

# Tuổi trẻ và Tình dục

Quyển sách này sẽ giúp Bạn

- hiểu rõ những những thay đổi cơ thể và sinh lý ở tuổi dậy thì
  - tránh nhiễm và lây bệnh do quan hệ tình dục.
    - tránh thụ thai ngoài ý muốn.
  - sống lành mạnh, về thể chất lẫn tinh thần.

do bác sĩ và dược sĩ  
trong "**Chương trình Vấn Đáp SÓNG KHỎE**"  
biên soạn và phổ biến miễn phí.  
*Bạn có thể in ra hoặc gửi qua điện thư cho bạn bè,  
giúp họ hiểu biết thêm về những vấn đề tình dục ở tuổi trẻ.*  
2007  
[www.songkhoe.crctvn.org](http://www.songkhoe.crctvn.org)

### 3 Điều Cần Nhớ

Bạn hãy nhớ kỹ 3 điều:

1. Bạn trẻ tuổi, những đòi hỏi tình dục của bạn rất mạnh. Bạn có thể quyết định kiêng cử\*, tức không giao hợp, cho đến khi thành hôn.
2. Bạn vẫn phải chuẩn bị sẵn bao cao su để khi nào bạn giao hợp, bạn không bị lây nhiễm bệnh và thụ thai (hay gây thụ thai) ngoài ý muốn.
3. Giao hợp không phải là một hành động nhất thời, vì có thể đưa đến nhiều hậu quả lâu dài mà bạn sẽ phải chịu trách nhiệm. Bạn cần hiểu rõ sinh lý của hành động giao hợp để khỏi mang họa vào thân hay gây họa cho người bạn tình.

#### **Ban Biên tập**

*Bác sĩ Nguyễn Phi Yên (Hoa Kỳ)*  
*Bác sĩ Nguyễn Quyền Quới (Hoa Kỳ)*  
*Bác sĩ Nguyễn Quyền Tài (Hoa Kỳ)*  
*Bác sĩ Thái Minh Trung (Hoa Kỳ)*  
*Dược sĩ Dương Chi Thủy (Hoa Kỳ)*  
*Dược sĩ Lưu Thúy (Canada)*  
*Dược sĩ Nguyễn Phước Thùy Nhung (Canada)*

## Dàn bài

### Giới thiệu

1. Tuổi Dậy Thì (Puberty)
  - a. Tuổi dậy thì ở người Nữ
  - b. Tuổi dậy thì ở người Nam
  - c. Thay đổi tâm tính trong tuổi dậy thì
2. Bộ phận sinh dục
  - a. Bộ phận sinh dục nam
  - b. Bộ phận sinh dục nữ
3. Sinh lý tình dục
4. Những ham muốn tình dục (Sexual desires)
5. Quan hệ tình dục (Sexual relations)
6. Tình Yêu và Thất tình
7. Thủ Dâm (Masturbation)
8. Đồng tính luyến ái (Homosexuality)
9. Trinh tiết (Virginity)
10. Áp lực từ bè bạn (Peer pressure)
11. Ảnh hưởng của Phim Ảnh, Sách Báo Khiêu Dâm (Pornography)
12. Kinh nguyệt (Menstruation)
  - a. Chu kỳ kinh nguyệt
  - b. Những xáo trộn kinh nguyệt
  - c. Điều hoà kinh nguyệt
  - d. Mất kinh và Không có kinh
  - e. Ra máu đen
  - f. “Rong kinh”
13. Thụ thai (Pregnancy)
  - a. Thụ thai là gì
  - b. Dấu hiệu thụ thai
  - c. Thử nghiệm thụ thai
  - d. Giữ gìn sức khỏe khi mang thai
    - i. Ăn uống khi mang thai
    - ii. Rượu và Thuốc Hút khi mang thai

## Tuổi Trẻ và Tình Dục

- iii. Dùng thuốc khi mang thai
- iv. Bị bệnh khi mang thai
- v. Chụp X-quang khi mang thai
- vi. Vận động khi mang thai
- vii. Quan hệ tình dục khi mang thai

