.

2. Biến đổi sinh lý nhiều : luôn luôn ẩm ướt, bài tiết chất nhầy, máu kinh thoát ra.

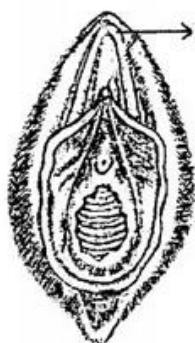
3. Chỗ kín dễ hãm hơi, không thoáng khí, không tiếp xúc ánh nắng.

4. Chỗ sinh hoạt tình dục.

Mồ hôi và các chất tiết ra từ nó không hôi, nhưng nếu nó lưu lại trên âm hộ vài giờ thì bị vi khuẩn phân hủy, hợp với mùi nước tiểu ứ đọng, sẽ trở thành mùi hôi cho nên người phụ nữ phải thường xuyên rửa sạch âm hộ 1 ngày 2 lần (sáng, tối).

Rửa sạch âm hộ thế nào là đúng cách ?

1. Vật liệu : Rửa với nước thường (không dùng thuốc rửa hoặc thuốc khử mùi) kèm xà bông, chọn loại nước không hương thơm, không chất bảo quản, không chất kiềm như Cétaphil.



Nếp gấp là chỗ rửa kỹ

2. Cách rửa :

Chỉ rửa âm hộ (môi lớn, môi nhỏ) và lông mu. Chú ý rửa kỹ chỗ có nếp gấp ở phía trên vì đó là nơi vi khuẩn ẩn nấp và là chỗ ứ đọng chất dịch. Không được thụt rửa gì bên trong âm đạo vì bên trong là chỗ tự làm sạch nhờ vi khuẩn có ích tên Doderlein biến glycogène từ tế bào âm đạo bong ra thành acide làm chua âm đạo có tính ngăn vi khuẩn gây hại và nấm từ bên ngoài vào (ngay cả sau giao hợp cũng không được rửa trong âm đạo vì tinh dịch không mang mầm bệnh, chỉ cần đi tiểu là đủ).

VỆ SINH KHI CÓ KINH :

1. Không nên giao hợp lúc có kinh.
2. Mỗi 6 giờ, phải rửa, thay băng vệ sinh một lần.

VỆ SINH GIAO HỢP :

1. Không quan hệ tình dục bữa bãi, không quan hệ với đàn ông có nhiều bạn tình.

Bằng cách này bạn phải thật sự nghiêm túc làm chủ lấy bản thân vì chỉ một lần "trót lỗ" là có thể bị lây bệnh.

2. Cả hai bạn tình chung thủy với nhau và đều không có bệnh.

3. Bao cao su dành cho nam giới ; phụ nữ nào có nhiều bạn tình phải có sẵn bao cao su và bắt buộc người bạn tình phải sử dụng, đó là cách để tự bảo vệ lấy mình.

4. Rửa bộ phận sinh dục trước khi giao hợp.

5. Sau khi giao hợp phải đi tiểu.

QUẦN LÓT :

1. Bằng vải cotton, không dùng nylon, dễ thấm mồ hôi.

2. Giặt phơi chỗ nắng sát trùng, không được phơi ở nơi kín đáo, trong các hốc tối.

3. Mùa mưa phơi không khô phải ủi cho thật nóng để diệt trừ nấm mốc.

4. Thay mỗi khi dơ.

5. Tối đi ngủ nên cởi bỏ cho thoáng khí.

Kết quả nghiên cứu do bác sĩ thuộc Hiệp hội Phụ khoa của Đức thực hiện cho thấy trang phục lót có ảnh hưởng lớn đến sức khỏe người mặc. Những chiếc quần lót thiếu vải, quá chật và có chất lượng không đảm bảo sẽ khiến cho người mặc chúng dễ có tâm trạng thất thường dễ sinh ra cáu gắt, đau nhức và bị nhiễm trùng. Theo khuyến cáo của hiệp hội này, phụ nữ, đặc biệt là những người dưới 25 tuổi, nên chọn những chiếc quần lót cổ điển có kích cỡ lớn. Chúng sẽ tạo cảm giác dễ chịu và tốt cho sức khỏe hơn

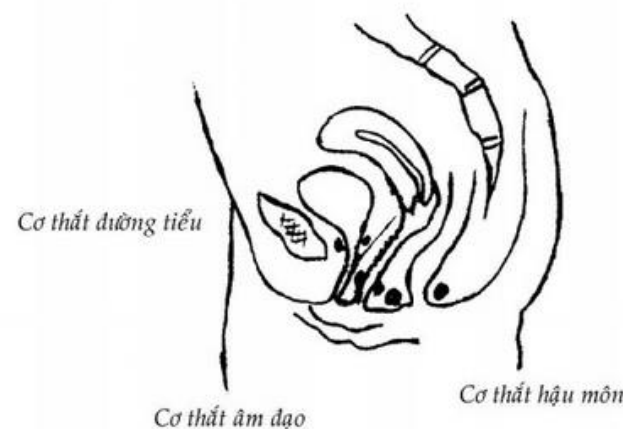
là những chiếc quần lót đẹp mắt nhưng không đảm bảo sức khỏe.

