



TÀI LIỆU GIÁO DỤC CHO BỆNH NHÂN VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC

Cải thiện sức khỏe âm hộ-âm đạo

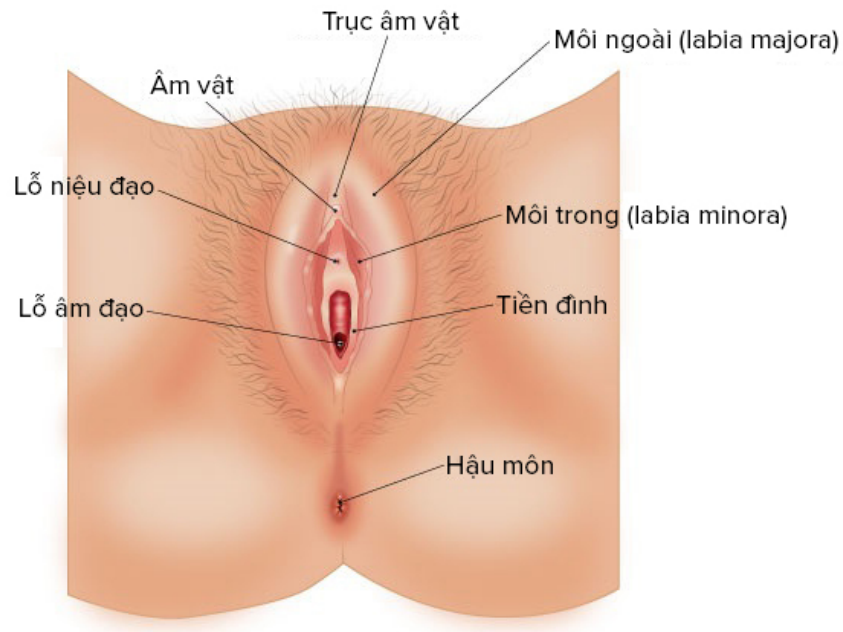
Thông tin này giải thích về sức khỏe âm hộ-âm đạo (vul-voh-VA-jih-nul). Thông tin cũng giải thích làm thế nào để giữ cho âm hộ và âm đạo khỏe mạnh trong và sau khi điều trị ung thư.

Giới thiệu về sức khỏe âm hộ-âm đạo

Sức khỏe âm hộ-âm đạo là sức khỏe của cả âm hộ và âm đạo. Âm hộ là tên gọi khác của cơ quan sinh dục bên ngoài của bạn. Đây là bộ phận sinh dục ở bên ngoài cơ thể bạn (xem Hình 1).

Các bộ phận của âm hộ:

- Môi trong và ngoài của môi âm hộ (LAY-bee-uh). Môi trong được gọi là môi bé (MUH-naw-ruh) và môi ngoài được gọi là môi lớn (MUH-jaw-ruh).
- Âm vật (klit-OOR-us).
- Lỗ âm đạo.
- Lỗ niệu đạo (yoo-REE-thruh). Niệu đạo là một ống mang nước tiểu (đi tiểu) ra khỏi cơ thể.
- Tiền đình (VEH-stih-byool), bắt đầu ngay dưới âm vật và kết thúc tại môi âm hộ. Tiền đình bao quanh lỗ âm đạo và niệu đạo.
-



Hình 1. Âm hộ

Khi bạn già đi, âm hộ và âm đạo trở nên khô hơn và kém đàn hồi hơn (co giãn). Quá trình này có thể xảy ra sớm hơn ở những người đã điều trị ung thư. Quá trình cũng có thể xảy ra sớm hơn ở những người đã phẫu thuật để giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư.

Một số người có thể dùng hormone estrogen (ES-truh-jin) để làm chậm quá trình này. Tuy nhiên, đó không phải là một lựa chọn an toàn cho tất cả mọi người. Hormone là một hóa chất giúp kiểm soát cách hoạt động của các bộ phận khác nhau trong cơ thể.

Khô âm đạo (VA-jih-nul) và âm hộ (VUL-ver) là một vấn đề phổ biến với nhiều người. Có nhiều cách để cải thiện vấn đề này. Dưới đây là một số gợi ý giúp bạn kiểm soát tình trạng khô và căng âm đạo và âm hộ. Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về những gợi ý nào có thể phù hợp nhất với bạn.

