

TỔNG HỢP

Hướng Dẫn Chăm Sóc Sức Khỏe

Dành Cho Thanh Thiếu Niên

↖ **KHÔNG** ↗
CHỈ LÀ

IE  **HP**

Inland Empire Health Plan

Nhiều người sẽ chọn quan hệ tình dục vào thời điểm nào đó trong đời. Giống như các lĩnh vực sức khỏe khác, điều quan trọng là chúng ta phải hiểu rõ về quan hệ tình dục. Chúng ta cũng cần lập kế hoạch cho những điều có thể xảy ra khi quan hệ tình dục, chẳng hạn như mang thai và các bệnh lây truyền qua đường tình dục (sexually transmitted infection, STI).

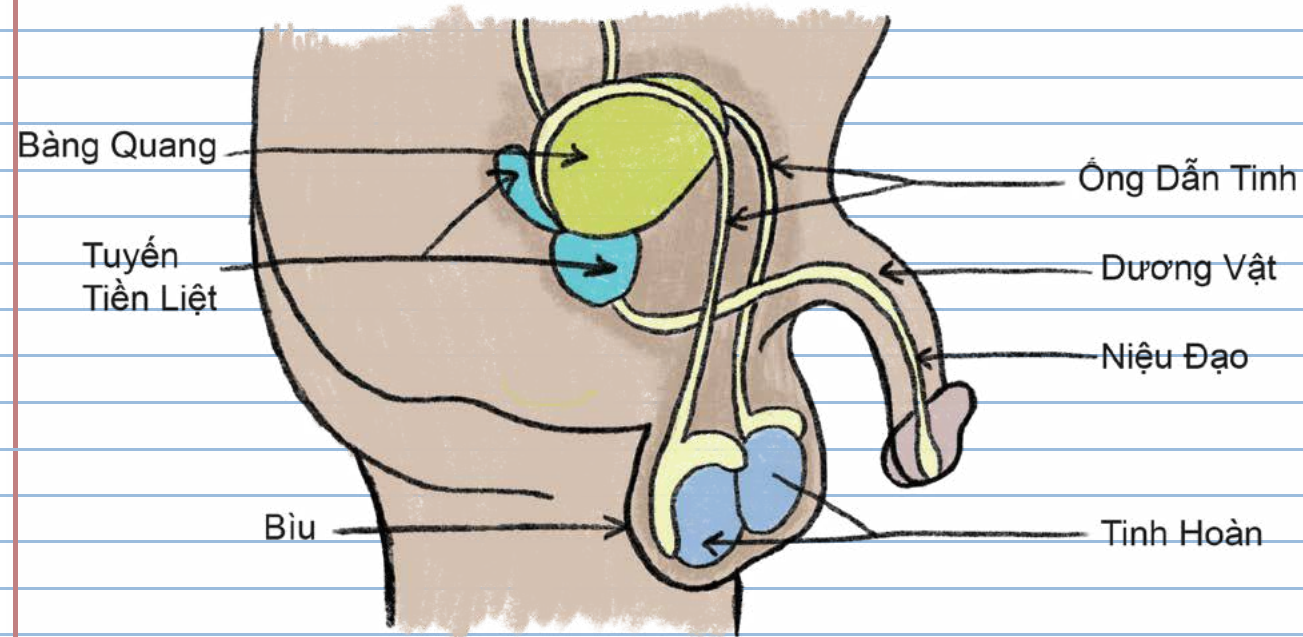
Trong hướng dẫn này, bạn sẽ tìm hiểu cơ chế hoạt động của hệ sinh sản, những lựa chọn tránh thai bạn có thể sử dụng, cách giúp phòng ngừa STI và nhiều thông tin hữu ích khác.

MỤC LỤC

• Khái Niệm Cơ Bản về Sinh Sản	1–2
• Giới Thiệu về Biện Pháp Tránh Thai	3–4
- Các Biện Pháp Có Hiệu Quả Vĩnh Viễn.....	5–6
- Các Biện Pháp Có Hiệu Quả Dài Hạn.....	7–10
- Các Biện Pháp Bằng Nội Tiết Tố Khác.....	11–16
- Các Biện Pháp Rào Cản.....	17–22
- Các Biện Pháp Dựa Vào Thông Tin.....	23–26
- Tránh Thai Khẩn Cấp.....	27–30
• Giới Thiệu về Các Bệnh Lây Truyền Qua Đường Tình Dục (STI)	31–32
- STI Có Thể Chữa Khỏi.....	33–38
- STI Không Thể Chữa Khỏi.....	39–45
- PrEP và PEP.....	46
- STI – Bảo Vệ Bản Thân.....	47
• Hiểu Rõ Quyền Lợi của Quý Vị	48
• Các Nguồn Thông Tin để Tìm Hiểu Thêm	48

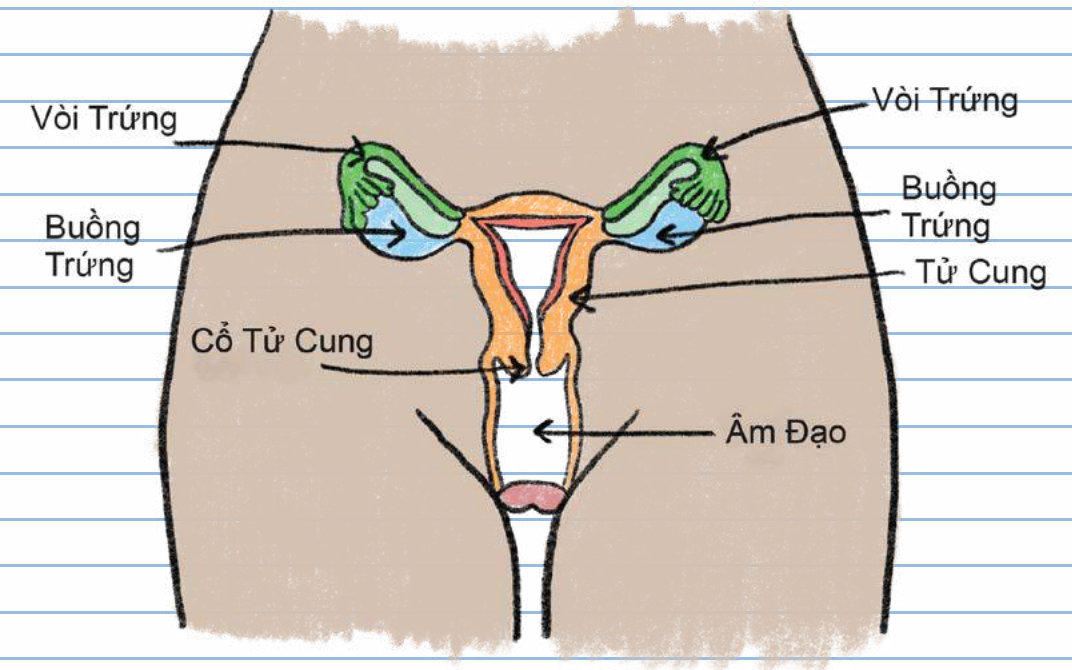
KHÁI NIỆM CƠ BẢN VỀ SINH SẢN

♂ Ở Nam Giới



Khi quan hệ tình dục, tinh trùng di chuyển từ **tinh hoàn** của bạn nam vào hai **ống dẫn tinh**, mỗi ống nối với một tinh hoàn. Tinh trùng sẽ đi qua **tuyến tiền liệt** khi di chuyển xuống qua các ống dẫn tinh. Tuyến này tạo ra chất lỏng giúp tinh trùng di chuyển và duy trì tình trạng khỏe mạnh. Chất lỏng này được thêm vào tinh trùng và kết hợp với tinh trùng tạo thành chất được gọi là tinh dịch. Khi một người có **dương vật** bị kích thích tình dục, một lượng nhỏ của chất lỏng tập hợp ở đầu dương vật. Điều này được gọi là tiền xuất tinh. Chức năng này nhằm làm sạch **niệu đạo** của bất kỳ nước tiểu nào còn sót lại. Sau đó, tinh dịch chảy vào niệu đạo, là ống nằm ở giữa dương vật. Khi bạn nam phóng tinh (xuất tinh) trong quá trình quan hệ tình dục qua âm đạo, tinh dịch phóng ra khỏi niệu đạo và đi vào âm đạo của bạn nữ. Tinh trùng đi qua âm đạo vào tử cung và đi lên ống dẫn trứng của bạn nữ. Tinh trùng có thể sống ở đó lên đến 5 ngày. Nếu có trứng trong ống dẫn trứng hoặc trứng rụng vào ống dẫn trứng trong 5 ngày đó, bạn nữ có thể mang thai.

Ở Nữ Giới ♀



Chu kỳ kinh nguyệt của bạn nữ bắt đầu vào ngày đầu tiên của kỳ kinh. Trong phần đầu tiên của chu kỳ, **tử cung** sẵn sàng để mang thai, tạo ra một lớp lót đặc biệt nơi trứng có thể phát triển nếu người đó mang thai. Đồng thời, **cổ tử cung** của bạn nữ sản sinh ra một chất nhầy đặc biệt giúp tinh trùng đi vào tử cung của bạn nữ. Mỗi bạn nữ có hai **buồng trứng** và vào thời điểm thích hợp trong chu kỳ kinh khoảng một tháng một lần, sẽ có một trứng rời khỏi một trong hai buồng trứng của bạn nữ. Trứng đi xuống một trong hai **ống**, mỗi ống này nối một trong hai buồng trứng với tử cung. Trứng chỉ sống ở đó khoảng một ngày. Tại thời điểm này, nếu có tinh trùng trong các ống dẫn trứng của bạn nữ hoặc nếu tinh trùng di chuyển đến ống dẫn trứng trong khi trứng vẫn sống trong ống dẫn trứng thì bạn nữ có thể mang thai. Nếu không mang thai, bạn nữ sẽ có kỳ kinh sau đó khoảng một tuần. Trong kỳ kinh nguyệt, máu từ niêm mạc tử cung sẽ ra khỏi cơ thể qua **âm đạo**. Sau đó, chu kỳ sẽ bắt đầu lại.

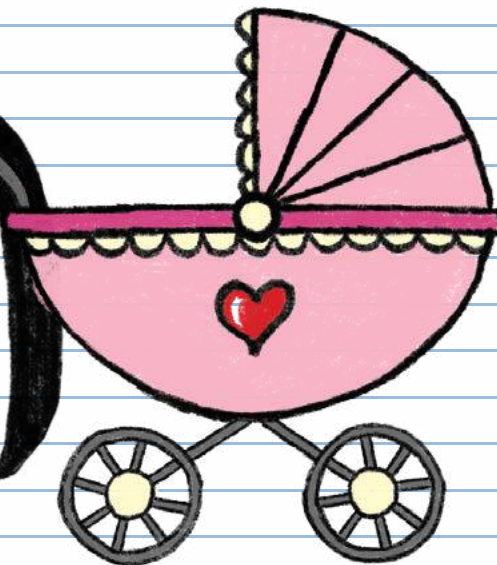
GIỚI THIỆU VỀ BIỆN PHÁP TRÁNH THAI

“Chúng tôi muốn
đợi đến khi kết hôn
rồi mới sinh con”.



“Hiện tại tôi đang đi
học và không có thời
gian chăm em bé”.

“Tôi vừa sinh con đầu lòng và
thực sự không muốn sinh
thêm con trong thời gian tới”.



Mọi người sử dụng biện pháp tránh thai vì tất cả các loại lý do (y tế, điều hòa kinh nguyệt, và ngừa mang thai). Bất kể lý do là gì, tránh thai là một lựa chọn cá nhân. Có nhiều tùy chọn tránh thai để giúp bạn thực hiện kế hoạch hóa gia đình và đưa ra các lựa chọn sáng suốt về sức khỏe tình dục của bạn.

Mọi người có thể sử dụng nhiều loại biện pháp tránh thai trong đời. Không có biện pháp tránh thai nào tốt nhất cho tất cả mọi người – biện pháp tốt nhất dành cho bạn là biện pháp mà bạn có thể sử dụng đúng cách dễ dàng nhất. Và bạn có thể thay đổi biện pháp thường xuyên khi cần.

Hãy nhớ rằng một số biện pháp tránh thai có khả năng ngừa thai tốt hơn những biện pháp khác và một số biện pháp sẽ cần bạn nỗ lực nhiều hơn để có hiệu quả tốt. Biện pháp duy nhất ngăn ngừa hiệu quả 100% các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) và mang thai là kiêng quan hệ tình dục (không quan hệ tình dục).

Đọc thêm để biết các biện pháp nào khác có sẵn cho bạn, cách sử dụng cũng như những thông tin hữu ích khác. Tất cả các biện pháp được mô tả trong tài liệu này đều được Inland Empire Health Plan (IEHP) chi trả. Hãy nhớ trao đổi với Bác Sĩ của bạn để biết biện pháp nào thích hợp với bạn!

***Để tham khảo trong hướng dẫn:**

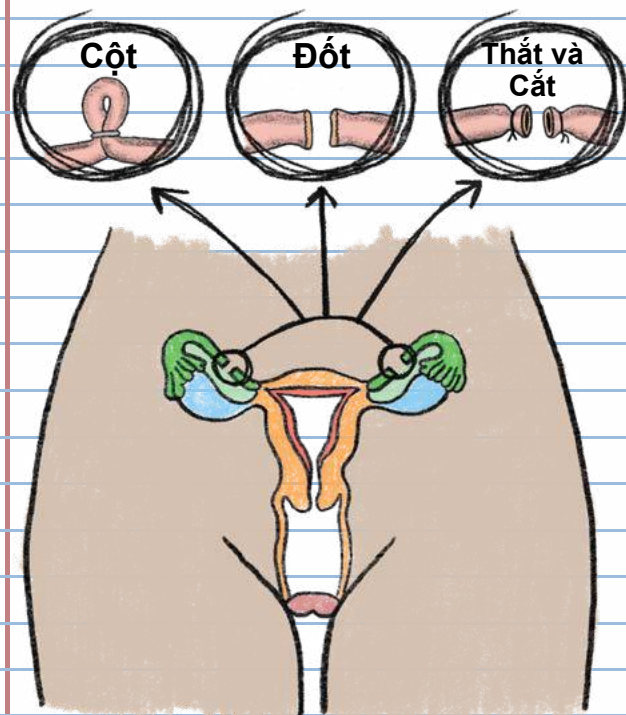
Tất cả các trường hợp mang thai dự kiến đều dựa trên cách sử dụng thông thường của từng biện pháp chứ không phải là cách sử dụng chính xác. Cách sử dụng chính xác là khi người sử dụng luôn thực hiện biện pháp tránh thai đúng cách. Cách sử dụng thông thường là khi chúng ta tính đến sai sót chủ quan trong việc sử dụng biện pháp tránh thai. Sau đây là một vài ví dụ về sai sót chủ quan: tiêm thuốc tránh thai muộn, nôn sau khi uống thuốc viên tránh thai hoặc vòng tránh thai bị tuột.

CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI CÓ HIỆU QUẢ VĨNH VIỄN

Triệt sản là tùy chọn tránh thai dành cho nam giới và/hoặc nữ giới quyết định không muốn có con hoặc không muốn có thêm con. Biện pháp này là thủ thuật hoặc phẫu thuật được coi là có hiệu quả vĩnh viễn. Triệt sản rất có hiệu quả trong việc ngừa thai nhưng không bảo vệ tránh STI. Hãy sử dụng bao cao su mỗi lần bạn quan hệ tình dục để giúp bảo vệ tránh STI.

Cần phẫu thuật

Thắt Ống Dẫn Trứng



Cách Sử Dụng:

Phẫu thuật một lần có hiệu quả vĩnh viễn do Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe thực hiện.

Thủ thuật này ngăn không cho tinh trùng của bạn nam gặp được trứng của bạn nữ bằng cách cắt hoặc chặn các ống dẫn đến buồng trứng.

Ưu Điểm:

- Không cần bất kỳ biện pháp tránh thai nào khác
- Thủ thuật này không làm gián đoạn hoạt động quan hệ tình dục

Nhược Điểm:

- Không thể đảo ngược thủ thuật triệt sản
- Có khả năng nhiễm trùng hoặc xuất huyết sau khi phẫu thuật, dù ở mức thấp
- Phải điền mẫu đồng ý thực hiện phẫu thuật ít nhất một tháng trước khi phẫu thuật

Số trường hợp mang thai dự kiến* (trên 100 phụ nữ):

Dưới 1

Thắt Ống Dẫn Tinh

Cần phẫu thuật

Cách Sử Dụng:

Thủ thuật một lần có hiệu quả vĩnh viễn do Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe thực hiện

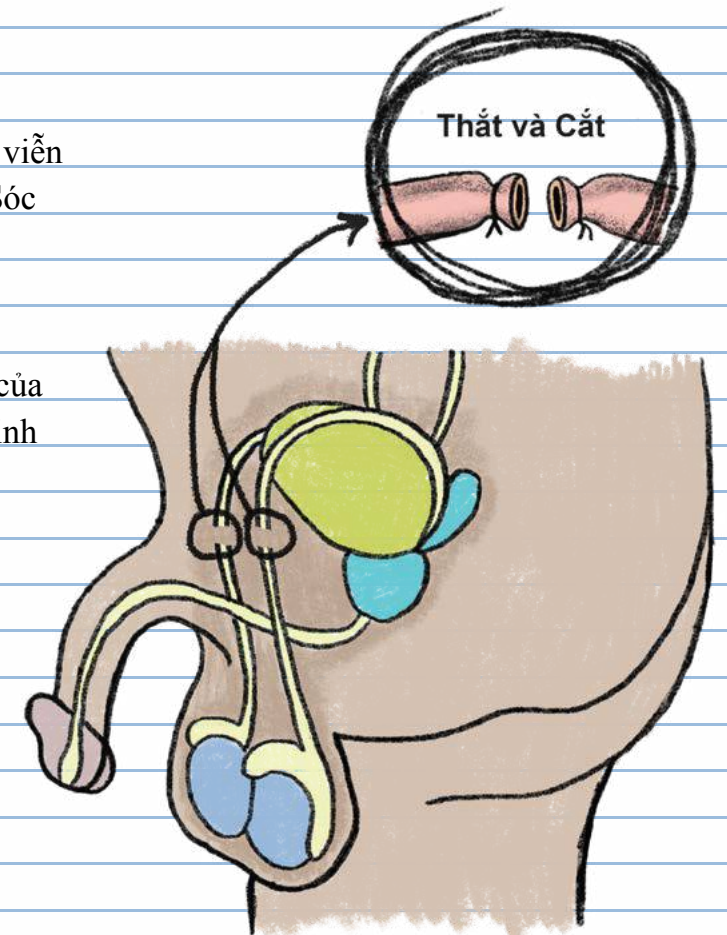
Thủ thuật này ngăn không cho tinh trùng của bạn nam gặp được trứng của bạn nữ bằng cách cắt các ống dẫn tinh trùng đi xuống.

Ưu Điểm:

- Thủ thuật này không thay đổi cảm xúc, ham muốn tình dục hoặc khả năng quan hệ tình dục của bạn
- Thủ thuật này không làm gián đoạn hoạt động quan hệ tình dục

Nhược Điểm:

- Không thể đảo ngược thủ thuật triệt sản
- Vùng bìu có thể bị đau, sưng và bầm tím sau khi tiến hành thủ thuật



Số trường hợp mang thai dự kiến* (trên 100 phụ nữ):

Dưới 1

CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI DÀI HẠN

Bạn nữ có thể sử dụng các biện pháp tránh thai sau đây. Các biện pháp này rất hữu ích vì có thể sử dụng trong thời gian dài và rất hiệu quả trong việc ngừa thai. Trong thời gian này, bạn nữ hầu như không cần làm gì (hoặc không cần phải làm gì) với biện pháp tránh thai để có hiệu quả tốt. Và sau khi dừng sử dụng biện pháp này, bạn nữ vẫn có thể mang thai. Các biện pháp tránh thai này không bảo vệ tránh STI, vì vậy hãy sử dụng bao cao su mỗi lần bạn quan hệ tình dục để giúp bảo vệ tránh các bệnh lây nhiễm này. Điều quan trọng cần biết là tất cả các phương pháp này có thể gây ra những thay đổi trong chu kỳ kinh nguyệt.

Phải do Nhà
Cung Cấp Dịch
Vụ Chăm Sóc
Sức Khỏe đặt vào
và lấy ra

IUC/IUD (Phi Nội Tiết Tố)

Dụng Cụ Tử Cung Tránh Thai (Intrauterine Contraceptive, IUC) còn được gọi là Dụng Cụ Đặt Tử Cung (Intrauterine Device, IUD)

Cách Sử Dụng:

Do Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe đặt vào tử cung. Biện pháp này có hiệu quả đến 10 năm và có thể sử dụng trong khi cho con bú. IUC này được bọc bằng đồng, giúp ngăn tinh trùng di chuyển hoặc gặp được trứng.

Ưu Điểm:

- Dễ sử dụng
- Sau khi đặt, bạn không cần phải làm gì cả
- Ít tác dụng phụ
- Sau khi lấy ra, bạn có thể mang thai

Nhược Điểm:

- Kỳ kinh nguyệt dài hơn hoặc ra nhiều máu hơn mỗi tháng
- Có thể gây đau chuột rút hay đau bụng kinh



Số trường
hợp mang thai
dự kiến*
(trên 100
phụ nữ):
Dưới 1

IUC/IUD (Nội Tiết Tố)

Cách Sử Dụng:

Do Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe đặt vào tử cung.

Có hiệu quả lên đến 3-8 năm (tùy theo loại).

Có thể dùng khi đang cho con bú.

Các IUC này tiết ra lượng nhỏ nội tiết tố làm mỏng niêm mạc tử cung và làm tinh trùng di chuyển chậm hơn. Chúng cũng khiến tinh trùng khó đi vào tử cung hơn.

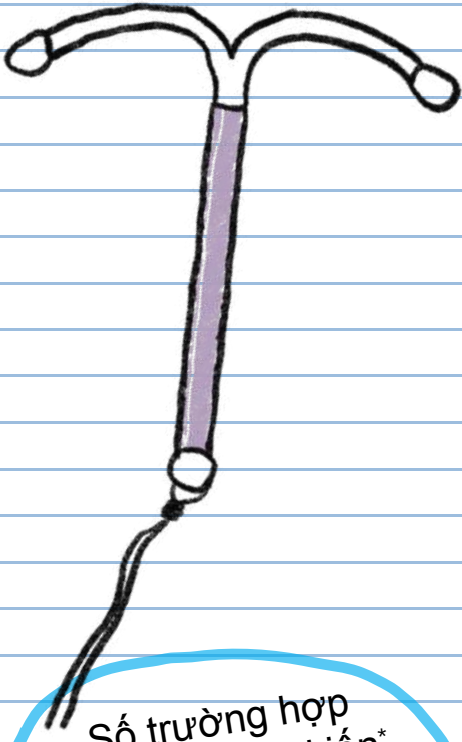
Ưu Điểm:

- Dễ sử dụng
- Sau khi đặt, bạn không cần phải làm gì cả
- Sau khi lấy ra, bạn có thể mang thai

Nhược Điểm:

- Có thể gây ra hiện tượng ra đốm máu, kỳ kinh nguyệt ra ít máu hơn hoặc không hề có kinh
- Có thể gây đau chuột rút hay đau bụng kinh
- Có thể gây ra các tác dụng phụ khác như đau đầu, chóng mặt, đau vú hoặc mụn trứng cá

Phải do Nhà Cung
Cấp Dịch Vụ Chăm
Sóc Sức Khỏe đặt
vào và lấy ra



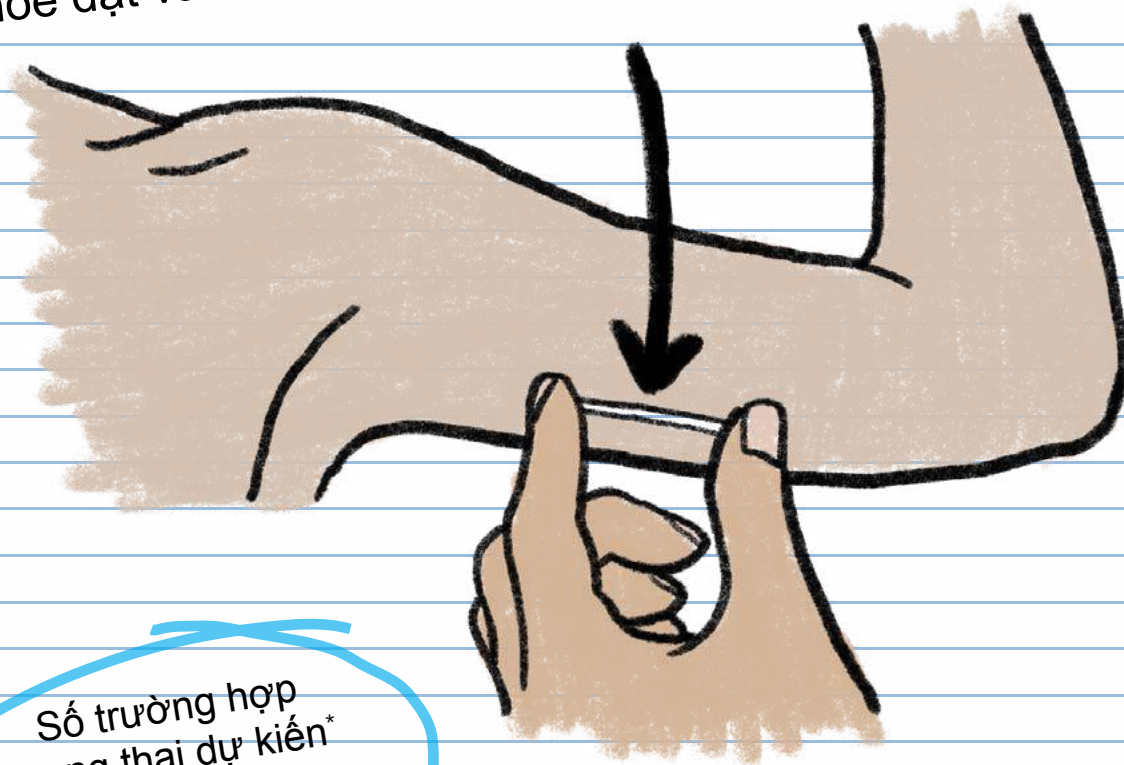
Số trường hợp
mang thai dự kiến*
(trên 100 phụ nữ):
Dưới 1

TIẾP TỤC...

CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI DÀI HẠN

Que Cây Tránh Thai

Phải do Nhà Cung Cấp
Dịch Vụ Chăm Sóc Sức
Khỏe đặt vào và lấy ra



Số trường hợp
mang thai dự kiến*
(trên 100 phụ nữ):

Dưới 1

Cách Sử Dụng:

Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe sẽ đặt que cây tránh thai dưới phần da ở bắp tay.

Có hiệu quả lên đến 3 năm.

Có thể dùng khi đang cho con bú.

Cơ chế hoạt động của que cây là giữ cho trứng không rời khỏi buồng trứng. Que cây cũng khiến tinh trùng khó đi vào tử cung hơn.

Ưu Điểm:

- Sau khi đặt, bạn không cần phải làm gì cả
- Ngăn ngừa các chứng đau bụng kinh trong phần lớn thời gian

Nhược Điểm:

- Thay đổi về máu kinh như hiện tượng ra đốm máu
- Có thể gây ra các tác dụng phụ khác như đau đầu, mụn trứng cá hoặc trầm cảm

CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI BẰNG NỘI TIẾT TỔ KHÁC

Mặc dù cũng rất hiệu quả trong việc ngừa thai nhưng bạn nữ cần nỗ lực hơn một chút khi sử dụng các biện pháp này để có hiệu quả. Trong nhóm này có nhiều lựa chọn tránh thai để đáp ứng nhu cầu và mong muốn của nhiều bạn nữ. Các biện pháp này có thể gây ra các tác dụng phụ nhẹ như đau vú, đau đầu và thay đổi tâm trạng. Hầu hết các tác dụng phụ sẽ hết sau 2-3 tháng đầu. Các biện pháp này không bảo vệ tránh STI. Hãy sử dụng bao cao su mỗi lần bạn quan hệ tình dục để giúp bảo vệ tránh STI.