### 14. Sinh đẻ

- i. Chuyển bụng
- ii. Vỡ túi nước đầu ối
- iii. Gây tê
- iv. Rặn
- v. Cắt cuống nhau
- vi. Kiểm soát nhau
- b. Sức khỏe sản phụ
- c. Quan hệ tình dục sau khi sinh

### 15. Hư thai (Spontaneous Abortion)

### 16. Thụ thai ngoài tử cung\* (Ectopic pregnancy)

### 17. Hiếm muộn (Infertility)

- a. Nguyên nhân thường gặp
- b. Cách tìm ngày rụng trứng\*
- c. Tìm hiểu nguyên nhân hiếm muộn

### 18. Kế hoạch gia đình (Family Planning)

### 19. Phương pháp ngừa thai (Birth Control)

- a. Kiêng cử (abstinence)
- b. Theo Chu kỳ rụng trứng\*
- c. Đặt vòng (Intrauterine devices)
- d. Dùng bao cao su\* (condom)
- e. Dùng thuốc diệt tinh trùng (spermicide)
- f. Cắt ống dẫn trứng\* (Tubal ligation)
- g. Cắt ống dẫn tinh dịch\* (Vasectomy)
- h. Dùng thuốc ngừa thai (Birth control medications)
  - i. Các thuốc ngừa thai
  - ii. Thuốc ngừa thai khẩn cấp
  - iii. Các ảnh hưởng phụ của thuốc ngừa thai

### 20. Phá thai (Artificial Abortion)

### 21. Hậu quả của việc phá thai (Consequences of Artificial Abortion).

### 22. Giải pháp giúp tránh Phá Thai (Options besides Abortion).

**23. Những bệnh lây nhiễm do quan hệ tình dục (STD = Sexually Transmitted Diseases)**

**A. Nguy cơ truyền nhiễm bệnh do quan hệ tình dục (Risks of transmission of STDs)**

**a. Những lối truyền bệnh do quan hệ tình dục (Modes of transmission of STDs)**

i. Tiếp xúc trực tiếp giữa bộ phận sinh dục nam và nữ

ii. Tiếp xúc giữa miệng và bộ phận sinh dục

iii. Tiếp xúc giữa tay và bộ phận sinh dục

**b. Làm thế nào để được an toàn mỗi khi quan hệ tình dục?**

**B. Những bệnh lây nhiễm do quan hệ tình dục:**

- a. Bệnh Chlamydia
- b. Viêm Âm đạo\* do Gardnerella
- c. Viêm Âm đạo do Nấm (Fungus)
- d. Viêm Âm đạo do Trichomonas
- e. Bệnh Lậu (Gonorrhea)
- f. Bệnh Giang Mai (Syphilis)
- g. Bệnh Mụn Giộp ( Herpes)
- h. Bệnh Hạ Cam ( Chancroid)
- i. Bệnh Mồng Gà (Warts)
- j. Bệnh Viêm Vùng Chậu (Pelvic Inflammatory Disease)
- k. Bệnh Viêm Gan (Hepatitis A, B, C, D, E)
- l. Bệnh Liệt Kháng (HIV-AIDS (SIDA))
- m. Chí (Lice)
- n. Bệnh ghẻ (Scabies)

**24. Những bệnh bộ phận sinh dục phụ nữ:**

- a. Vú bị đau
- b. Vú nhỏ. Vú quá to.
- c. Bệnh U Nang Buồng Trứng
- d. Bệnh U Xơ Tử cung\*
- e. Bệnh Lạc nội mạc tử cung\* (Endometriosis)
- f. Huyết trắng (Leucorrhea)
- g. Viêm Cổ Tử cung\* (Cervicitis)
- h. Viêm Lộ tuyến cổ tử cung (Cervicitis in Cervical Ectropion)
- i. Viêm Âm đạo\* (Vaginitis)