Chất dưỡng ẩm âm đạo và âm hộ

Một trong những cách tốt nhất để giảm khô âm đạo và âm hộ là sử dụng chất dưỡng ẩm. Chất dưỡng ẩm âm đạo và âm hộ giúp cải thiện chất lượng mô bằng cách tăng độ ẩm và độ đàn hồi (chuyển động) trong âm đạo và âm hộ. Những loại chất dưỡng ẩm này khác với chất bôi trơn, được sử dụng trong hoạt động tình dục.

Có nhiều loại chất dưỡng ẩm âm đạo và âm hộ khác nhau. Một loại là gel hoặc kem mà bạn đưa vào âm đạo bằng dụng cụ dùng một lần. Đây là một dụng cụ có hình dạng như băng vệ sinh tampon.

Một loại chất dưỡng ẩm khác là thuốc tan trong âm đạo, còn được gọi là thuốc đạn (suh-PAH-zih-TOR-ee). Đây là một viên nang rắn (viên thuốc) mà bạn đưa vào âm đạo bằng ngón tay. Khi thuốc đạn nằm trong cơ thể, thuốc sẽ tan ra và được hấp thụ.

Bạn có thể sử dụng chất dưỡng ẩm âm đạo và âm hộ bất cứ lúc nào, không chỉ trước hoặc trong khi hoạt động tình dục. Sử dụng 3 đến 5 lần một tuần để giúp giữ sức khỏe và sự thoải mái tổng thể cho âm đạo.

Chất dưỡng ẩm âm đạo và âm hộ mua không cần kê đơn không có bất kỳ hormone nào trong đó. Bạn có thể mua trực tuyến hoặc tại hiệu thuốc địa phương mà không cần toa thuốc.

Dưới đây là một số ví dụ về chất dưỡng ẩm âm đạo và âm hộ:

Chất dưỡng ẩm giữ nước

Chất dưỡng ẩm giữ nước giúp tăng độ ẩm (nước) trong các mô âm đạo và âm hộ. Điều này giúp giảm khô và giữ ẩm cho các mô.

- **HYALO GYN®**
 - Bạn có thể đặt chất dưỡng ẩm này vào âm đạo bằng một dụng cụ dùng một lần. Bạn cũng có thể thoa chất dưỡng ẩm này lên âm hộ.
 - Bạn có thể mua HYALO GYN trực tuyến tại www.hyalogyn.com và sử dụng mã MSK20 khi thanh toán. Mã này sẽ giúp bạn giảm giá 20% cho tháng đầu tiên khi bạn đặt mua gói đăng ký HYALO GYN hàng tháng. Ưu đãi này chỉ hữu hiệu cho gói đăng ký của HYALO GYN.
- **Revaree®**
 - Chất dưỡng ẩm này là một viên thuốc đạn mà bạn đưa vào âm đạo bằng ngón tay.
 - Bạn có thể mua Revaree trực tuyến tại www.hellobonafide.com và sử dụng

mã MSKREV25 khi thanh toán. Mã này sẽ giúp bạn giảm giá 25% cho tháng đầu tiên khi bạn đặt mua gói đăng ký Revaree hàng tháng. Ưu đãi này chỉ hữu hiệu cho gói đăng ký của Revaree.

- Nếu bạn là bệnh nhân của MSK, bạn có thể nhận được nhiều phiếu giảm giá hơn cho Revaree. Để biết thêm thông tin, hãy gọi cho Chương trình Y học Tình dục Nữ và Sức khỏe Phụ nữ theo số 646-888-5076.
- **Chất dưỡng ẩm âm đạo lâu dài Replens™**
 - Bạn có thể đặt chất dưỡng ẩm này vào âm đạo bằng một dụng cụ dùng một lần. Bạn cũng có thể thoa chất dưỡng ẩm này lên âm hộ.
 - Bạn có thể mua Replens tại hiệu thuốc địa phương hoặc từ các nhà bán lẻ trực tuyến, chẳng hạn như Amazon và Walmart.
- **Good Clean Love BioNourish® Gel dưỡng ẩm âm đạo siêu ẩm với Hyaluronic Acid**
 - Bạn có thể đặt chất dưỡng ẩm này vào âm đạo bằng một dụng cụ dùng một lần. Bạn cũng có thể thoa chất dưỡng ẩm này lên âm hộ.
 - Bạn có thể mua Good Clean Love tại hiệu thuốc địa phương hoặc từ các nhà bán lẻ trực tuyến, chẳng hạn như Amazon và Walmart.
- **Via™**
 - Bạn có thể đặt chất dưỡng ẩm này vào âm đạo bằng một dụng cụ làm từ silicone dùng nhiều lần. Bạn cũng có thể thoa chất dưỡng ẩm này lên âm hộ.
 - Bạn có thể mua Via trực tuyến tại www.solvwellness.com.