Chỉ được cung cấp theo toa

Tiêm Tránh Thai

Cách Sử Dụng:

Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe sẽ tiêm một mũi tránh thai 3 tháng một lần. Có thể dùng khi đang cho con bú. Cơ chế hoạt động của thuốc tiêm là giữ cho trứng không rời khỏi buồng trứng. Thuốc cũng khiến tinh trùng khó đi vào tử cung hơn.

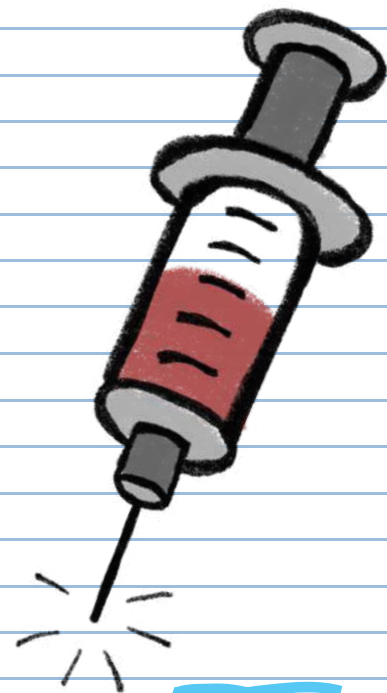
Ưu Điểm:

- Dễ sử dụng
- Riêng tư
- Kinh nguyệt ra ít hơn và ít đau bụng kinh hơn

Nhược Điểm:

- Có thể gây tăng cân
- Có thể làm giảm mật độ xương (chỉ là tác dụng tạm thời)
- Cần nhớ tiêm một mũi 12 tuần một lần
- Thay đổi về máu kinh, như hiện tượng ra đốm máu

Số trường hợp mang thai dự kiến* (trên 100 phụ nữ):
6



Vòng Tránh Thai

Chỉ được cung cấp theo toa

Cách Sử Dụng:

Bạn nữ đặt vòng tránh thai vào âm đạo. Phải thay vòng tránh thai mới hàng tháng.

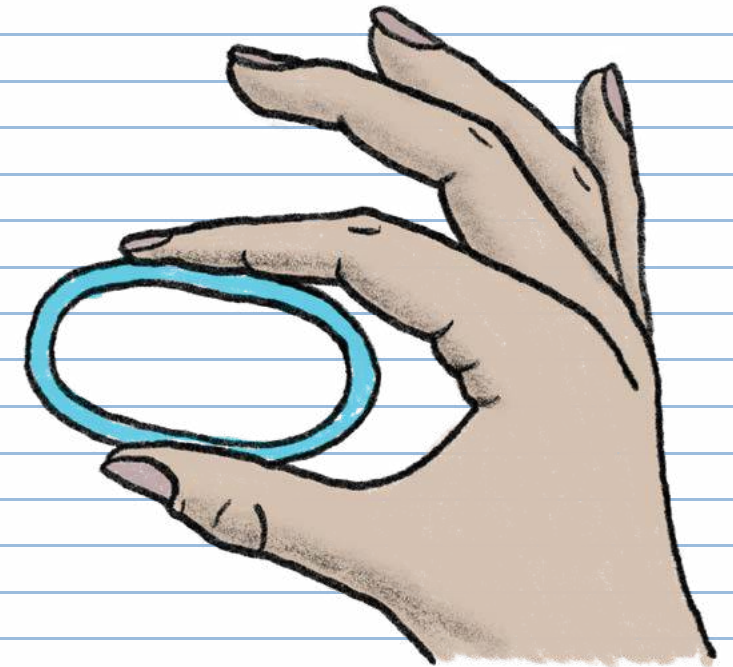
Cơ chế hoạt động của vòng tránh thai là giữ cho trứng không rời khỏi buồng trứng. Vòng cũng khiến tinh trùng khó đi vào tử cung hơn và làm mỏng niêm mạc tử cung.

Ưu Điểm:

- Dễ sử dụng
- Có thể ở nguyên vị trí trong khi quan hệ tình dục
- Có thể khiến kinh nguyệt ra đều hơn và ít đau bụng kinh hơn

Nhược Điểm:

- Phải cảm thấy thoải mái với việc đặt vòng tránh thai vào và lấy ra khỏi âm đạo
- Phải nhớ tháo vòng hàng tháng
- Âm đạo có thể ra nhiều khí hư hơn



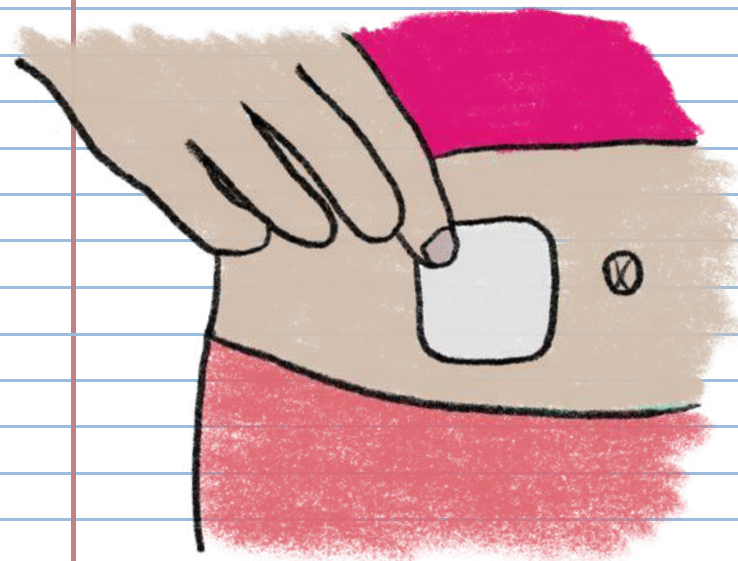
Số trường hợp mang thai dự kiến* (trên 100 phụ nữ):

9

CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI BẰNG NỘI TIẾT TỔ KHÁC

Miếng Dán Tránh Thai

Chỉ được cung cấp theo toa



Cách Sử Dụng:

Bạn nữ sẽ đặt một miếng dán tránh thai mới hàng tuần trong 3 tuần. Có thể dán miếng dán tránh thai lên vùng bắp tay, bụng, hông hoặc lưng. Không dùng miếng dán tránh thai vào tuần thứ 4.

Cơ chế hoạt động của miếng dán tránh thai là giữ cho trứng không rời khỏi buồng trứng. Miếng dán cũng khiến tinh trùng khó đi vào tử cung hơn và làm mỏng niêm mạc tử cung.

Ưu Điểm:

- Dễ sử dụng
- Giữ chắc vị trí
- Có thể khiến kinh nguyệt ra đều hơn và ít đau bụng kinh hơn

Nhược Điểm:

- Phải nhớ thay miếng dán tránh thai vào cùng một ngày mỗi tuần
- Có thể gây phát ban da

Số trường hợp mang thai dự kiến* (trên 100 phụ nữ):

9

Thuốc Tránh Thai

Chỉ được cung cấp theo toa

Cách Sử Dụng:

Bạn nữ uống một viên thuốc tránh thai mỗi ngày.

Cơ chế hoạt động của viên thuốc tránh thai là giữ cho trứng không rời khỏi buồng trứng. Thuốc cũng khiến tinh trùng khó đi vào tử cung hơn và làm mỏng niêm mạc tử cung.

Ưu Điểm:

- Dễ sử dụng
- Có thể khiến kinh nguyệt ra ít hơn và ít đau bụng kinh hơn
- Thuốc viên có thể ngăn ngừa hoặc cải thiện các triệu chứng của Hội Chứng Tiền Kinh Nguyệt (Premenstrual Syndrome, PMS) và mụn trứng cá

Nhược Điểm:

- Phải nhớ uống thuốc viên tránh thai vào cùng thời gian mỗi ngày
- Có thể khiến dạ dày khó chịu



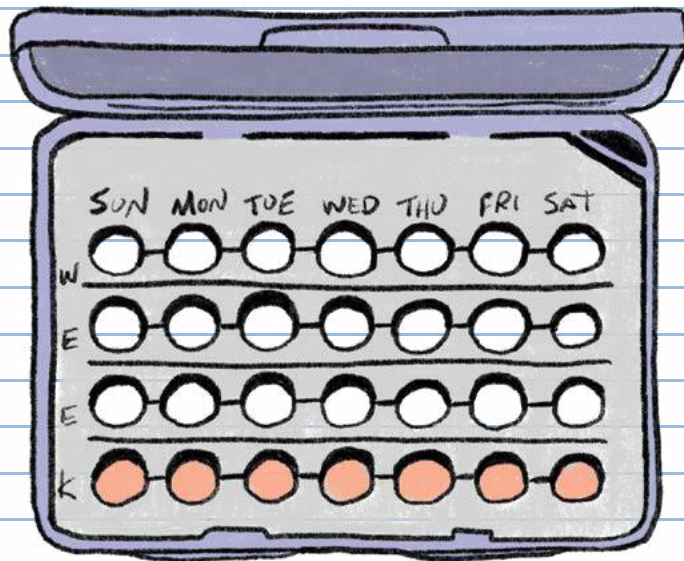
Số trường hợp mang thai dự kiến* (trên 100 phụ nữ):

9

CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI BẰNG NỘI TIẾT TỔ KHÁC

Thuốc Tránh Thai Mini Pill

Chỉ được cung cấp theo toa



Số trường hợp mang thai dự kiến* (trên 100 phụ nữ):

9

Cách Sử Dụng:

Bạn nữ uống một viên thuốc tránh thai mỗi ngày.

Có thể dùng khi đang cho con bú.

Thuốc viên tránh thai mini pill khiến tình trùng khó đi vào tử cung hơn. Thuốc cũng ngăn trứng rời khỏi buồng trứng.

Ưu Điểm:

- Dễ sử dụng
- Có thể khiến kinh nguyệt ra rất ít và ít đau bụng kinh hơn

Nhược Điểm:

- Phải nhớ uống thuốc viên tránh thai vào cùng thời gian mỗi ngày
- Thay đổi về máu kinh

Opill

Không cần toa thuốc

Cách Sử Dụng:

Người này uống một viên thuốc mỗi ngày.

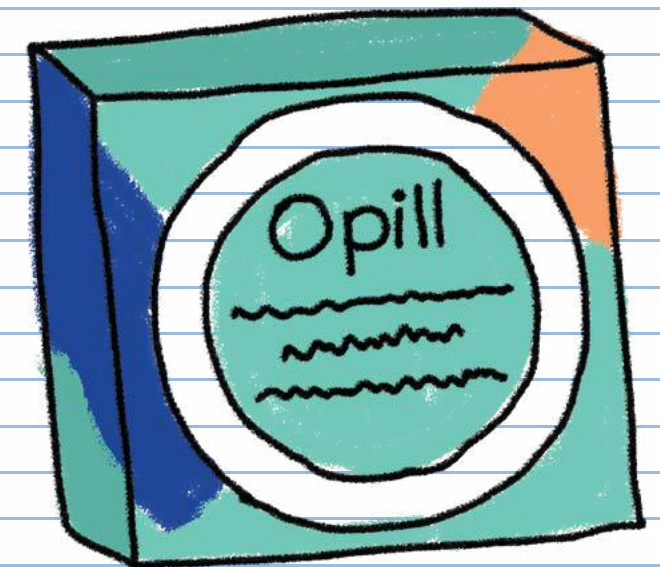
Cơ chế hoạt động của Opill là giữ cho trứng không rời khỏi buồng trứng. Thuốc này cũng khiến tinh trùng khó đi vào tử cung hơn và làm mỏng niêm mạc tử cung.

Ưu Điểm:

- Quý vị có thể mua thuốc không kê toa mà không cần toa thuốc, thậm chí có thể mua trực tuyến!
- Dễ sử dụng

Nhược Điểm:

- Có thể gây ra những thay đổi về việc chảy máu âm đạo hoặc ra đốm nhỏ
- Phải nhớ uống thuốc viên tránh thai vào cùng thời gian mỗi ngày
- Có thể gây khó chịu ở dạ dày hoặc thay đổi khẩu vị
- Chi phí có thể khác nhau



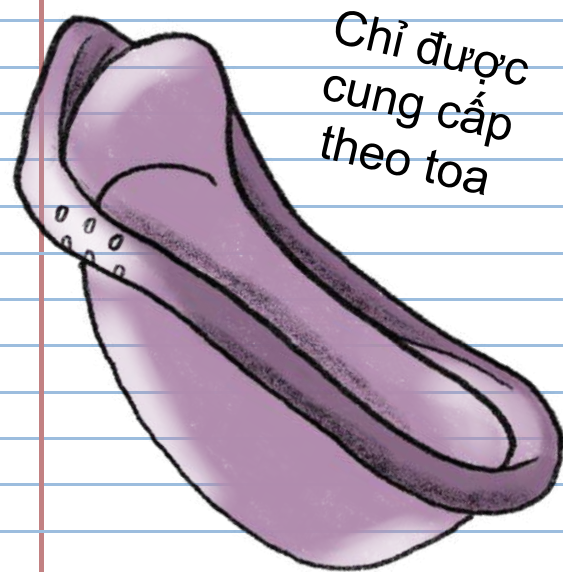
Số trường hợp mang thai dự kiến* (trên 100 người):

9

CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI RÀO CẢN

Các biện pháp rào cản giúp ngăn ngừa mang thai và một số biện pháp cũng giúp ngăn ngừa STI. Bạn phải sử dụng các biện pháp này mỗi lần quan hệ tình dục để có hiệu quả. Các biện pháp rào cản có các lựa chọn tránh thai dành cho mọi người.

Màng Phim Tránh Thai



Chỉ được cung cấp theo toa

Cách Sử Dụng:

Bạn nữ đến văn phòng của Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe một lần để đặt. Sau đó, bạn nữ phải đặt màng phim tránh thai vào âm đạo trước khi dự định quan hệ tình dục. Có thể đặt màng phim tránh thai trong âm đạo nhiều giờ. Phải sử dụng màng phim kết hợp với thuốc diệt tinh trùng. Biện pháp này ngăn không cho tinh trùng đi vào tử cung của bạn nữ. Biện pháp này không giống như cốc nguyệt san.