## Tuổi Trẻ và Tình Dục

### 25. Những bệnh bộ phận sinh dục nam

- a. Viêm tinh hoàn\* (Orchitis)
- b. Viêm mào tinh hoàn\* (Epididymitis)
- c. Bệnh Xoắn tinh hoàn\* (Testicular torsion)
- d. Tật tinh hoàn\* ẩn (Cryptorchidism)
- e. Tràn dịch tinh mạc (Hydrocele)
- f. Giãn tĩnh mạch thừng tinh\* (Varicocele)
- g. Viêm Tuyến Tiền Liệt (Prostatitis)
- h. Giảm Năng Tuyến sinh dục Nam (Hypogonadism in the male)
- i. Tăng Năng Tuyến sinh dục Nam (Hypergonadism in the male).

### 26. Những vấn đề tình dục (Sexual dysfunctions):

- a. Tinh dịch\* (semen) khác thường
- b. Xuất tinh\* sớm (Early ejaculation)
- c. Lạnh dục (Frigidity).
- d. Liệt Dương (Sexual Impotence)
- e. Kích thước của dương vật\* (Dimensions of the penis)
- f. Hẹp Bao da qui đầu (Phimosis). Cắt da quy đầu (circumscision)
- g. Mức độ sinh hoạt tình dục (Sexual performance)
- h. Thuốc “kích thích tình dục” (Aphrodisiacs)
- i. “Thượng Mã Phong”

### 27. Hiếp dâm (Rape)

- a. Tránh bị hiếp dâm
- b. Tránh phạm tội hiếp dâm
- c. Làm gì sau khi bị hiếp dâm

### 28. Quấy nhiễu tình dục (Sexual harassment)

### 29. Bán Dâm (Prostitution)

### 30. Mua Bán Phụ nữ (Trafficking of Women and Girls)

### 31. Mua Dâm (Prostitution Patronizing)

### 32. “Thận” và Sức khỏe Tình Dục.

### 33. Tự trọng, Tự bảo vệ (Self-condidence, Self-Protection)

### 34. Giá trị con người.

## 3 Điều Cần Nhớ

Giải thích những từ chuyên môn

## Giới thiệu

Chúng tôi biên soạn quyển “*Tuổi trẻ và Tình dục*”  
cho các bạn trẻ Việt Nam.

Quyển sách này giúp Bạn hiểu rõ những thay đổi trong cơ thể ở tuổi dậy thì và chỉ dẫn cho Bạn biết cách thích ứng với những đòi hỏi sinh lý tình dục của Bạn. Bài viết dùng những chữ giản dị để Bạn dễ dàng hiểu những điều cần biết về cơ thể và sinh lý, hầu Bạn có đủ kiến thức, sáng suốt và tự tin. Sách này cũng sẽ giúp Bạn tránh được những chứng bệnh nguy hiểm để tự bảo vệ sức khỏe của mình.

Tình dục là một bản tánh của con người. Bắt đầu từ tuổi dậy thì, mọi người, nam hay nữ, đều có những nhu cầu tình dục cần thoả mãn. Bản tánh tình dục khiến con người muốn quan hệ tình cảm và thể xác với một người khác và đi đến việc giao hợp, tức làm tình với nhau. Giao hợp đưa đến thụ thai, mang bầu và sanh con. Không như việc ăn khi đói, uống khi khát, hay nằm xuống ngủ khi mệt mỏi, ***hành động giao hợp đưa đến một hậu quả dài lâu và nghiêm trọng*** –đó là sự thụ thai và sanh con – cho nên trước khi thoả mãn tình dục, người nam cũng như người nữ đều cần hiểu rõ những gì hành động này có thể đưa đến, và biết chuẩn bị trước để tránh những hậu quả ngoài ý muốn và có khi gây tai hại đến suốt cuộc đời của chính mình, cuộc đời của người bạn tình và đứa con do mình tạo ra.