Chất dưỡng ẩm giữ nước (dễ chịu)

Chất dưỡng ẩm làm dịu là các loại dầu hoặc dầu dưỡng tự nhiên có thể giúp giảm khô âm đạo và âm hộ. Chúng cũng có thể giúp làm dịu ngứa hoặc rát. Những loại chất dưỡng ẩm này thường an toàn để sử dụng vì chúng có thành phần hoàn toàn tự nhiên.

- **Thuốc đạn Carlson® Key-E®**
 - Đây là những viên thuốc đạn mà bạn đưa vào âm đạo bằng một dụng cụ

dùng một lần. Chúng hoạt động tốt nhất nếu sử dụng trước khi đi ngủ.

- Bạn có thể mua thuốc đạn Carlson Key-E trực tuyến tại www.carlsonlabs.com
- Dầu tự nhiên, chẳng hạn như vitamin E hoặc dầu dừa
 - Bạn có thể thoa dầu tự nhiên bên trong hoặc bên ngoài âm đạo.
 - Bạn có thể mua dầu tự nhiên trực tuyến, tại hiệu thuốc địa phương hoặc cửa hàng thực phẩm sức khỏe.
- Dầu dưỡng tự nhiên, chẳng hạn như VMAGIC và Vulva Harmony
 - Bạn có thể thoa dầu dưỡng tự nhiên lên âm hộ.
 - Bạn có thể mua VMAGIC và Vulva Harmony từ các nhà bán lẻ trực tuyến, chẳng hạn như Amazon và Walmart.

Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về loại chất dưỡng ẩm nào tốt nhất cho bạn. Nếu bạn bị khô và kích ứng rất tệ, chất dưỡng ẩm giữ nước có thể tốt hơn cho bạn.

Không bao giờ sử dụng thạch dầu mỡ (như Vaseline®) làm chất dưỡng ẩm. Chất này có thể gây kích ứng âm đạo và âm hộ. Chất này cũng có thể làm tăng nguy cơ nhiễm trùng âm đạo.

Cách sử dụng chất dưỡng ẩm âm đạo và âm hộ

- Nhiều loại chất dưỡng ẩm âm đạo đi kèm với:
 - Viên thuốc đạn, là một viên nang rắn (viên thuốc) mà bạn đưa vào âm đạo.
 - Dụng cụ dùng một lần có hình dạng như băng vệ sinh tampon để bạn đặt cẩn thận vào âm đạo. Một số dụng cụ đã có chất dưỡng ẩm trong đó. Với những dụng cụ khác, bạn cần phải nạp chất dưỡng ẩm vào dụng cụ. Bạn có thể thoa chất bôi trơn lên đầu dụng cụ để đưa vào âm đạo hơn dễ dàng hơn.
- Bạn cũng có thể sử dụng chất dưỡng ẩm âm đạo cho âm hộ, bao gồm cả môi trong và ngoài của môi âm hộ. Môi âm hộ là nếp gấp của da xung quanh âm đạo (xem Hình 1). Đặt một lượng nhỏ chất dưỡng ẩm (khoảng kích thước của

một quả nho, hoặc 1/2 đến 1 phần dụng cụ đầy) trên ngón tay bạn. Sau đó, nhẹ nhàng chà xát chất dưỡng ẩm vào lỗ âm đạo và lên môi âm hộ.

- Để giúp giảm các triệu chứng, nhiều người có thể cần dùng các loại chất dưỡng ẩm này 3 đến 5 lần một tuần. Các triệu chứng có thể xảy ra trong quá trình điều trị và khi kết thúc điều trị. Chúng cũng có thể xảy ra nếu bạn đang trải qua thời kỳ mãn kinh đột ngột (khi kỳ kinh nguyệt của bạn dừng lại).
- Bạn nên sử dụng chất dưỡng ẩm âm đạo và âm hộ trước khi đi ngủ. Như vậy là để sản phẩm có thể được hấp thụ hoàn toàn khi bạn nằm. Nếu bạn ngồi dậy, đứng hoặc đi bộ, sản phẩm có thể rò rỉ ra khỏi âm đạo.