Ưu Điểm:

- Có thể đặt trước
- Có thể tái sử dụng
- Bạn chỉ sử dụng khi cần

Nhược Điểm:

- Cần thực hành để tìm hiểu cách đặt màng phim tránh thai
- Một số người có thể bị dị ứng hoặc kích ứng
- Có thể gây chuột rút vùng chậu và nhiễm trùng bàng quang

Số trường hợp mang thai dự kiến* (trên 100 phụ nữ):

12

Bao Cao Su Ngoài Dành Cho Nam Giới

Cách Sử Dụng:

Bạn nam phải sử dụng bao cao su mới mỗi lần quan hệ tình dục.

Biện pháp này ngăn không cho tinh trùng đi vào tử cung của bạn nữ.



Không cần toa thuốc

Ưu Điểm:

- Giúp ngăn ngừa một số Bệnh Lây Truyền Qua Đường Tình Dục (Sexually Transmitted Infection, STI) như Vi-rút Gây Suy Giảm Miễn Dịch ở Người (Human Immunodeficiency Virus, HIV)
- Có thể mua tại hiệu thuốc
- Dễ dàng mang theo
- Bạn chỉ sử dụng khi cần
- Bao cao su có nhiều kết cấu, kích cỡ và màu sắc

Nhược Điểm:

- Có thể dị ứng với chất liệu nhựa mủ latex
- Có thể bị thủng hoặc tuột
- Có thể làm giảm cảm giác

Số trường hợp mang thai dự kiến* (trên 100 phụ nữ):

18

Nếu bạn dị ứng với nhựa latex - hãy nhớ là có những lựa chọn không có nhựa latex! Tìm chữ "latex free" (không chứa nhựa latex) trên hộp. Bao cao su làm từ da cừu không bảo vệ chống lại các bệnh lây truyền qua đường tình dục.

TIẾP TỤC... CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI RÀO CẢN

Bao Cao Su Trong Dành Cho Nữ Giới

Có thể mua không cần toa, trực tuyến và tại hầu hết các phòng khám sức khỏe.



Số trường hợp mang thai dự kiến* (trên 100 phụ nữ):
21

Cách Sử Dụng:

Bạn nữ phải dùng bao cao su mới mỗi lần quan hệ tình dục.

Biện pháp này ngăn không cho tinh trùng đi vào tử cung của bạn nữ.

Ưu Điểm:

- Giúp ngăn ngừa một số bệnh lây truyền qua đường tình dục như HIV
- Dễ dàng mang theo
- Có thể đặt vào trước khi quan hệ
- Bạn chỉ sử dụng nó khi bạn cần
- Những loại này không chứa nhựa latex

Nhược Điểm:

- Có thể làm giảm cảm giác
- Có thể gây ồn
- Cần thực hành để tìm hiểu cách đặt bao cao su
- Có thể bị tuột trong khi quan hệ tình dục

Miếng Xốp Tránh Thai

Không cần toa thuốc

Cách Sử Dụng:

Bạn nữ phải đặt miếng xốp tránh thai vào âm đạo trước khi dự định quan hệ tình dục. Có thể để miếng xốp trong âm đạo nhiều giờ. Phải sử dụng miếng xốp kết hợp với thuốc diệt tinh trùng.

Biện pháp này ngăn không cho tinh trùng đi vào tử cung của bạn nữ.

Ưu Điểm:

- Có thể mua tại hiệu thuốc
- Có thể đặt trước khi quan hệ
- Bạn chỉ sử dụng khi cần

Nhược Điểm:

- Có thể khó đặt hoặc tháo
- Một số người có thể bị dị ứng hoặc kích ứng



Số trường hợp mang thai dự kiến* (trên 100 phụ nữ):
12-24

TIẾP TỤC...

CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI RÀO CẢN

Thuốc Diệt Tinh Trùng



Không cần
toa thuốc

Cách Sử Dụng:

Bạn nữ phải đặt thuốc diệt tinh trùng vào âm đạo mỗi lần quan hệ tình dục. Thuốc diệt tinh trùng có nhiều dạng như kem, gel, bột, xốp, thuốc đặt và màng phim. Thuốc hiệu quả nhất khi sử dụng kết hợp với một biện pháp rào cản khác.

Thuốc diệt tinh trùng tiêu diệt tinh trùng trước khi tinh trùng có thể đi vào tử cung của bạn nữ.

Ưu Điểm:

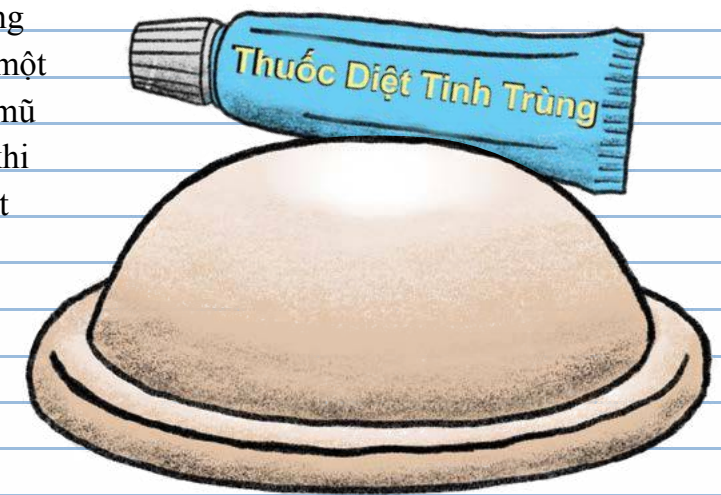
- Có thể mua tại hiệu thuốc
- Dễ đặt
- Có nhiều dạng

Nhược Điểm:

- Có thể tăng nguy cơ mắc STI hoặc HIV
- Một số người có thể bị dị ứng hoặc kích ứng
- Có thể dính nhớp

Số trường hợp
mang thai dự kiến*
(trên 100 phụ nữ):
28

Mũ Chụp Cổ Tử Cung



Chỉ được cung
cấp theo toa

Cách Sử Dụng:

Bạn nữ đến văn phòng của Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe một lần để đặt. Sau đó, bạn nữ phải đặt mũ chụp cổ tử cung vào âm đạo trước khi dự định quan hệ tình dục. Có thể đặt mũ chụp trong âm đạo nhiều giờ. Phải sử dụng mũ chụp kết hợp với thuốc diệt tinh trùng.

Biện pháp này ngăn không cho tinh trùng đi vào tử cung của bạn nữ.

Ưu Điểm:

- Có thể đặt trước
- Có thể tái sử dụng
- Bạn chỉ sử dụng khi cần

Nhược Điểm:

- Cần thực hành để tìm hiểu cách đặt màng phim tránh thai
- Một số người có thể bị dị ứng hoặc kích ứng
- Có thể gây nhiễm trùng âm đạo

Số trường hợp
mang thai dự kiến*
(trên 100 phụ nữ):
14-29

CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI DỰA VÀO THÔNG TIN

Các loại biện pháp này cần theo dõi cơ thể của bạn để tránh mang thai. Cả bạn nam và bạn nữ đều có thể sử dụng các biện pháp tránh thai dựa vào thông tin. Mặc dù đây không phải là các biện pháp ngừa thai hiệu quả nhất nhưng các cặp đôi có thể sử dụng các biện pháp này nếu không sẵn có biện pháp tránh thai khác. Biện pháp dựa vào thông tin duy nhất giúp bảo vệ tránh STI là kiêng quan hệ tình dục.

Biện Pháp Cho Bú Vô Kinh (LAM)



Cách Sử Dụng:

Bạn nữ phải cho con bú hoàn toàn bằng sữa mẹ (tức là không cho bú sữa công thức) ngay sau khi sinh con và làm theo hướng dẫn của Biện Pháp Cho Bú Vô Kinh (Lactational Amenorrhea Method, LAM). Có thể sử dụng biện pháp này tối đa 6 tháng hoặc cho đến khi bạn nữ ra máu kinh nguyệt.

Cơ chế hoạt động của biện pháp này là giữ cho trứng không rời khỏi buồng trứng.

Ưu Điểm:

- Không có tác dụng phụ
- Hoàn toàn miễn phí
- Bạn có thể quan hệ tình dục bất cứ khi nào bạn muốn
- LAM tốt cho sức khỏe của bạn và em bé

Nhược Điểm:

- Việc cho con bú cần nhiều thời gian
- Chỉ có thể sử dụng trong 6 tháng

Số trường hợp mang thai dự kiến* (trên 100 phụ nữ):
10

Biện Pháp Nhận Biết Thời Điểm Thụ Thai

Cách Sử Dụng:

Bạn nữ dự đoán ngày thụ thai bằng cách đo thân nhiệt hàng ngày, kiểm tra chất nhầy âm đạo để phát hiện nếu có thay đổi và/hoặc ghi lại các kỳ kinh nguyệt.

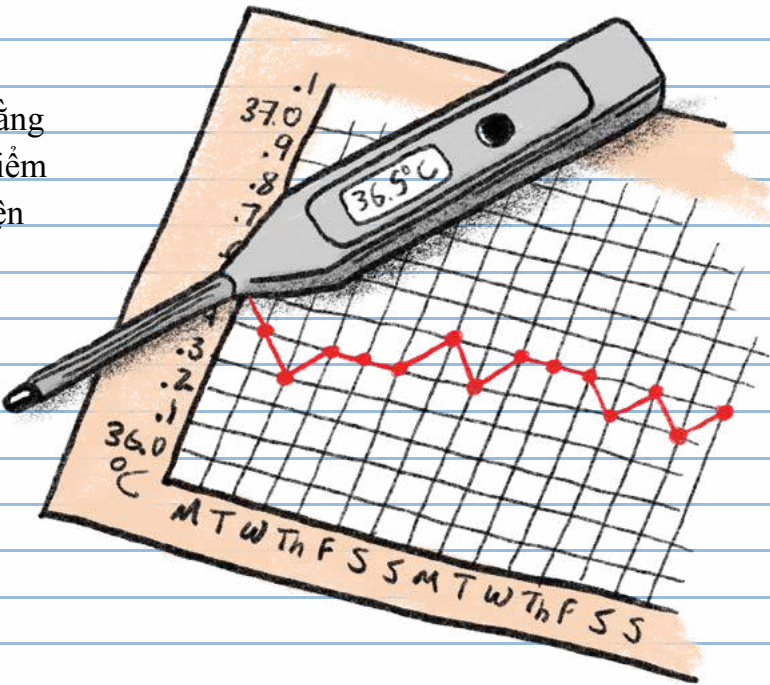
Sau đó, bạn nữ tránh quan hệ tình dục hoặc sử dụng biện pháp rào cản trong các ngày có thể thụ thai.

Ưu Điểm:

- Có thể giúp tránh mang thai hoặc cố mang thai
- Không gây ra bất cứ vấn đề sức khỏe nào
- Việc hiểu rõ tình trạng cơ thể của bạn như thế nào có thể hữu ích

Nhược Điểm:

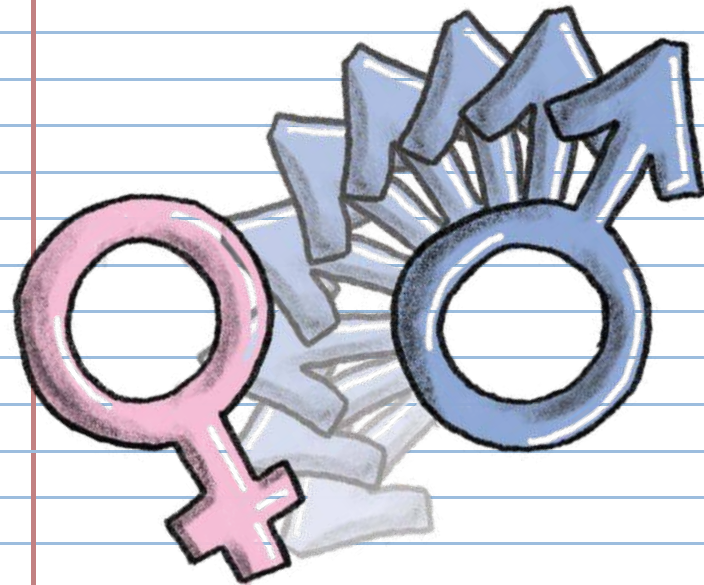
- Có thể cần thời gian để tìm hiểu
- Phải ghi lại thông tin chính xác
- Phải kiêng quan hệ tình dục hoặc sử dụng biện pháp tránh thai khác trong một số ngày nhất định
- Phải có cách đo thân nhiệt hàng ngày



Số trường hợp mang thai dự kiến* (trên 100 phụ nữ):
24

CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI DỰA VÀO THÔNG TIN

Rút Dương Vật Ra (Kéo Ra)



Số trường hợp mang thai dự kiến* (trên 100 phụ nữ):

22

Lưu ý - Chỉ duy nhất phương pháp theo như thông tin mà bảo vệ tránh khỏi STI là không quan hệ tình dục!

Cách Sử Dụng:

Bạn nam phải rút dương vật ra khỏi âm đạo của bạn nữ trước khi phóng tinh (xuất tinh).

Cơ chế hoạt động của biện pháp này là ngăn tinh trùng đi vào âm đạo của bạn nữ.

Ưu Điểm:

- Không tốn chi phí
- Có thể sử dụng khi bạn không có bất kỳ biện pháp tránh thai nào khác

Nhược Điểm:

- Không hiệu quả nếu không rút dương vật ra ngoài kịp lúc
- Làm gián đoạn hoạt động quan hệ tình dục
- Làm giảm khoái cảm đối với một số người

Kiên Quan Hệ Tình Dục

Cách Sử Dụng:

Mỗi bạn tình quyết định không quan hệ tình dục.