PHÁT HIỆN SỚM BỆNH UNG THƯ CỔ TỬ CUNG VÀ VÚ :

1. Tự khám vú mỗi tháng.
2. Đi khám định kỳ.

Bài tập cơ vùng chậu CÓ ÍCH GÌ ?

TẬP CƠ NÀO ?



Bộ sinh dục nữ (cắt dọc)

3 cơ cần tập, xem hình vẽ, là cơ thắt đường tiểu, âm đạo, hậu môn.

1. **Cơ thắt đường tiểu** : khi đang tiểu rồi nín lại là nhờ cơ này.

2. **Cơ thắt hậu môn** : khi đi tiêu xong, hậu môn thắt lại để ngăn lợn phân còn dính là do cơ này.

3. **Cơ thắt âm đạo** : khi 2 cơ thắt đường tiểu, hậu môn co lại thì dương nhiên cơ âm đạo cũng co theo một lúc.

TẬP NHƯ THẾ NÀO ?

Theo như trên, cơ cần co lại lúc đi tiểu, đi tiêu ; nhưng khi tập thì bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu.

Bác sĩ Kegel là người đầu tiên khám phá ra phương pháp này.

1. Đầu tiên, hãy làm động tác giống như đang tiểu rồi nín lại, lúc nín là lúc cơ co.
2. Giữ cơ ở vị trí co trong giây lát rồi thả lỏng ra.
3. Tiếp tục co -> thả -> co cho đến khi nào cơ mới không làm được nữa thì mới ngưng.

Khi co cơ đường tiểu như trên thì cơ hậu môn, cơ âm đạo cũng co theo cùng một lúc.

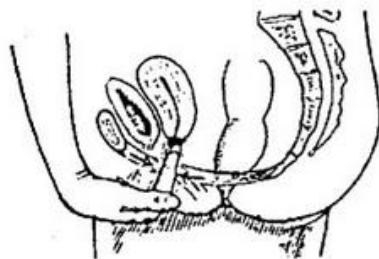
Mới nghe qua cách tập, thấy có vẻ rườm rà, khó hiểu nhưng khi đã làm được thì thấy dễ dàng.

Có thể làm động tác này bất cứ lúc nào bạn nhớ tới nó và bất cứ ở đâu vì khi tập chỉ có một mình bạn biết mà thôi, ví dụ đang ngồi nghỉ, đang xem ti vi, đang chờ lấy xe... mỗi ngày tập khoảng chục lần.

BẰNG CÁCH NÀO ĐỂ KIỂM TRA XEM TẬP CÓ ĐÚNG KHÔNG ?

1. Để ngón tay gần hậu môn thấy hậu môn cử động.

2. Đưa ngón tay sạch và bôi trơn vô âm đạo, nếu lúc tập mà thấy ngón tay bị xiết lại là đúng.



ÍCH LỢI GÌ ?

Khi 3 cơ săn chắc thì :

1. Không bị tiểu són trong quần.
2. Có thể nín đi tiêu nếu đang đi ngoài đường.
3. Ngừa chứng sa âm đạo, sa tử cung.

4. Làm âm đạo hẹp lại (do sinh đẻ nhiều lần làm giãn rộng), giúp âm đạo tiếp xúc dương vật sát hơn ; ngoài ra trong khi dương vật đang ở trong âm đạo, nếu cơ thắt âm đạo co lại, xiết lấy dương vật, sẽ tăng khoái cảm cho người đàn ông.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

*

1. Sách tiếng Việt :

Phụ khoa của Đại học y TP. HCM và Hà Nội năm 2003.

2. Sách tiếng Pháp :

Gynécologie (1989) của Bernard Jean và Louis BLANC.

La consultation en gynécologie (1994) của Jean Henri SOUTOUL ; Jacques BERTRAND

3. Sách tiếng Anh :

Mary C. Martin Infertility ; Current Obstetrics and Gynecologic Diagnosis and Treatment. Edited by De Cherney A., H., Pernoll M.L. Appleton & Lange. 1995.

Novak's gynecology 12th Edition của Jonathan, SBEREK, 1996.

Kistner's Gynecology and women's Health The Menstrual Cycle (1999) của Ryan, Berkourtz.

Danforth's Obstetric and Gynecology, 1994.

Operative gynecology, W.B. Saunders company, 1993.

4. Sách tiếng Anh dịch tiếng Việt :

Family Medicine (y học gia đình) của B. Taylor (1998).