Nếu bạn cũng sử dụng estrogen âm đạo, không sử dụng thuốc này vào cùng một đêm bạn sử dụng các loại chất dưỡng ẩm này trong âm đạo của bạn. Để biết thêm thông tin về estrogen âm đạo, hãy xem phần “Estrogen âm đạo”.

Một số người mang miếng lót hoặc lớp lót quần lót trong khi sử dụng các loại chất dưỡng ẩm này, hoặc do đi tiểu không tự chủ (nước tiểu bị rò rỉ). Mang miếng lót hoặc lớp lót quần lót có thể làm cho âm hộ bị khô. Để giúp giữ độ ẩm và bảo vệ làn da, hãy sử dụng một loại kem như Aquaphor®, Balmex® hoặc Desitin®. Hãy chắc chắn thoa kem lên âm hộ trước khi sử dụng miếng lót hoặc lớp lót quần lót.

Chất bôi trơn âm đạo

Chất bôi trơn âm đạo được sử dụng để bổ sung cho chất bôi trơn tự nhiên (ẩm ướt). Chúng giúp giảm độ khô và đau khi hoạt động tình dục. Bạn có thể sử dụng chất bôi trơn để giúp cho việc đưa vào âm đạo hoặc tiếp xúc tình dục bên ngoài thoải mái và dễ chịu hơn.

Chất bôi trơn âm đạo thường ở dạng lỏng hoặc gel. Bạn có thể mua trực tuyến hoặc tại hiệu thuốc địa phương mà không cần toa thuốc.

Dưới đây là một số ví dụ về chất bôi trơn âm đạo:

Chất bôi trơn gốc nước

- Good Clean Love® (hữu cơ)
- Aloe Cadabra®
- Sliquid®
- Astroglide®*

- Luvena®
- AH! YES®
- Aquagel®

- K-Y Jelly®*

*Nếu bạn có làn da nhạy cảm và sản phẩm này gây kích ứng, hãy chọn một sản phẩm khác từ danh sách.

Chất bôi trơn gốc silicone

- Pjur®
- PINK™
- Astroglide® Silicone
- Uberlube

Dầu tự nhiên

- Dầu hạnh nhân
- Dầu dừa

Một số chất bôi trơn và các thành phần chất bôi trơn có thể gây kích ứng. Không sử dụng nếu chúng gây kích ứng âm đạo:

- Tinh dịch (dịch xuất tinh).
- Nước bọt (nhổ).
- Chất bôi trơn có màu, tạo hương vị hoặc làm ấm.
- Một số thành phần chất bôi trơn, chẳng hạn như chlorhexidine, glycerin và propylene glycol.

Không bao giờ sử dụng thạch dầu mỡ (như Vaseline®) làm chất bôi trơn. Rất khó để rửa sạch và có thể gây kích ứng âm đạo. Chất này cũng có thể làm tăng nguy cơ nhiễm trùng âm đạo.

Nếu bạn đang sử dụng bao cao su latex, luôn sử dụng chất bôi trơn gốc nước hoặc silicone. Không sử dụng chất bôi trơn gốc dầu. Chất này có thể làm hỏng bao cao su latex và phá vỡ.

Cách sử dụng chất bôi trơn âm đạo

Thoa chất bôi trơn xung quanh lỗ âm đạo. Sau đó, thoa chất bôi trơn lên bất kỳ vật nào được đưa vào hoặc gần âm đạo. Đây có thể là một dụng cụ bôi, thuốc giãn,

ngón tay, máy rung, đồ chơi tình dục hoặc dương vật của bạn tình. Hãy thoa chất bôi trơn lên các đồ vật trước khi đưa vào âm đạo.

Estrogen âm đạo

Estrogen âm đạo là một loại thuốc hormone bạn có thể dùng để giữ cho âm hộ và âm đạo khỏe mạnh. Bạn chỉ có thể nhận được estrogen âm đạo theo toa thuốc. Hãy trao đổi với nhóm chăm sóc để xem liệu đây có phải là một lựa chọn an toàn cho bạn hay không.

Các loại thuốc sau đây là các nhãn hiệu estradiol (es-truh-DY-ol) khác nhau.

Estradiol là một loại estrogen âm đạo. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc bác sĩ phẫu thuật của bạn trước khi sử dụng estrogen âm đạo.