Sau khi hiểu rõ những nhu cầu tình dục của chính mình, Bạn có thể biết cách thích ứng với những đòi hỏi của cơ thể và kiểm soát được hành động tình dục của Bạn, hầu tránh vấp phải những lỗi lầm tai hại cho bản thân và cho người khác.

Chúng tôi biên soạn quyển sách này với những kinh nghiệm thu thập trong khi giải đáp những câu hỏi của thính giả và độc giả trẻ của "Chương trình Vấn Đáp SỐNG KHỎE". Bạn có thể tìm thấy ở đây giải đáp cho hầu hết mọi thắc mắc của Bạn về tình dục.

**Bạn hãy nhìn qua bảng Mục Lục  
để biết những điều được nói đến trong sách.  
Những chữ có dấu \* được giải thích thêm ở phần cuối.**

# 1

## Tuổi dậy thì (Puberty)

**Tuổi dậy thì** là lúc cơ thể và tâm tánh đưa trẻ thay đổi để thành người lớn.

### a

### Tuổi dậy thì ở người Nữ

Ở trẻ gái, tuổi dậy thì thường bắt đầu từ 9 đến 13 tuổi. Thay đổi đầu tiên là **hai vú**. Hai vú bắt đầu nhô lên, và trong lúc đầu có thể hơi đau nhức và không lớn đồng đều, nhưng sau vài năm hai vú thường lớn bằng nhau. **Lông** cũng bắt đầu mọc ở giữa hai háng, dưới nách và ở hai ống chân. Cạo lông không cần thiết, nhưng nếu bạn muốn cạo thì nên dùng xà bông và dao cạo riêng, không nên dùng dao cạo của người khác. Hai háng, eo, hông từ từ thay đổi thành hình thể của một thiếu nữ. **Da** tiết chất nhờn và ra nhiều mồ hôi hơn, và mặt thường nổi mụn. Bạn nên tắm rửa hàng ngày và giữ da mặt được sạch để tránh mụn bị nhiễm trùng. Nếu mụn mọc nhiều, bạn nên tư vấn một bác sĩ để bớt mụn và săn sóc da mặt để tránh bị sẹo.

Tuổi dậy thì cũng là lúc trẻ gái bắt đầu có **kinh nguyệt**. Khi trẻ gái bắt đầu có kinh thì có thể thụ thai (tức là có con). Đây là điều các thiếu nữ cần hiểu rõ.

Trong thời kỳ dậy thì, hai **buồng trứng\*** trong bụng thiếu nữ hằng tháng cho rụng ra **trứng\***. Nếu trứng\* này hợp với **tinh trùng** của một người nam sau khi quan hệ tình dục thì sẽ trở thành một **phôi thai\*** và người thiếu nữ thụ thai. Phôi thai\* sẽ phát triển trong lòng tử cung\* và trở thành **thai nhi\***.



Trong chu kỳ kinh nguyệt, lòng tử cung\* dày lên và có nhiều mạch máu để chuẩn bị nuôi dưỡng phôi thai\*. Nếu thiếu nữ không thụ thai thì những thay đổi trong lòng tử cung\* này không cần thiết nữa và được bài tiết ra khỏi âm hộ\* ở hình thức chảy máu, tức hành kinh. Trong lúc có kinh, thiếu nữ nên dùng những miếng băng để hấp thụ máu kinh, và giữ cho quần khỏi bị dáy máu, đồng thời giữ vệ sinh vùng âm hộ. Thời gian kinh nguyệt thường kéo dài từ 3 đến 7 ngày. **Chu kỳ kinh nguyệt** (thời gian giữa hai kỳ có kinh) có thể từ 3 đến 6 tuần và có thể dài ngắn không đều.

Trong thời gian có kinh, thiếu nữ có thể có những triệu chứng như đau bụng, bụng đầy hơi, hai vú hơi đau hoặc sưng lên, nhức đầu, dễ giận dữ, buồn chán.