Ưu Điểm:

- Miễn phí
- Không có tác dụng phụ
- Giảm nguy cơ mắc STI
- Rất hiệu quả

Nhược Điểm:

- Có thể khó khăn khi không có bất kỳ quan hệ tình dục nào trong thời gian dài



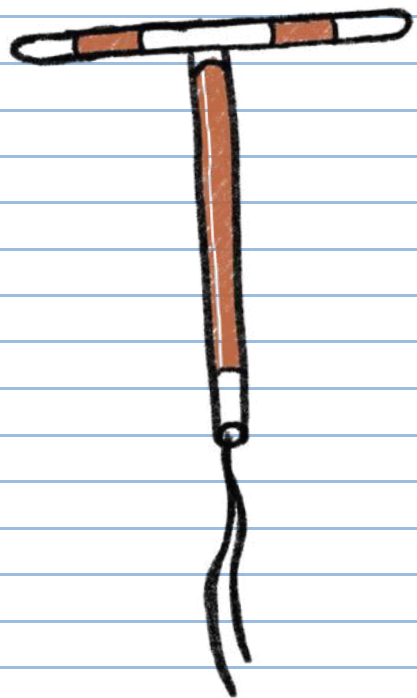
Số trường hợp mang thai dự kiến* (trên 100 phụ nữ):

0

CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI KHẨN CẤP (EC)

Nếu bạn quên sử dụng biện pháp tránh thai hoặc biện pháp tránh thai của bạn không hiệu quả, biện pháp Tránh Thai Khẩn Cấp (Emergency Contraception, EC) vẫn có thể giúp ngừa thai. Có thể sử dụng EC trong tối đa 5 ngày sau khi quan hệ tình dục không có biện pháp bảo vệ. Bạn sử dụng EC càng sớm thì khả năng bạn mang thai càng thấp. EC không bảo vệ bạn tránh STI. Nếu quan hệ tình dục không có biện pháp bảo vệ, bạn cũng nên hỏi Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe về xét nghiệm STI.

IUD Bằng Đồng



Cách Sử Dụng:

Do Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe đặt vào tử cung trong vòng năm ngày sau khi quan hệ tình dục không có biện pháp bảo vệ. Biện pháp này sẽ không ngừa thai nếu bạn đã thụ thai. Biện pháp này có hiệu quả đến 10 năm và có thể sử dụng trong khi cho con bú. IUC này được bọc bằng đồng, giúp ngăn tinh trùng di chuyển hoặc gặp được trứng.

Ưu Điểm:

- Dễ sử dụng
- Sau khi đặt, bạn không cần phải làm gì cả
- Ít tác dụng phụ
- Sau khi lấy ra, bạn có thể mang thai ngay
- Hoạt động rất hiệu quả

Nhược Điểm:

- Kỳ kinh nguyệt dài hơn hoặc ra nhiều máu hơn mỗi tháng
- Có thể gây đau chuột rút hay đau bụng kinh

Phải do Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe đặt vào và lấy ra

Thuốc Tránh Thai Khẩn Cấp Ella

Cách Sử Dụng:

Bạn nữ uống thuốc tránh thai ngay khi có thể trong vòng năm ngày sau khi quan hệ tình dục không có biện pháp bảo vệ.

Cơ chế hoạt động của biện pháp này là giữ cho trứng không rời khỏi buồng trứng. Biện pháp này cũng có thể ngăn tinh trùng gặp trứng.

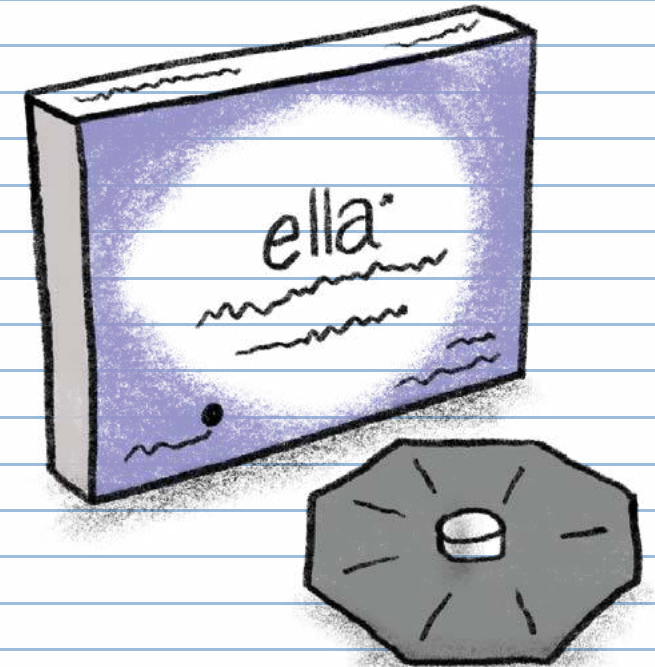
Biện pháp này sẽ không ngừa thai nếu bạn đã thụ thai.

Ưu Điểm:

- Ngừa thai hiệu quả sau khi quan hệ tình dục không có biện pháp bảo vệ
- Có thể dùng khi đang cho con bú

Nhược Điểm:

- Yêu cầu Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe kê toa
- Có thể gây ra thay đổi về kinh nguyệt, dạ dày khó chịu hoặc chóng mặt
- Biện pháp này cũng có thể không hiệu quả nếu bạn nặng hơn 195 pound



Chỉ được cung cấp theo toa

TIẾP TỤC...

CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI KHẨN CẤP (EC)

Thuốc Tránh Thai Khẩn Cấp Plan B One- Step



Không cần
toa thuốc

Cách Sử Dụng:

Bạn nữ uống thuốc tránh thai ngay khi có thể trong vòng ba ngày sau khi quan hệ tình dục không có biện pháp bảo vệ.

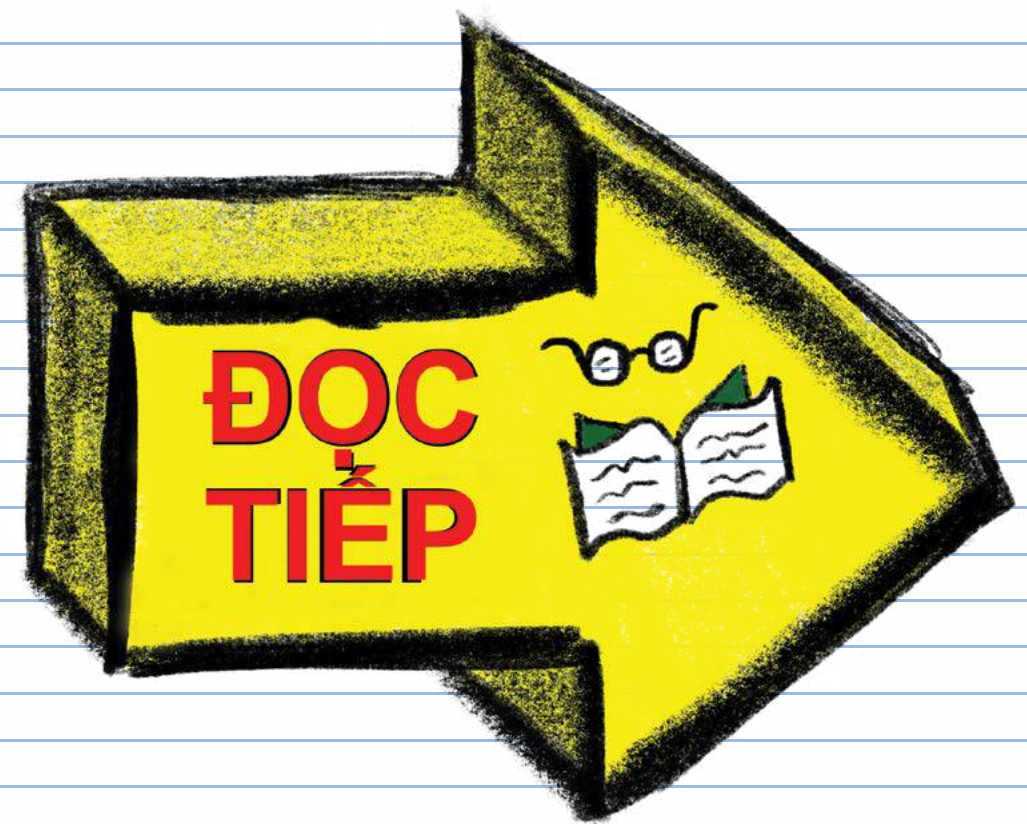
Cơ chế hoạt động của biện pháp này là giữ cho trứng không rời khỏi buồng trứng. Biện pháp này cũng có thể ngăn tinh trùng gặp trứng. **Biện pháp này sẽ không ngừa thai nếu bạn đã thụ thai.**

Ưu Điểm:

- Ngừa thai hiệu quả sau khi quan hệ tình dục không có biện pháp bảo vệ
- Có thể mua mà không cần toa thuốc
- Có thể dùng khi đang cho con bú

Nhược Điểm:

- Có thể gây ra thay đổi về kinh nguyệt, dạ dày khó chịu hoặc chóng mặt
- Biện pháp này cũng có thể không hiệu quả nếu bạn nặng hơn 165 pound
- Chi phí có thể thay đổi



Tiếp theo...

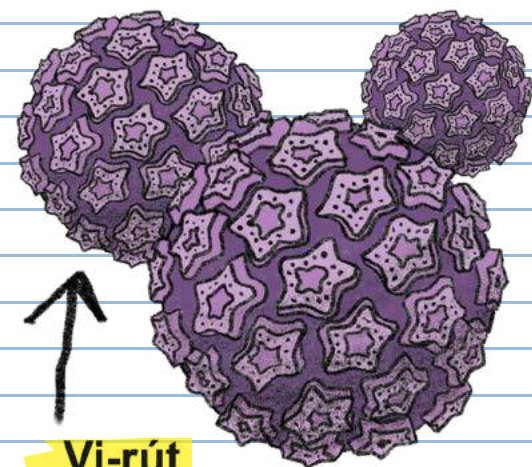
**GIỚI THIỆU VỀ CÁC BỆNH LÂY
TRUYỀN QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC**

GIỚI THIỆU VỀ CÁC BỆNH LÂY TRUYỀN QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC

Các Bệnh Lây Truyền Qua Đường Tình Dục (STI) là các bệnh có thể lây truyền khi một người mắc STI quan hệ tình dục với người khác. STI là các vi trùng sống ở các vùng ẩm và ẩm ướt như miệng, hậu môn hoặc bộ phận sinh dục. Chúng lây truyền qua tiếp xúc da kề da hoặc khi tiếp xúc dịch cơ thể. Bất cứ loại quan hệ tình dục nào, qua âm đạo, hậu môn hoặc miệng, đều có thể khiến bạn có nguy cơ mắc STI.

Hầu hết các STI đều có thể chữa khỏi trong khi những STI khác không thể chữa khỏi mặc dù có thể điều trị để giúp bệnh nhân sống chung với căn bệnh dễ dàng hơn. Nếu không thể điều trị hoặc chữa khỏi STI, bệnh nhân có thể cảm thấy đau đớn. Bệnh có thể khiến bệnh nhân ốm yếu, gây vô sinh ở nam giới hoặc nữ giới hoặc gây ra dị tật bẩm sinh ở trẻ sơ sinh. Một số STI thậm chí có thể dẫn đến tử vong.

Hàng triệu ca STI xảy ra hàng năm và hầu hết mọi người mắc STI đều dưới 30 tuổi. Một người có thể mắc nhiều STI cùng lúc và có thể mắc một STI nhiều lần. Các Nhà Cung Cấp Dịch Vụ kiểm tra STI sử dụng mẫu nước tiểu và máu. Họ cũng có thể sử dụng các phương thức khác chẳng hạn như khám trực quan hoặc khám cổ tử cung. Hãy đến Nhà Cung Cấp Dịch Vụ để được xét nghiệm và điều trị bất cứ lúc nào bạn nghĩ rằng bạn có thể mắc STI hoặc quan hệ tình dục không có biện pháp bảo vệ.



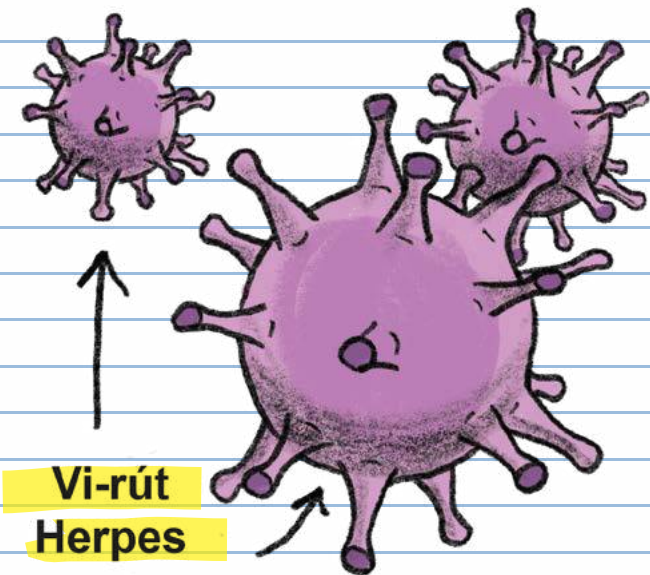
**Vi-rút
Papilloma
Ở Người**



**Vi Khuẩn
Chlamydia**



**Vi Khuẩn Gây
Bệnh Giang Mai**



**Vi-rút
Herpes**

STI là bệnh thường gặp nhưng có thể phòng ngừa! Một số STI cũng có thể phòng ngừa bằng vắc-xin. Các cách khác để bảo vệ bản thân khỏi STI là...

- Dùng bao cao su mỗi lần bạn quan hệ tình dục
- Trao đổi với bạn tình của bạn về STI trước khi các bạn quan hệ tình dục
- Quan hệ tình dục với duy nhất một người và người đó chỉ quan hệ tình dục với bạn
- Đi xét nghiệm và điều trị STI

Cách tốt nhất để đảm bảo bạn không mắc STI là kiêng quan hệ tình dục (không quan hệ tình dục).

Đọc thêm thông tin về các STI thường gặp, những STI nào có thể phòng ngừa bằng vắc-xin, các loại triệu chứng mà mỗi STI gây ra, v.v.

STI CÓ THỂ CHỮA KHỎI

Một số STI có thể chữa khỏi, như các STI dưới đây. Nhà cung cấp dịch vụ có thể xét nghiệm các STI này và cung cấp thuốc giúp bệnh nhân khỏi bệnh.

Chlamydia

Bệnh này là gì?

Chlamydia là bệnh nhiễm khuẩn có thể ảnh hưởng đến dương vật, âm đạo, cổ tử cung, cổ họng, hậu môn hoặc niệu đạo. Bệnh có thể lây qua bất cứ loại quan hệ tình dục nào, qua âm đạo, hậu môn hoặc miệng.

