Factsheet – Sexually transmissible infections – Vietnamese

# STI rất phổ biến – đó là thực tế

Bệnh lây truyền qua đường tình dục (Sexually Transmissible Infections viết tắt là STI) là rất phổ biến và không có gì phải xấu hổ.

Cứ 6 người Úc thì có 1 người sẽ bị một STI trong đời. Đúng vậy, STI rất phổ biến – nhưng không nhất thiết phải thế

Tin mừng là có các bước dễ dàng quý vị có thể thực hiện để chăm sóc sức khỏe tình dục. Bằng cách khám kiểm tra STI thường xuyên và thực hành tình dục an toàn làm màn dạo đầu Beforeplay, quý vị có thể giúp bảo vệ bản thân và bạn đời ngừa STI. Đơn giản vậy thôi – để chúng tôi chỉ cho quý vị cách

# Nhưng trước hết – STI là gì?

STI xảy ra khi vi rút, vi khuẩn hoặc ký sinh trùng lây truyền qua quan hệ tình dục không có bảo vệ. Bao gồm quan hệ tình dục qua âm đạo, miệng và hậu môn, và qua tiếp xúc da kề da. Một số STI có thể truyền từ người có thai sang thai nhi trong thai kỳ và khi sinh.

STI bao gồm:

* Bệnh Chlamydia
* Bệnh do vi rút Herpes simplex
* Bệnh lậu
* Viêm gan B
* Viêm gan C
* Bệnh nhiễm HIV gây suy giảm miễn dịch
* Bệnh nhiễm vi rút u nhú ở người (HPV)
* Bệnh đậu mùa khỉ
* Bệnh giang mai.

# Quý vị có thể mắc STI mà không hay biết

STI có thể tác động tới bất cứ ai có hoạt động tình dục, bất kể tuổi tác, giới tính, tình trạng quan hệ hoặc xu hướng tính dục. Quan trọng nhất là STI thường không có triệu chứng.

Đó là vì sao mà quan trọng là phải chú ý chăm sóc sức khỏe tình dục và khám kiểm tra thường xuyên. Triệu chứng có thể khác tùy thuộc vào STI và giới tính mỗi người. Nếu thấy có điều gì bất thường xảy ra, quý vị nên nói chuyện với chuyên viên chăm sóc y tế.

## Triệu chứng phổ biến bao gồm:

* Bị sưng, bị ngứa hoặc nổi mẩn ở bộ phận sinh dục hoặc ở vùng xung quanh hoặc ở vùng có tiếp xúc, ví dụ xung quanh hậu môn và miệng.
* Sưng u, mụn nước hoặc mụn cóc ở bộ phận sinh dục hoặc ở vùng xung quanh hoặc ở vùng có tiếp xúc, ví dụ xung quanh hậu môn và miệng.
* Tiết dịch bất thường từ âm đạo, dương vật hoặc hậu môn, kể cả ra máu.
* Thay đổi ở da như bị mụn nước hoặc bị lở loét.
* Bị đau khi đi tiểu.
* Bị đau khi quan hệ tình dục.
* Ra máu bất thường nhất là giữa các kỳ kinh và sau khi quan hệ tình dục.

**Quan hệ tình dục? Hãy khám kiểm tra thường xuyên**

Nếu có quan hệ tình dục, quý vị nên kiểm tra sức khỏe tình dục thường xuyên, ngay cả khi quý vị dùng biện pháp bảo vệ và cảm thấy khỏe mạnh. Quý vị nên khuyến khích (những người) bạn tình cũng làm thế.

## Hãy chắc chắn là quý vị lấy hẹn khám kiểm tra STI nếu:

* quý vị có triệu chứng
* quý vị đổi bạn tình
* quý vị từng quan hệ tình dục không có biện pháp bảo vệ
* đã khá lâu kể từ khi quý vị khám kiểm tra lần cuối
* quý vị có thai hoặc dự tính sẽ có thai.

Nhà chăm sóc y tế của quý vị có thể cho lời khuyên về thời gian bao lâu quý vị cần khám kiểm tra thường xuyên.

# Luôn luôn sẵn sàng quan hệ tình dục an toàn – dùng biện pháp bảo vệ

* Dùng chất bôi trơn an toàn với bao cao su (như là loại có gốc nước hoặc gốc silicone) có thể giúp giữ cho bao cao su không bị rách
* Dùng bao cao su hoặc tấm nha khoa khi quan hệ tình dục bằng miệng để giúp ngừa STI lây truyền
* Thay bao cao su mỗi lần chuyển từ quan hệ tình dục bằng miệng, qua hậu môn hoặc âm đạo.
* Bao cao su không ngừa được tất cả các STI vào mọi lúc, cho nên người nào có hoạt động tình dục nên kiểm tra sức khỏe tình dục thường xuyên

# Đừng bỏ qua việc đó – hãy sắp xếp làm việc này

Chìa khóa của điều trị STI và giảm truyền bệnh là phát hiện và điều trị sớm.