MỤC LỤC

*

	Trang
- LỜI NÓI ĐẦU	5
Phần 1. BỘ PHẬN SINH DỤC NỮ	7
Phần 2. BỆNH TUỔI DẬY THÌ	11
- DẬY THÌ CÓ MANG THAI KHÔNG?	15
- DẬY THÌ SỚM, MUỘN LÀ THẾ NÀO?	16
- THỬ DÂM LÀ GÌ ?	21
Phần 3. BỆNH THỜI MÃN KINH	23
- ĐIỀU GÌ XẢY RA LÚC MÃN KINH	26
- ĐIỀU TRỊ RỐI LOẠN MÃN KINH NHƯ THẾ NÀO ?	32
Phần 4. BỆNH VỀ KINH NGUYỆT	
- KINH NGUYỆT LÀ GÌ ?	36
- ĐANG "BỊ" CÓ NÊN GIAO HỢP ?	39
- DỜI NGÀY KINH VÌ ĐÁM CƯỚI, TẮM BIỂN	39
- VÒNG KINH LÀ GÌ ?	40
- VÌ SAO PHỤ NỮ PHẢI BIẾT KINH NGUYỆT CỦA MÌNH ?	45
- THẾ NÀO LÀ KINH KHÔNG ĐỀU ?	47
- VÌ SAO KINH KHÔNG ĐỀU ?	49
- VÌ SAO KHÔNG CÓ KINH ?	54
- VÌ SAO ĐAU BỤNG KHI CÓ KINH ?	56
Phần 5. CHẢY MÁU NGOÀI KỲ KINH	58
Phần 6. HUYẾT TRẮNG - KHÍ HƯ	62

Phần 7. BỆNH Ở ĐƯỜNG SINH DỤC - TIỂU TIỆN

- U XƠ TỬ CUNG	67
- LẠC NỘI MẠC TỬ CUNG	70
- U NANG BUỒNG TRỨNG	72
- ĐA NANG BUỒNG TRỨNG	74
- SA SINH DỤC	75
- VÌ SAO PHỤ NỮ DỄ BỊ VIÊM BÀNG QUANG ?	78
- TIỂU ĐAU, TIỂU LẮT NHẤT, TIỂU SÓN	81

Phần 8. BỆNH Ở VÚ

- VÚ ĐƯỢC CẤU TẠO NHƯ THẾ NÀO ?	83
- CỤC CỨNG Ở VÚ LÀ GÌ ?	85
- VÚ ĐAU LÀ BỆNH GÌ ?	87
- BỆNH NÀO THƯỜNG GẶP Ở NÚM VÚ ?	89
- VÚ NHỎ PHẢI LÀM SAO ?	91
- LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ BỘ NGỰC ĐẸP ?	93
- VÌ SAO PHỤ NỮ PHẢI BIẾT KHÁM VÚ ?	95

Phần 9. BỆNH UNG THƯ

- UNG THƯ CỔ TỬ CUNG	99
- UNG THƯ VÚ	102
- UNG THƯ BUỒNG TRỨNG	104
- UNG THƯ THÂN TỬ CUNG	106

Phần 10. BỆNH LIÊN QUAN TÌNH DỤC

- CHẢY MÁU KHI GIAO HỢP	107
- GIAO HỢP ĐAU	108
- VÌ SAO PHỤ NỮ LẠNH NHẬT TÌNH DỤC ?	110
- BỆNH NÀO LÂY QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC ?	116
- DẤU HIỆU NÀO CHO BIẾT CÓ BỆNH TÌNH DỤC ?	119
- HIV / AIDS LÀ GÌ ?	123

Phần 11. NHỮNG BỆNH KHÓ NÓI 126**Phần 12. BỆNH LIÊN QUAN VẺ ĐẸP**

- VÌ SAO BỊ MẬP PHÌ ?	129
- TRỊ MẬP PHÌ NHƯ THẾ NÀO ?	132
- 5 NGUYÊN TẮC ĐỂ GIẢM MẬP VÙNG BỤNG	136
- VÌ SAO PHỤ NỮ MỌC RIA MÉP, RẠM LÔNG ?	139

Phần 13. NHỮNG BỆNH THƯỜNG GẶP KHÁC

- TẨY LÔNG BẰNG CÁCH NÀO ?	141
- VÌ SAO PHỤ NỮ CÓ CHỒNG KHÔNG SINH CON ?	143
- THỤ THAI NHÂN TẠO LÀ GÌ ?	151
- CUỘC SỐNG KHÔNG CÓ CON SẼ RA SAO ?	153
- VÌ SAO BỊ HƯ THAI NHIỀU LẦN ?	154
- ĐAU BỤNG DƯỚI LÀ BỆNH GÌ ?	156
- VÌ SAO NGỪA ÂM HỘ ?	158
- BỆNH Ở HẬU MÔN	160

Phần 14. PHÒNG NGỪA BỆNH PHỤ NỮ 163**Phần 15. BÀI TẬP CO VÙNG CHẬU CÓ ÍCH GÌ ?** 167

TƯ VẤN, XIN LIÊN HỆ TÁC GIẢ:
142 Nguyễn Văn Cừ, quận 1 (giáp quận 5)

BỆNH PHỤ NỮ
BS. TRẦN VĂN DIỆU

Chịu trách nhiệm xuất bản
NGUYỄN THỊ THANH HƯƠNG
Biên tập: TRƯƠNG THI

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH
NHÀ SÁCH TỔNG HỢP
62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1
ĐT: 38225340 – 38296764 – 38247225
Fax: 84.8.38222726
Email: tonghop@nxbhcm.com.vn
Website: www.nxbhcm.com.vn / www.sachweb.vn

GPXB số: 1131-2012/CXB/507-123/THTPHCM ngày 24/9/2012