Bệnh này có thể ảnh hưởng đến tôi như thế nào nếu không được điều trị?

- Bệnh có thể lây lan qua người khác.
- Bệnh làm tăng nguy cơ nhiễm HIV.
- Bệnh có thể gây sẹo ở tử cung hoặc ống dẫn trứng ở bạn nữ. Sẹo có thể gây rủi ro cho thai kỳ, khiến bạn nữ không thể mang thai hoặc gây Bệnh Viêm Vùng Chậu (Pelvic Inflammatory Disease, PID).
- Nếu bạn nữ mang thai và mắc chlamydia, bệnh có thể gây tổn thương mắt hoặc phổi của em bé trong quá trình sinh con.

Triệu Chứng:

Hầu hết mọi người không có triệu chứng. Các triệu chứng ở người có triệu chứng là:

- Âm đạo hoặc dương vật tiết dịch bất thường
- Đau hoặc nóng rát khi tiểu tiện
- Chảy máu âm đạo giữa các kỳ kinh nguyệt hoặc trong/sau khi quan hệ tình dục

Điều Trị:

Dùng thuốc kháng sinh theo toa thuốc của Bác Sĩ. Phải điều trị cho cả cặp đôi. Họ phải tránh quan hệ tình dục cho đến khi cả hai đều đã được điều trị.

Bệnh Lậu

Bệnh này là gì?

Bệnh lậu là bệnh nhiễm khuẩn có thể ảnh hưởng đến dương vật, âm đạo, hậu môn hoặc cổ họng. Bệnh có thể lây qua bất cứ loại quan hệ tình dục nào, qua âm đạo, hậu môn hoặc miệng.

Bệnh này có thể ảnh hưởng đến tôi như thế nào nếu không được điều trị?

- Bệnh có thể lây lan qua người khác.
- Bệnh làm tăng nguy cơ nhiễm HIV.
- Bộ phận sinh dục và khớp có thể sưng và đau.
- Bệnh có thể gây sẹo ở tử cung hoặc ống dẫn trứng ở bạn nữ. Sẹo có thể gây rủi ro cho thai kỳ, khiến bạn nữ không thể mang thai hoặc gây Bệnh Viêm Vùng Chậu (PID).
- Nếu bạn nữ mang thai và mắc bệnh lậu, bệnh có thể gây tổn hại cho mắt của em bé trong quá trình sinh con hoặc gây ra các vấn đề sức khỏe khác.

Triệu Chứng:

Hầu hết mọi người không có triệu chứng. Các triệu chứng ở người có triệu chứng là:

- Âm đạo hoặc dương vật tiết dịch bất thường
- Đau khi tiểu tiện hoặc đại tiện
- Đau tinh hoàn
- Đau họng

Điều Trị:

Dùng thuốc kháng sinh theo toa thuốc của Bác Sĩ. Phải điều trị cho cả cặp đôi. Họ phải tránh quan hệ tình dục cho đến khi cả hai đều đã được điều trị.

STI CÓ THỂ CHỮA KHỎI

Bệnh Viêm Vùng Chậu (PID)

Bệnh này là gì?

PID là bệnh nhiễm trùng ở buồng trứng, ống dẫn trứng hoặc tử cung của bạn nữ. Bệnh có thể do các STI chưa điều trị như bệnh chlamydia và bệnh lậu gây ra. Bệnh cũng có thể do các loại vi khuẩn thông thường khác có trong âm đạo gây ra.

Bệnh này có thể ảnh hưởng đến tôi như thế nào nếu không được điều trị?

- Đau bụng dữ dội.
- Bệnh làm tăng nguy cơ nhiễm HIV.
- Bệnh có thể gây sẹo ở tử cung hoặc ống dẫn trứng. Sẹo có thể khiến thai kỳ gặp rủi ro hoặc khiến bạn nữ không thể mang thai.
- Có thể cần phẫu thuật để điều trị.
- Bệnh có thể dẫn đến tử vong.

Triệu Chứng:

Các triệu chứng của PID bao gồm:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| • Đau hoặc chuột rút ở vùng bụng dưới | • Chảy máu hoặc đau khi quan hệ tình dục |
| • Âm đạo tiết dịch bất thường | • Sốt hoặc ớn lạnh |
| • Chảy máu giữa các kỳ kinh nguyệt | • Đau khi tiểu tiện |

Điều Trị:

Dùng thuốc kháng sinh theo toa thuốc của Bác Sĩ. Phải điều trị cho cả cặp đôi. Họ phải tránh quan hệ tình dục cho đến khi cả hai đều đã được điều trị. Bệnh nhân có thể cần đến khám lần hai với Bác Sĩ để đảm bảo đã được chữa khỏi. Các ca PID nghiêm trọng có thể cần được điều trị ở bệnh viện.

Bệnh Giang Mai

Bệnh này là gì?

Bệnh giang mai là bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn gây ra, có thể ảnh hưởng đến dương vật, âm đạo, miệng hoặc hậu môn. Bệnh có thể lây qua bất cứ loại quan hệ tình dục nào, qua âm đạo, hậu môn hoặc miệng. Bệnh cũng có thể lây truyền do chạm vào vết phát ban hoặc vết loét giang mai.

Bệnh này có thể ảnh hưởng đến tôi như thế nào nếu không được điều trị?

- Bệnh có thể lây lan qua người khác.
- Bệnh làm tăng nguy cơ nhiễm HIV.
- Bệnh có thể dẫn đến mù lòa, bệnh tim, tổn thương não, tổn thương thần kinh và tử vong nếu không được điều trị.
- Nếu bạn nữ bị giang mai trong khi mang thai, em bé có thể bị dị tật bẩm sinh hoặc khi sinh ra đã tử vong (thai chết lưu).

Triệu Chứng:

Các triệu chứng có thể nhẹ và có thể không được chú ý. Dấu hiệu đầu tiên của bệnh giang mai là vết loét không đau gần âm đạo, dương vật, miệng hoặc hậu môn. Nếu không được điều trị, bệnh sẽ tự lành nhưng bệnh nhân vẫn mắc bệnh. Các triệu chứng khác có thể bao gồm:

- | | | |
|--------------------|------------|------------|
| • Phát ban | • Sốt | • Đau họng |
| • Đau khớp | • Rụng tóc | • Đau đầu |
| • Cảm thấy mệt mỏi | | |

Điều Trị:

Dùng thuốc kháng sinh theo toa thuốc của Bác Sĩ. Phải điều trị cho cả cặp đôi. Họ phải tránh quan hệ tình dục cho đến khi cả hai đều đã được điều trị. Bệnh nhân có thể cần đến khám lần hai với Bác Sĩ để đảm bảo đã được chữa khỏi.

STI CÓ THỂ CHỮA KHỎI

Bệnh Trichomoniasis (Trich)

Bệnh này là gì?

Trich là một loài ký sinh trùng rất nhỏ, sống, phát triển và lấy chất dinh dưỡng từ cơ thể của con người. Trich có thể gây nhiễm trùng âm đạo hoặc dương vật. Bệnh có thể lây lan qua dịch tiết từ âm đạo hoặc dương vật.

Bệnh này có thể ảnh hưởng đến tôi như thế nào nếu không được điều trị?

- Bệnh có thể lây lan qua người khác.
- Bệnh làm tăng nguy cơ nhiễm HIV.
- Nếu bạn nữ mắc trichomoniasis khi mang thai thì có thể sinh sớm hoặc sinh con quá nhẹ cân.

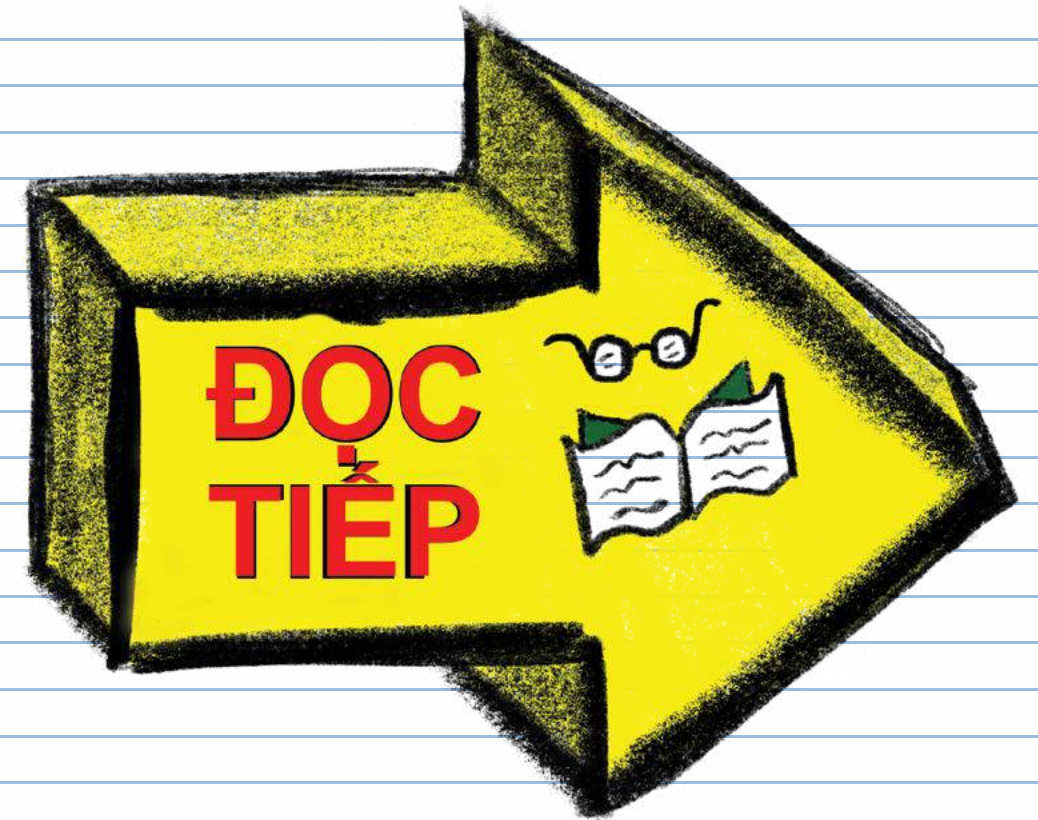
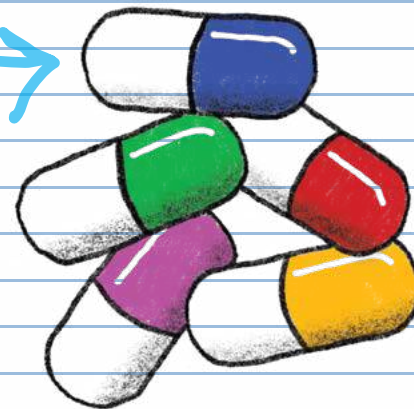
Triệu Chứng:

Hầu hết mọi người không có triệu chứng. Các triệu chứng ở người có triệu chứng bao gồm:

- Ngứa niệu đạo
- Cảm giác nóng rát khi tiểu tiện
- Âm đạo tiết dịch

Điều Trị:

Dùng thuốc kháng sinh theo toa thuốc của Bác Sĩ. Phải điều trị cho cả cặp đôi. Họ phải tránh quan hệ tình dục cho đến khi cả hai đều đã được điều trị.



Tiếp theo...
STI KHÔNG THỂ CHỮA KHỎI

STI KHÔNG THỂ CHỮA KHỎI

Các STI khác không thể chữa khỏi, như các STI dưới đây. Bác Sĩ có thể xét nghiệm và điều trị triệu chứng của các STI này để giúp bệnh nhân sống chung với căn bệnh dễ dàng hơn.

Vi-rút Papilloma Ở Người (HPV)

Bệnh này là gì?

Vi-rút Papilloma Ở Người (Human Papilloma Virus, HPV) là STI phổ biến nhất tại Hoa Kỳ. Hầu như mọi người quan hệ tình dục đều mắc HPV tại thời điểm nào đó trong đời. Bệnh có thể lây qua bất cứ loại quan hệ tình dục nào, qua âm đạo, hậu môn hoặc miệng. Nó cũng có thể lây lan khi da tiếp xúc với da. Vi-rút này có nhiều loại. Các loại này có rủi ro cao hoặc rủi ro thấp.

Bạn có thể phòng ngừa HPV bằng cách tiêm vắc-xin! Để vắc-xin có hiệu quả nhất, mọi người nên tiêm vắc-xin trước khi quan hệ tình dục. Hãy trao đổi với Bác Sĩ để tìm hiểu thêm thông tin.



Bệnh này có thể ảnh hưởng đến tôi như thế nào nếu không được điều trị?

Đa phần các trường hợp nhiễm HPV sẽ tự khỏi và không gây ra các vấn đề sức khỏe. Nhưng có một số loại HPV có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn.

Có các loại HPV có thể gây bệnh ung thư. Chúng được biết đến là các chủng có rủi ro cao.

Các loại HPV khác có thể gây mụn cóc sinh dục. Chúng được biết đến là các chủng có rủi ro thấp.

Các ảnh hưởng khác gồm:

- Bệnh có thể lây lan qua người khác.
- Bệnh làm tăng nguy cơ nhiễm HIV.