Kiểm tra sức khỏe tình dục thường xuyên là cách duy nhất để biết chắc chắn là quý vị có mắc STI hay không.

Điều này rất quan trọng vì một số STI có thể gây các vấn đề nghiêm trọng cho sức khỏe như tổn thương lâu dài hệ sinh sản, có thể dẫn tới vô sinh hoặc bị đau mãn tính.

Chúng cũng có thể gây khó chịu và gây triệu chứng không mong muốn có thể tái đi tái lại (bị đau khi đi tiểu, thay đổi tiết dịch, bị ngứa).

Cần nhớ là hầu hết các STI đều có thể điều trị được dễ dàng nếu phát hiệm sớm và thường là có thể chữa khỏi – đó chính là những lý do rất tốt để đặt khám kiểm tra lên hàng đầu trong danh mục các việc cần làm.

# Không có gì phải căng thẳng – kiểm tra sức khỏe tình dục nhanh và dễ

Khi đời sống bận rộn, thật dễ để việc kiểm tra sức khỏe tình dục bị xếp xuống cuối danh mục các việc cần làm, nhưng kiểm tra STI đơn giản và chỉ làm trong nháy mắt là xong (kiểu như việc gì quý vị trì hoãn cả sáu tháng nhưng khi làm thì chỉ 15 phút là đã xong rồi…).

Kiểm tra sức khỏe tình dục cũng là một phần công việc của chuyên viên chăm sóc y tế. Không nên lo lắng, ngày nào họ cũng làm việc này. Quý vị có thể nói chuyện cởi mở về sức khỏe tình dục của mình và nêu bất cứ câu hỏi gì muốn hỏi – họ sẽ sẵn sàng giúp đỡ quý vị.

Trong lúc khám, chuyên viên chăm sóc y tế sẽ hỏi quý vị về đời sống tình dục của quý vị và thảo luận tần suất quý vị nên khám kiểm tra STI một lần, dựa trên hoàn cảnh cá nhân của quý vị. Họ cũng sẽ nói chuyện với quý vị về điều trị và quản lý STI, nếu quý vị cần. Thông tin này sẽ chỉ có quý vị và họ biết mà thôi.

Các khám kiểm tra xét nghiệm khác nhau nhưng quý vị có thể cần thử máu hoặc thử nước tiểu. Đôi khi quý vị cũng cần cung cấp mẫu dùng tăm bông quệt, thường là quý vị tự làm việc này.

# Tôi có thể tới đâu để khám kiểm tra STI?

Quý vị có thể khám tại:

* Nhà cung cấp chăm sóc y tế hoặc bất cứ bác sĩ GP nào
* Dịch vụ sức khỏe tình dục và sức khỏe sinh sản
* Tổ chức y tế do Cộng đồng Thổ dân quản lý
* Các trung tâm y tế cộng đồng
* Phòng khám Medicare Khẩn cấp.

# Kết quả dương tính?

Chỉ cần thực hiện vài bước

## 1. Nói chuyện với chuyên viên chăm sóc y tế và tiến hành điều trị

Một khi chuyên viên chăm sóc y tế nhận được kết quả, họ sẽ liên lạc với quý vị để thảo luận bước tiếp theo, kể cả các phương án điều trị. Việc điều trị STI khác nhau tùy thuộc vào loại STI nào. Một số STI như là bệnh Chlamydia, bệnh lậu và giang mai có thể chữa khỏi bằng thuốc. Các STI khác như là bệnh mụn rộp và nhiễm HIV không thể chữa khỏi nhưng có thể điều trị hoặc quản lý hiệu quả. Trong hầu hết các trường hợp, có sẵn điều trị để giúp kiểm soát vi rút và hỗ trợ ngừa triệu chứng và lây truyền bệnh cho bạn tình.

## 2. Liên lạc với bạn tình gần đây của quý vị

Nếu quý vị ngần ngại về việc nói ra với người bạn tình gần đây, hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc y tế là người sẽ có khả năng cho lời khuyên và có thể cùng với quý vị quyết định cách xử lý phù hợp. Các phương tiện trực tuyến như là letthemknow.org.au hoặc bettertoknow.org.au có thể giúp những người có chẩn đoán mắc STI báo cho bạn tình biết qua email hoặc tin nhắn SMS rằng họ có thể có nguy cơ. Dịch vụ này miễn phí và quý vị có thể ẩn danh nếu muốn.

# Nguồn thông tin

## Bộ Y tế và Chăm sóc cao niên

health.gov.au/STI

## Health Direct Service Finder

healthdirect.gov.au/australian-health-services

## Emen8 Service Finder

emen8.com.au/find-a-service/

## Health Direct

healthdirect.gov.au/sexually-transmitted-infections-sti

Luôn quan tâm đến sức khỏe tình dục có nghĩa là quý vị có thể tận hưởng khoảnh khắc khi biết rằng cả hai đều được bảo vệ.

Có biện pháp bảo vệ và lấy hẹn kiểm tra hôm nay.

Hãy truy cập health.gov.au/STI để có thêm thông tin.