Trong một số trường hợp như đau ốm, tinh thần bị căng thẳng, vận động quá độ, thiếu nữ có thể không có kinh trong một, hai tháng rồi có trở lại. **Mất kinh** cũng có thể là do thụ thai sau khi quan hệ tình dục.

Nếu

- kinh nguyệt kéo dài quá 10 ngày, hoặc
  - máu ra quá nhiều, hoặc
  - còn bị đau bụng hơn 2 ngày sau khi bắt đầu có kinh, hoặc
  - bị chảy máu giữa hai kỳ kinh nguyệt,
- thì Bạn nên đến bác sĩ để được chẩn đoán và điều trị.

### ***b***

## **Tuổi dậy thì ở người Nam**

Tuổi dậy thì ở trẻ trai thường bắt đầu vào **khoảng 10-16 tuổi**, tức trễ hơn ở trẻ gái. Thân thể bắt đầu cao lớn hơn. Giọng nói của con trai ở tuổi dậy thì bị thay đổi (bê tiếng), nhưng sau một thời gian thì trở thành bình thường ở mức trầm. Lông bắt đầu mọc ở dưới nách, ở chân, tay, và ở phía trên **dương vật\***. Râu cũng bắt đầu mọc ở môi và cằm. Nếu muốn cạo râu thì nên dùng xà bông và dao cạo riêng, không nên dùng dao cạo của người khác. Da tiết chất nhờn và ra nhiều mồ hôi hơn và mặt thường nổi mụn. Bạn nên tắm rửa hằng ngày và giữ da mặt được sạch để tránh mụn bị nhiễm trùng. Nếu mụn mọc nhiều, bạn nên tư vấn một bác sĩ để bớt mụn và săn sóc da mặt để tránh bị sẹo.

Trong tuổi dậy thì, dương vật\* và **tinh hoàn** (hòn dái) tăng kích thước. Trẻ trai thường muốn biết dương vật\* của mình có to và dài bằng các bạn không. Bạn nên biết rằng kích thước của dương vật\* không biểu hiện sức khỏe tình dục của người đàn ông và cũng không có ảnh hưởng gì trên sự sanh con, cho nên Bạn không nên quan tâm về kích thước dương vật\* của mình. Dương vật\* có thể tự nhiên **cương cứng**, và ban đêm có thể tự nhiên **xuất tinh\***, tức **tinh dịch\*** được xuất phát ra ngoài đầu dương vật. Xuất tinh trong lúc ngủ được gọi là **mộng tinh\***. Đây là một hiện tượng bình thường ở tuổi dậy thì, sau một thời gian thì hết. **Tinh dịch\*** là một chất lỏng do tinh hoàn và các **tuyến sinh dục** tiết ra, trong tinh dịch\* có **tinh trùng**. **Tinh trùng** là những tế bào của người nam, khi hợp với **trứng\*** của người nữ sẽ thành **phôi thai\*** và trở thành một đứa bé.

Từ lúc tuổi dậy thì, nếu người con trai có quan hệ tình dục thì có thể làm cho người con gái thụ thai, tức sanh con, và người nam là cha của đứa bé.



## Thay đổi tánh tình trong tuổi dậy thì

Thêm vào những thay đổi trong cơ thể, trai hay gái ở tuổi dậy cũng trải qua những thay đổi về cảm nghĩ. Các thiếu niên nhiều khi cảm thấy tay chân mình vụng về, và dễ hờn giận khi có người trêu chọc vì những thay đổi trong cơ thể mình. Họ cũng bắt đầu để ý đến người khác phái và có ham muốn tình dục.