Triệu Chứng:

Một số người có thể không có triệu chứng. Những người khác có các triệu chứng như:

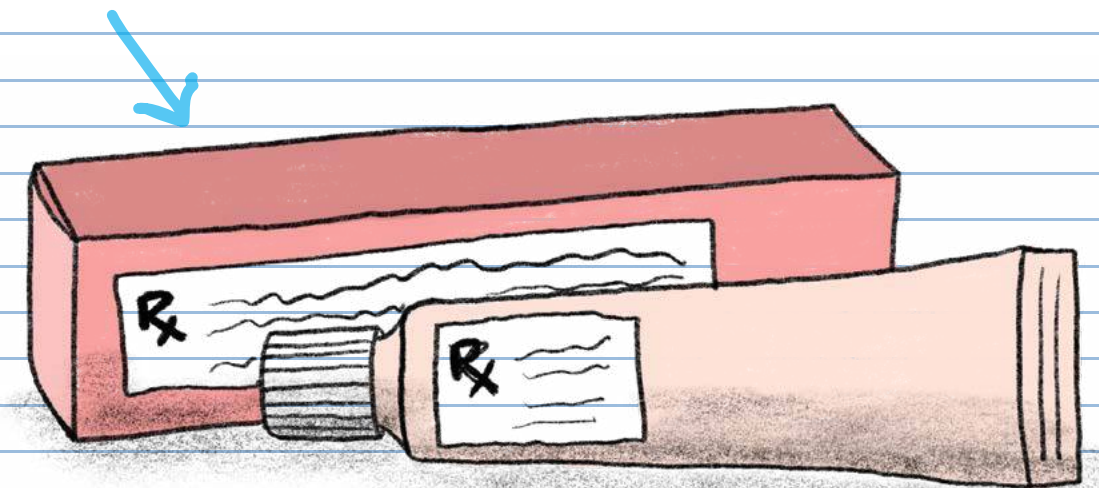
- Các nốt mụn nhỏ (mụn cóc sinh dục) trong hoặc xung quanh âm đạo, dương vật hoặc hậu môn. Các nốt mụn này có thể mọc thành chùm hoặc cụm và có thể ngứa.

Điều Trị:

Bạn nữ sẽ biết mình mắc HPV có rủi ro cao nếu vi-rút đó xuất hiện trong kết quả xét nghiệm tầm soát ung thư cổ tử cung. Kết quả phết tế bào cổ tử cung bất thường hoặc xét nghiệm HPV “dương tính” có nghĩa là bạn nữ đó có nguy cơ mắc ung thư cổ tử cung.

Dựa vào kết quả xét nghiệm, Nhà Cung Cấp Dịch Vụ sẽ quyết định kế hoạch điều trị.

Điều trị các loại HPV có rủi ro thấp như mụn cóc sinh dục có thể bao gồm khám vùng bị ảnh hưởng, đông lạnh hoặc đốt để triệt tiêu mụn cóc hoặc sử dụng kem hoặc thuốc theo toa tại nhà.



TIẾP TỤC... STI KHÔNG THỂ CHỮA KHỎI

Mụn Rộp Sinh Dục

Bệnh này là gì?

Vi-rút có thể gây nhiễm trùng dương vật, âm đạo, miệng hoặc hậu môn. Bệnh có thể lây qua bất cứ loại quan hệ tình dục nào, qua âm đạo, hậu môn hoặc miệng. Bệnh cũng có thể lây lan khi chạm vào vùng bị ảnh hưởng của người mắc bệnh.

Bệnh này có thể ảnh hưởng đến tôi như thế nào nếu không được điều trị?

- Bệnh có thể lây lan qua người khác.
- Bệnh làm tăng nguy cơ nhiễm HIV.
- Nếu bị mụn rộp sinh dục khi đang mang thai, bạn nữ có thể lây nhiễm cho em bé trong khi sinh con. Bệnh có thể khiến em bé tử vong nếu không được điều trị.

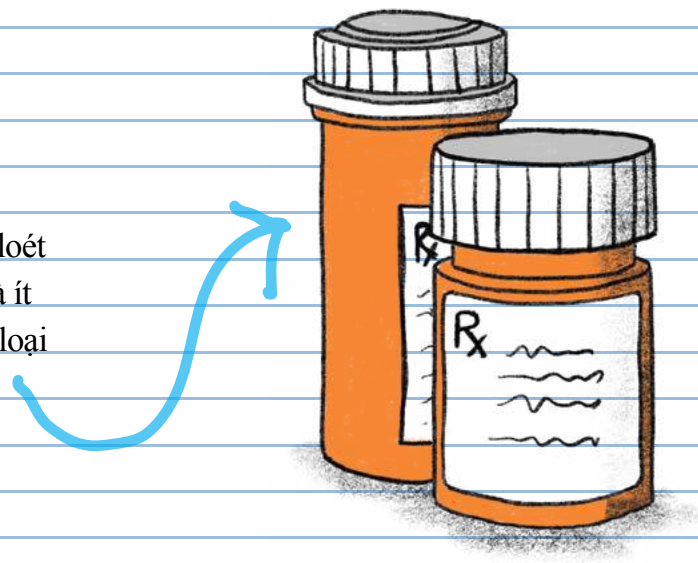
Triệu Chứng:

Một số người có thể không có triệu chứng. Những người khác có các triệu chứng như:

- Mụn rộp hoặc vết loét trong hoặc xung quanh âm đạo, dương vật, bìu, hậu môn, đùi, mông hoặc miệng
- Các vết phát ban gây đau đớn
- Các triệu chứng giống cúm

Điều Trị:

Có thể dùng thuốc để giúp các vết loét lành nhanh hơn, ít xuất hiện hơn và ít gây đau đớn hơn. Có thể dùng các loại thuốc này hàng ngày.



Vi-rút Zika

Bệnh này là gì?

Vi-rút có thể lây lan ở một số địa điểm do bị muỗi nhiễm bệnh đốt. Sau khi bị đốt và nhiễm bệnh, người nhiễm bệnh có thể lây truyền bệnh thông qua quan hệ tình dục.

Bệnh này có thể ảnh hưởng đến tôi như thế nào nếu không được điều trị?

- Nếu bạn nữ mang thai và nhiễm vi-rút Zika, vi-rút này có thể lây sang thai nhi. Bạn nữ đó có thể sảy thai hoặc em bé có thể mắc dị tật bẩm sinh.

Triệu Chứng:

Đa phần các trường hợp không có triệu chứng.

Nếu có, các triệu chứng có thể bao gồm:

- Sốt
- Đau khớp
- Đỏ mắt
- Phát ban
- Không thể di chuyển các bộ phận của cơ thể (liệt)

Điều Trị:

Không có loại thuốc nào có thể chữa khỏi bệnh nhiễm vi-rút Zika. Thay vào đó, thuốc chỉ tập trung vào điều trị các triệu chứng. Điều trị có thể bao gồm nghỉ ngơi, uống nhiều nước, dùng thuốc điều trị sốt và cơn đau.

Tình trạng nhiễm trùng của cơ thể sẽ tự lành sau vài ngày đến vài tuần.

TIẾP TỤC... STI KHÔNG THỂ CHỮA KHỎI

Viêm Gan B

Bệnh này là gì?

Vi-rút có thể dẫn đến tình trạng nhiễm trùng gan rất nghiêm trọng và thậm chí gây tử vong. Vi-rút có thể lây lan theo một số cách, chẳng hạn như:

- Thông qua bất cứ loại quan hệ tình dục nào, qua âm đạo, hậu môn hoặc miệng
- Dùng chung kim tiêm
- Dùng chung bông tai, dao cạo râu, kìm cắt móng tay hoặc bàn chải đánh răng
- Xỏ khuyên cơ thể hoặc xăm bằng kim bẩn
- Bị nhiễm trùng máu ở vết cắt hoặc vết thương hở

Có vắc-xin phòng ngừa Viêm Gan B. Hãy trao đổi với Bác Sĩ để tìm hiểu thêm thông tin.

Bệnh này có thể ảnh hưởng đến tôi như thế nào nếu không được điều trị?

- Bệnh có thể lây lan qua người khác.
- Bệnh làm tăng nguy cơ nhiễm HIV.
- Bệnh có thể gây tổn thương gan, dẫn đến ung thư gan hoặc thậm chí tử vong.
- Nếu bạn nữ mang thai và bị Viêm Gan B, em bé sơ sinh cũng có thể bị Viêm Gan B. Em bé sẽ cần tiêm thuốc đặc biệt ngay sau khi sinh.



Triệu Chứng:

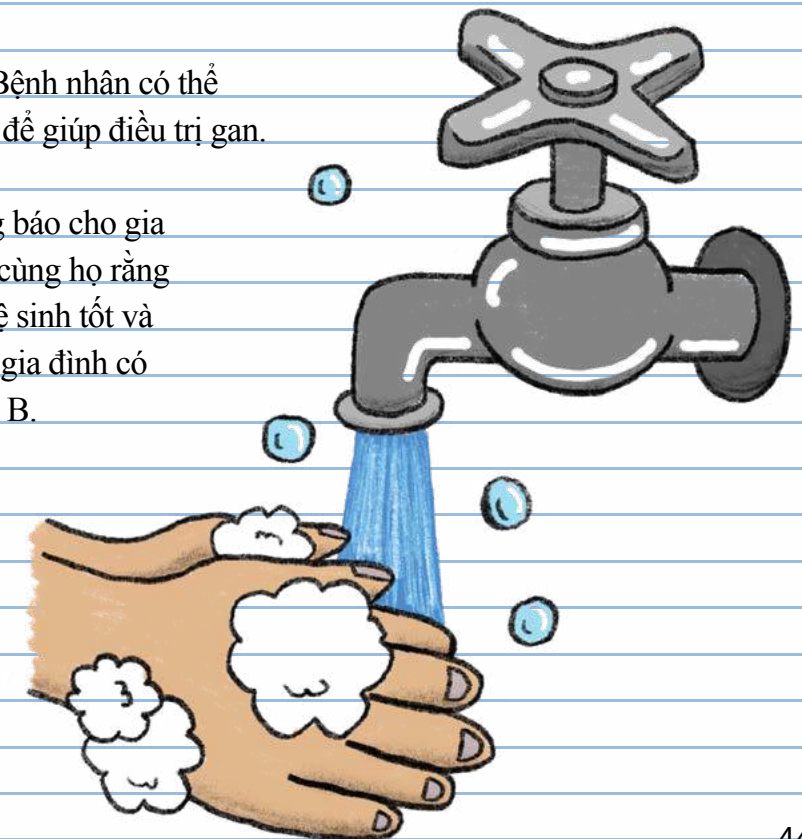
Một số người không có bất cứ triệu chứng nào. Các triệu chứng ở người có triệu chứng có thể bao gồm:

- Nước tiểu màu nâu hoặc sẫm màu
- Phân nhạt màu hoặc màu xám
- Da hoặc mắt vàng
- Chán ăn
- Cảm thấy mệt mỏi
- Đau dạ dày, bụng, cơ hoặc khớp

Điều Trị:

Bác Sĩ sẽ lập kế hoạch điều trị. Bệnh nhân có thể cần dùng các loại thuốc đặc biệt để giúp điều trị gan.

Người bị Viêm Gan B nên thông báo cho gia đình của họ hoặc bất cứ ai sống cùng họ rằng họ mắc bệnh. Rửa tay, giữ gìn vệ sinh tốt và tiêm vắc-xin cho các thành viên gia đình có thể ngăn ngừa lây lan Viêm Gan B.



STI KHÔNG THỂ CHỮA KHỎI

Vi-rút Gây Suy Giảm Miễn Dịch Ở Người (HIV)

Bệnh này là gì?

Vi-rút làm suy yếu khả năng chống lại các bệnh nhiễm trùng của cơ thể. HIV là vi-rút gây ra Hội Chứng Suy Giảm Miễn Dịch Mắc Phải (Acquired Immunodeficiency Syndrome, AIDS). Vi-rút có thể lây qua bất cứ loại quan hệ tình dục nào, qua âm đạo, hậu môn hoặc miệng. Bệnh cũng có thể lây lan khi dùng chung kim tiêm.

Bệnh này có thể ảnh hưởng đến tôi như thế nào nếu không được điều trị?

- Bệnh có thể lây lan qua người khác.
- Bệnh làm tăng nguy cơ mắc các STI và nhiễm trùng khác.
- Theo thời gian, HIV có thể khiến cơ thể không chống lại được bệnh hoặc bệnh tật. Bệnh có thể dẫn đến AIDS và tử vong.
- Nếu một người mang thai và bị nhiễm HIV, họ có thể truyền bệnh này cho bé khi sinh bé hoặc qua sữa mẹ. Để ngăn chặn điều này, em bé sẽ cần được chăm sóc đặc biệt trong khi mang thai. Việc điều trị có thể ngăn ngừa em bé bị nhiễm HIV khi sinh ra. Một người nhiễm HIV sẽ không thể cho con bú sữa mẹ.

Triệu Chứng:

Một số người không có bất cứ triệu chứng nào. Một số dấu hiệu của HIV là:

- Sốt
 - Đau khớp
- Sụt cân nhanh
 - Cảm thấy rất mệt mỏi
- Đổ mồ hôi ban đêm
 - Tiêu chảy

Điều Trị:

Người đó sẽ phải dùng thuốc có thể làm chậm sự phát triển của HIV trong một thời gian dài. Nhà Cung Cấp Dịch Vụ sẽ lập một kế hoạch điều trị. Với việc điều trị thích hợp, một người vẫn có thể sống một cuộc sống lâu dài và khỏe mạnh. Nên thông báo với tất cả bạn tình và sử dụng bao cao su mỗi khi người bị nhiễm HIV quan hệ tình dục. Nếu một người dự tính mang thai và bị nhiễm HIV, họ nên thảo luận với Nhà Cung Cấp Dịch Vụ của họ. Nhà Cung Cấp Dịch Vụ sẽ giúp lập kế hoạch mang thai.

PrEP và PEP

PrEP là gì?

PrEP có nghĩa là Điều Trị Phòng Ngừa Trước Khi Phơi Nhiễm. Nếu ai đó có nguy cơ nhiễm HIV (chẳng hạn như họ có bạn tình nhiễm HIV), họ có thể dùng thuốc PrEP để giảm nguy cơ nhiễm vi-rút. Để có tác dụng, người này cần dùng thuốc PrEP trước khi phơi nhiễm với HIV và dùng liên tục. PrEP được cung cấp theo toa của nhà cung cấp dịch vụ y tế. Trước khi nhận PrEP, người đó phải làm xét nghiệm HIV để đảm bảo rằng họ chưa mắc bệnh này. Sau đó, khi đã nhận được PrEP, người này sẽ thường xuyên thăm khám với bác sĩ.

PrEP chỉ giúp bảo vệ chống lại HIV chứ không phải các bệnh STI (lây truyền qua đường tình dục) khác. Vì vậy, việc sử dụng bao cao su vẫn rất quan trọng.

PEP là gì?

PEP có nghĩa là điều trị phòng ngừa sau khi phơi nhiễm. Nghĩa là dùng thuốc sau khi có khả năng bị phơi nhiễm HIV để ngăn ngừa bị nhiễm bệnh.