- Yuvaferm (Vagifem®)
 - Thuốc này đi kèm trong một dụng cụ dùng thuốc. Đặt vào âm đạo mỗi ngày trước khi đi ngủ trong 14 ngày. Sau 14 ngày, đặt vào âm đạo 2 lần một tuần trước khi đi ngủ.
- Imvexxy®
 - Thuốc này có trong viên thuốc đạn âm đạo có gốc dầu. Đặt vào âm đạo mỗi ngày trước khi đi ngủ trong 14 ngày. Sau 14 ngày, đặt vào âm đạo 2 lần một tuần trước khi đi ngủ.
- Estring®
 - Thuốc này được cung cấp dưới dạng vòng âm đạo. Đặt vòng vào âm đạo và đẩy vòng về phía lưng càng sâu càng tốt. Bạn cần tháo và thay vòng sau mỗi 90 ngày.
- Estrace®
 - Thuốc này được cung cấp dưới dạng kem. Bạn thoa kem bên trong âm đạo và xung quanh lỗ âm đạo 2 đến 3 lần một tuần. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe sẽ hướng dẫn bạn cách thực hiện việc này.

Giúp cho các hoạt động tình dục trở nên dễ chịu hơn

Có rất nhiều sản phẩm bạn có thể sử dụng để giúp cho các hoạt động tình dục dễ chịu hơn. Ví dụ như chất bôi trơn, đồ lót và đồ chơi tình dục. Bạn có thể mua những thứ này trực tuyến, qua điện thoại hoặc từ một cửa hàng đồ chuyên dụng.

Sau đây là danh sách các cửa hàng đồ chuyên dụng ở thành phố New York, cũng như một số trang web quốc gia. Bạn có thể mua sản phẩm từ các trang web này, bất kể bạn sống ở đâu. Bạn cũng có thể tìm kiếm trực tuyến các cửa hàng đồ chuyên dụng khác gần chỗ bạn. MSK không xác nhận (hỗ trợ hoặc phê chuẩn) bất kỳ cửa hàng nào ở đây.

Cửa hàng đồ chuyên dụng tại thành phố New York

- **Babeland (Địa điểm phía đông bên dưới)**
94 Rivington St. (giữa các phố Ludlow và Orchard)
New York, NY 10002
917-728-8463
www.babeland.com
- **Babeland (địa điểm Brooklyn)**
462 Bergen St. (giữa các đại lộ số 5 và số 6)
Brooklyn, NY 11217
917-776-7312
www.babeland.com
- **Lady Konfidential**
119 West 57th St. (giữa đại lộ số 6 và số 7), Suite 1201
New York, NY 10019
212-757-8651
<https://ladykonfidential.com>
- **Vui lòng**
557 5th Ave. (giữa các phố số 15 và số 16)
Brooklyn, NY 11215
718-788-6969
www.pleasenyc.com
- **The Pleasure Chest (địa điểm West Village)**
156 7th Ave. S. (giữa các phố Charles và Perry)

New York, NY 10014

212-242-2158

<https://thepleasurechest.com>

- The Pleasure Chest (Địa điểm phía đông bên trên)
810 Lexington Ave. (giữa các phố East 62 và East 63)
New York, NY 10065
212-355-6909
<https://thepleasurechest.com>

Các trang web quốc gia

- www.dame.com
- www.pureromance.com
- www.sinclairinstitute.com
- www.bettersex.com

Chương trình Y học Tình dục và Sức khỏe Phụ nữ

Nếu bạn muốn biết thêm thông tin về sức khỏe tình dục, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe MSK của bạn. Họ có thể giới thiệu bạn đến *Female Sexual Medicine & Women's Health Program* (www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/sexual-health-fertility/health/female-medicine) của chúng tôi. Bạn cũng có thể liên hệ với chương trình bằng cách gọi 646-888-5076.

Chương trình Y học Tình dục Nữ và Sức khỏe Phụ nữ cung cấp dịch vụ tại các địa điểm sau:

- Evelyn H. Lauder Breast Center tại MSK
300 E. 66th St. (giữa các đại lộ số 1 và số 2)
New York, NY 10065
- Rockefeller Outpatient Pavilion tại MSK
160 E. 53rd St. (giữa các đại lộ Lexington và số 3)

New York, NY 10022

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Để biết thêm các thông tin khác, vui lòng truy cập www.mskcc.org/pe để tìm kiếm trong thư viện ảo của chúng tôi.

Improving Your Vulvovaginal Health - Last updated on September 30, 2024

Tất cả các quyền đều thuộc sở hữu và bảo lưu của Trung tâm Ung thư Memorial Sloan Kettering