CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Vệ sinh vùng kín phụ nữ

Vùng kín ẩm ướt, khô hay ngứa không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe sinh sản mà còn gây khó chịu về tâm sinh lý cho phụ nữ.

Cách vệ sinh vùng kín các chị em hay mắc sai lầm:

### Dùng sữa tắm để vệ sinh vùng kín

Thông thường, môi trường bên trong âm đạo có độ pH khoảng 3,8 đến 4,5. Trong khi đó, các sản phẩm sữa tắm thường có độ pH khoảng 8. Vì vậy, sử dụng sữa tắm để rửa âm đạo có thể gây mất cân bằng lợi khuẩn và độ pH ở vùng kín, dẫn đến ngứa, kích ứng và gây mùi hôi.

Thay vào đó, bạn nên sử dụng xà phòng không mùi thơm hoặc dung dịch vệ sinh chuyên dùng cho vùng kín vì những sản phẩm này thường không có nồng độ pH cao hoặc mùi hương gây kích ứng.

Ngoài ra, nếu phát hiện bất cứ dấu hiệu ngứa hoặc kích ứng nào, bạn cần phải thay đổi dung dịch vệ sinh phù hợp hơn với mình.

1. **Mặc quần lót quá chật**

Nhiều chị cảm thấy tự tin hơn nếu diện những chiếc quần lót bó sát. Tuy nhiên đây là việc làm tiềm ẩn nhiều nguy cơ gây hại cho vùng nhạy cảm. Việc mặc quần lót quá chật và quá lâu tạo điều kiện cho nhiệt độ và độ ẩm tích tụ ở âm đạo, tăng nguy cơ nhiễm trùng nấm men. Đây là một trong những thói quen hàng ngày có thể làm ảnh hưởng đến sức khỏe âm đạo của bạn. Tốt nhất phụ nữ hãy chọn cho mình những thiết kế quần lót thoải mái nhất.

### Dùng vòi sen thụt rửa sâu bên trong âm đạo

Thực tế, bên trong vùng kín không chỉ có những vi khuẩn có hại mà còn có hệ thống các lợi khuẩn giúp cân bằng độ pH và ngăn chặn vi khuẩn bên ngoài xâm nhập vào âm đạo. Thụt rửa quá sâu vào âm đạo sẽ đồng thời tiêu diệt vi khuẩn và cả lợi khuẩn, làm mất môi trường pH cân bằng bên trong. Ngoài ra, nếu mất các lợi khuẩn, vi khuẩn xấu có nhiều cơ hội để vượt qua âm đạo, làm tăng nguy cơ nhiễm nấm men và các vấn đề nhiễm khuẩn âm đạo khác.

Hướng dẫn vệ sinh vùng kín phụ nữ đúng cách:

1. Dùng nước sạch để rửa nếu vào mùa lạnh nên sử dụng nước sạch ấm để rửa bộ phận sinh dục.
2. Dùng gáo dội hoặc vòi nước để xả nước vào bộ phận sinh dục tránh để vòi nước xả thẳng vào bộ phận sinh dục vì dễ làm nước vào trong âm đạo gây bẩn.
3. Lấy dung dịch vệ sinh phụ nữ( chọn loại có pH thích hợp) cho vào tay rồi xoa vào bộ phận sinh dục nữ, rửa cả trên phần lông mu, rửa sạch sẽ từ lông cho tới các khe kẽ bên ngoài bộ phận sinh dục, sau đó mới rửa ra đằng hậu môn.
4. Xả lại bằng nước sạch cho hết bọt xà bông rồi lấy vải sạch thấm khô, tránh để ẩm ướt gây viêm nhiễm nấm cho bộ phận sinh dục nữ.