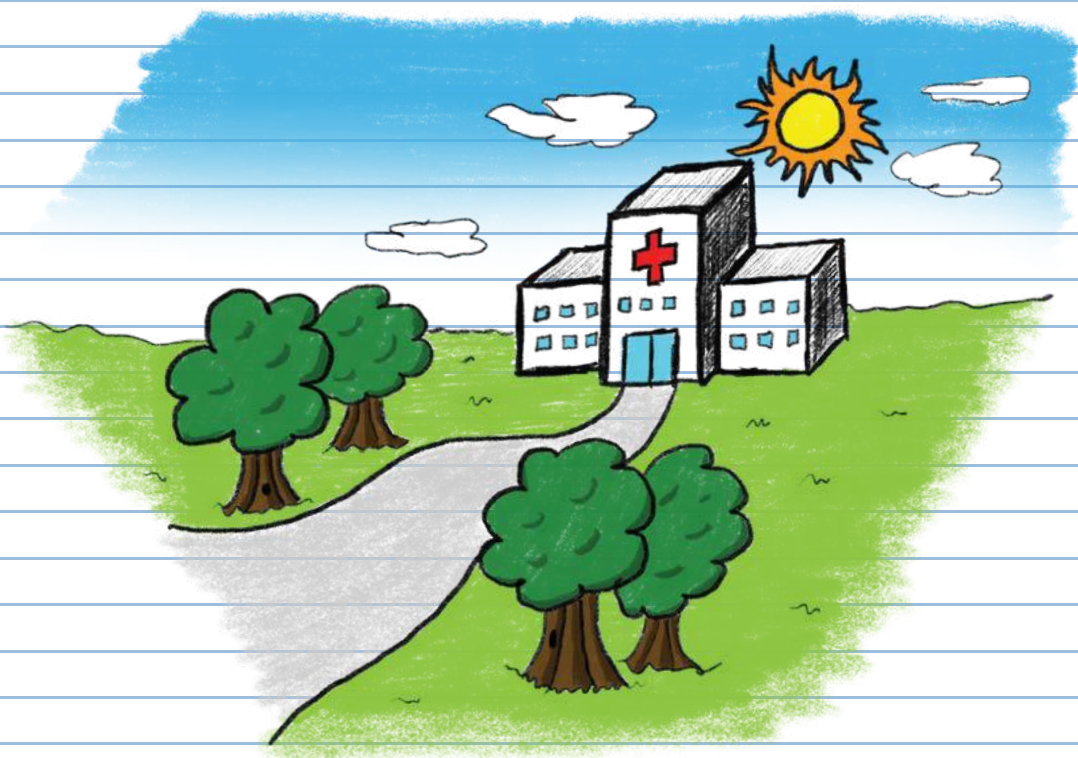
PEP phải được bắt đầu trong vòng 72 giờ sau lần phơi nhiễm gần đây với HIV, nhưng quý vị bắt đầu dùng PEP càng sớm thì càng tốt. Mỗi giờ đều có giá trị. Nếu quý vị được kê toa PEP, quý vị sẽ cần dùng thuốc một hoặc hai lần mỗi ngày trong 28 ngày. PEP có hiệu quả trong việc ngăn ngừa HIV khi dùng đúng cách, nhưng không phải 100%.

STI - BẢO VỆ BẢN THÂN

STI có thể gây khó chịu cho đến tử vong. Do vậy, những người quan hệ tình dục nên xét nghiệm STI thường xuyên. Họ nên xét nghiệm thường xuyên hơn khi có nhiều bạn tình hoặc đã quan hệ tình dục với người nào đó mà họ không biết tình trạng STI của người đó. Bệnh nhân biết bản thân mắc STI và điều trị càng sớm thì điều trị càng hiệu quả. Đó là do STI có thể khiến cơ thể tổn thương nhiều hơn khi không được điều trị.

Hãy nhớ rằng cách duy nhất để ngăn ngừa nhiễm bệnh STI 100 phần trăm là không quan hệ tình dục (không quan hệ tình dục). Nhưng có những cách khác để giảm nguy cơ của bạn như dùng bao cao su, tiêm vắc-xin và giới hạn số bạn tình.

Nếu bạn lo ngại bản thân mắc STI hoặc chưa từng xét nghiệm, hãy yêu cầu Nhà Cung Cấp Dịch Vụ của bạn xét nghiệm tất cả các STI cho bạn. Bạn không cần xin bất cứ sự chấp thuận đặc biệt nào để thăm khám với Nhà Cung Cấp Dịch Vụ của bạn cho mục đích xét nghiệm và điều trị STI.



HIỂU RÕ QUYỀN LỢI CỦA QUÝ VỊ

Ở California, trẻ em (ở mọi lứa tuổi) đều có thể tiếp cận các dịch vụ sức khỏe sinh sản mà không cần sự đồng ý của cha mẹ hoặc người giám hộ. Điều này bao gồm các dịch vụ tránh thai.

Một người muốn được xét nghiệm STI và/hoặc điều trị mà không cần sự đồng ý của cha mẹ hoặc người giám hộ phải từ 12 tuổi trở lên.

Để biết thông tin về các quyền lợi của IEHP, hãy truy cập iehp.org hoặc gọi cho Dịch Vụ Hội Viên IEHP theo số 1-800-440-IEHP (4347) hoặc 1-800-718-4347 dành cho TTY.

CÁC NGUỒN THÔNG TIN

Hãy nhớ trao đổi với Bác Sĩ của bạn về việc tránh thai và STI. Các nguồn thông tin khác về sức khỏe tình dục được trình bày dưới đây:

<https://www.bedsider.org/>

Tìm hiểu về các biện pháp tránh thai, đặt lời nhắc về cuộc hẹn khám và tránh thai, đọc phần giải đáp cho các câu hỏi tránh thai thường gặp, v.v.

<http://teensource.org/>

Thông tin về các biện pháp tránh thai, STI, các mối quan hệ lành mạnh và các chủ đề khác với định dạng phù hợp với độ tuổi thanh thiếu niên.

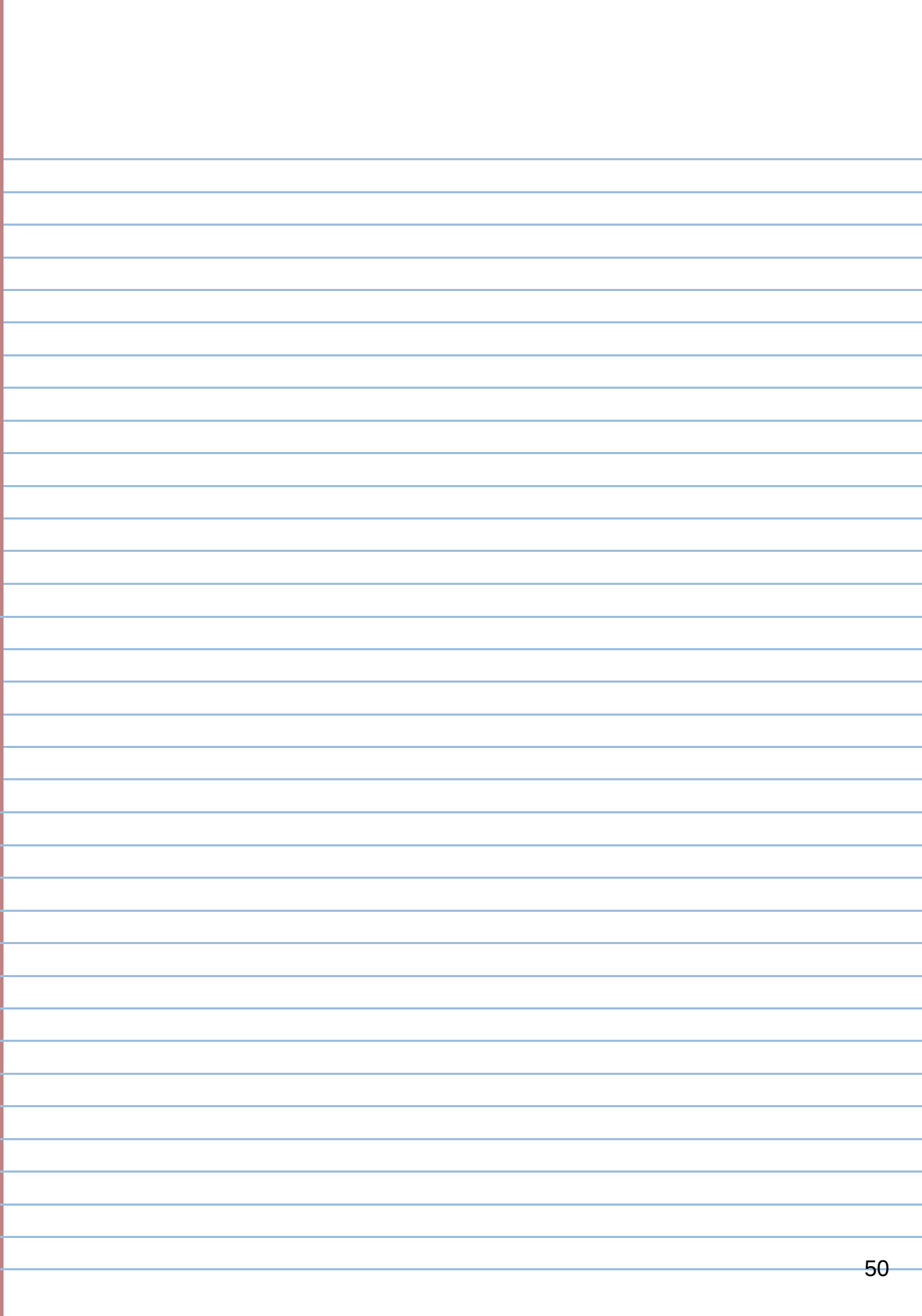
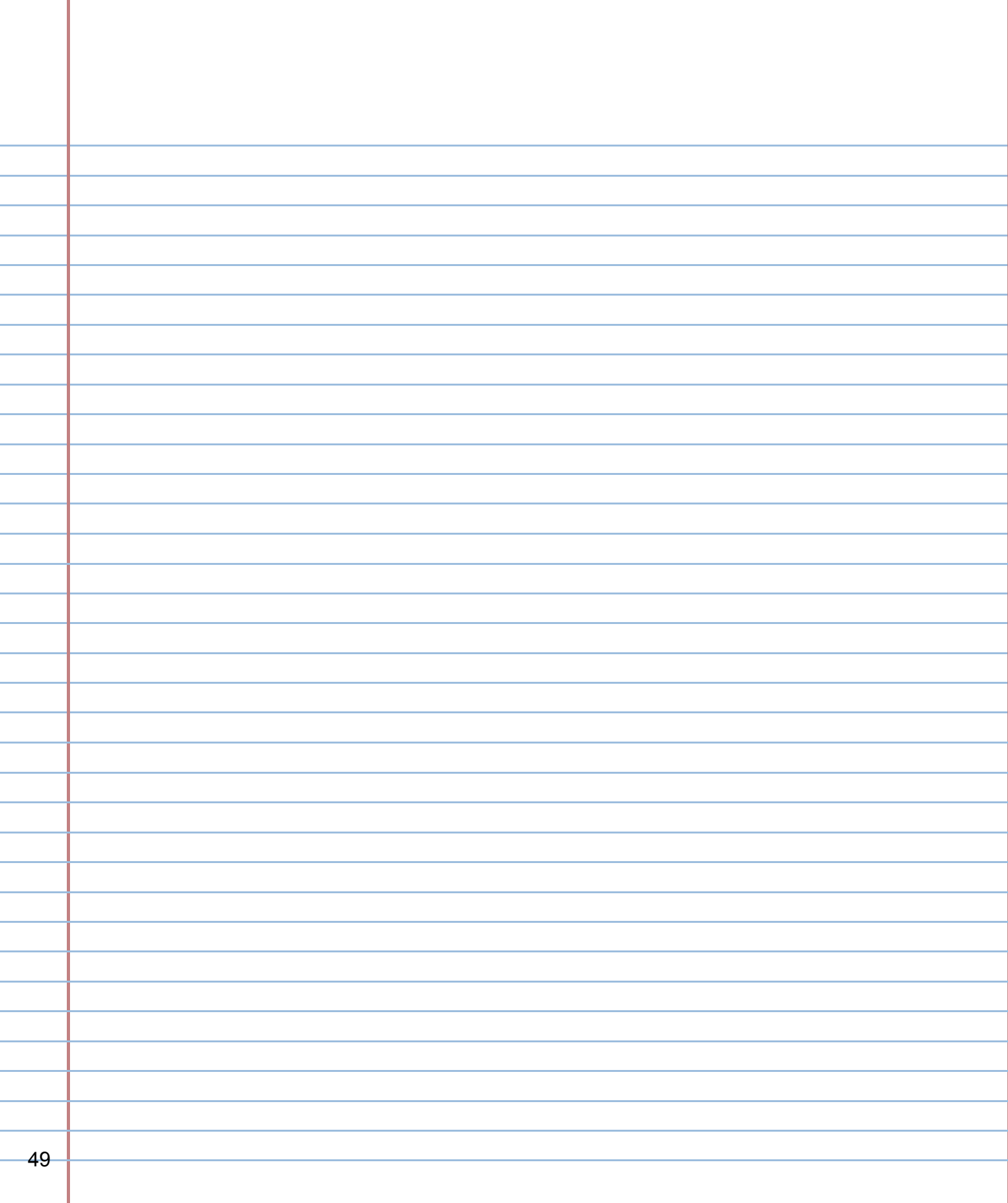
<https://amaze.org/>

Xem các video thú vị về tuổi dậy thì, các mối quan hệ lành mạnh, mang thai, STI, an toàn cá nhân và các chủ đề khác.

www.cdc.gov/sti

Đọc thông tin cập nhật về các Bệnh Lây Truyền Qua Đường Tình Dục.

www.cdc.gov/hiv/prevention/prep.html





Inland Empire Health Plan

1-800-440-IEHP (4347)

1-800-718-4347 TTY

iehp.org

©2024 Inland Empire Health Plan. Một Tổ Chức Công.
Bảo Lưu Mọi Quyền. HE_24_4921479V