**Quyết định có quan hệ tình dục hay không** khi chưa có vợ, có chồng là một trong những quyết định quan trọng nhất trong đời người. Ngày nay, phim ảnh, sách báo, lối sống của những tài tử, bạn bè trang lứa, v.v. là những thúc đẩy rất mạnh khiến các thiếu niên ở tuổi dậy thì nghĩ rằng quan hệ tình dục là điều nên làm và phải làm. Vì đây là một việc làm có thể đưa đến nhiều hệ lụy quan trọng, ảnh hưởng đến suốt cuộc đời, nên trai hay gái ở tuổi dậy thì đều cần tìm hiểu rõ việc này và suy nghĩ chín chắn trước khi quyết định có quan hệ tình dục hay không. Bạn cần hiểu quan hệ tình dục là gì, và quan hệ tình dục đưa đến những hậu quả gì. Bạn không nên ngần ngại hỏi những người lớn tuổi trong gia đình để được giảng giải rõ ràng hơn. Bạn không nên để những áp lực của bạn bè hay những thúc dục của nhu cầu tình dục của mình khiến Bạn quan hệ tình dục khi bạn chưa sẵn sàng đảm nhận những hậu quả của việc làm này, tức bốn phận nuôi dưỡng một đứa con.

Bạn cần hiểu rằng quan hệ tình dục không chỉ là một hành động nhất thời, xong rồi thôi, nhưng là một việc làm hệ trọng, vì mỗi khi quan hệ tình dục, người con trai có thể gây cho người con gái thụ thai, và người con trai là cha, và người con gái là mẹ của thai nhi\*, cho nên các thanh niên nam, nữ cần sẵn sàng đảm nhận trách nhiệm làm cha, làm mẹ trước khi nghĩ đến việc thoả mãn những đòi hỏi tình dục của mình.

Nếu Bạn quyết định có quan hệ tình dục thì nên dùng những phương pháp hữu hiệu **để ngừa thai** và **tránh lây nhiễm bệnh do quan hệ tình dục**.

Tuổi dậy thì là thời kỳ cơ thể và tinh thần phát triển mạnh. Các bạn thiếu niên ở trong lứa tuổi này không nên luôn nghĩ đến chuyện tình dục, mà nên để tâm học hỏi, rèn luyện thân thể, tập thói quen tốt, xây dựng cho tương lai, để có một đời sống phong phú, lành mạnh và góp phần vào việc phát triển xã hội, quốc gia.

## 2

### Bộ phận sinh dục

#### a

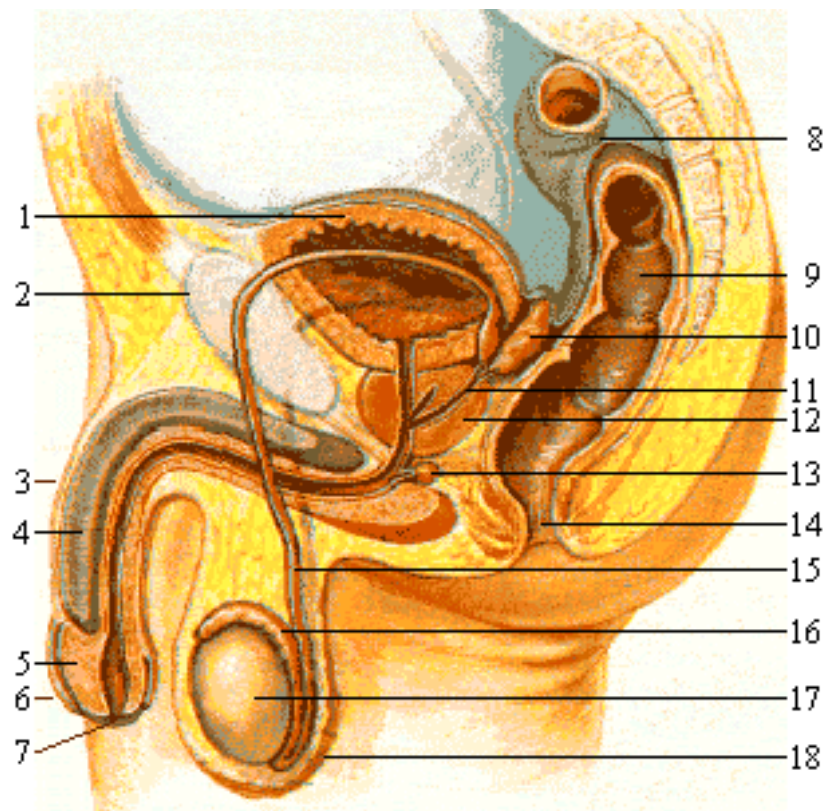
### Bộ phận sinh dục nam

Bộ phận sinh dục của người nam gồm:

- **Tinh Hoàn** (hòn dái/testicle) ở trong **bìu dái** (scrotum).
- **Mào Tinh Hoàn\***
- **Ống dẫn tinh (spermatic cord)**
- **Tuyến Tiền liệt\*** (nhiếp hộ tuyến, prostate)
- **Tuyến hành niệu đạo** (bulbo-urethral gland)
- **Túi tinh** (seminal vesicle)
- **Dương vật\***

Ống dẫn tinh, tuyến tiền liệt, tuyến hành niệu đạo và túi tinh nằm phía trong bụng nên không thấy ở bên ngoài.

Tinh hoàn là nơi sản xuất tinh dịch\*, tức chất lỏng chứa tinh trùng. Tinh trùng là những tế bào giới tính nam. Những tinh trùng này khi kết hợp với trứng\* của người nữ sẽ thành tế bào phôi thai\* đầu tiên. Tinh dịch\* theo ống dẫn tinh (mỗi bên một ống) chảy vào niệu đạo ở trong dương vật\* và xìt ra bên ngoài khi xuất tinh\*.



### Bộ phận sinh dục Nam

- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| 1. Bàng quang     | 10. Túi tinh            |
| 2. Xương chậu     | 11. Ống xuất tinh       |
| 3. Dương vật      | 12. Tuyến Tiền liệt     |
| 4. Thân dương vật | 13. Tuyến Hành-Niệu đạo |
| 5. Đầu dương vật  | 14. (Hậu môn)           |
| 6. Da bao qui đầu | 15. Ống dẫn tinh        |
| 7. Miệng niệu đạo | 16. Mào tinh hoàn       |
| 8. (Ruột già)     | 17. Tinh hoàn           |
| 9. (Ruột thẳng)   | 18. Bìu dái             |

### ***b***

## **Bộ phận sinh dục nữ**

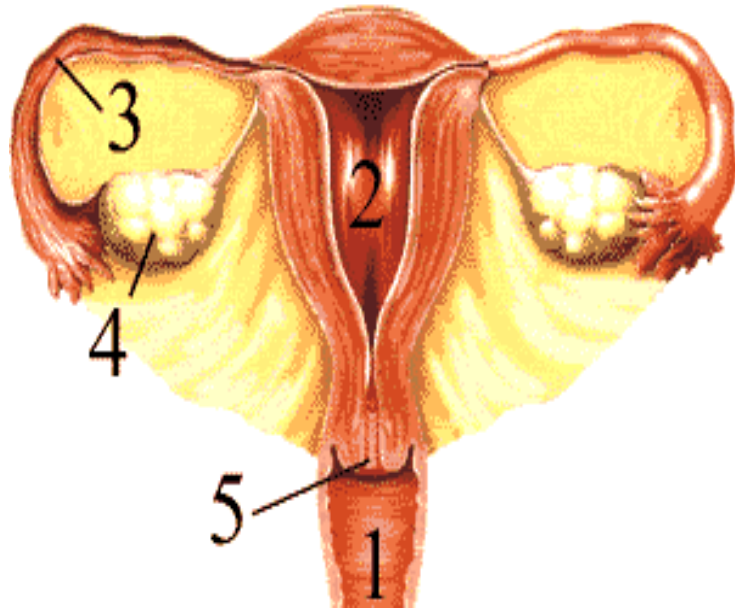
Cơ quan sinh dục phụ nữ gồm:

- Hai **buồng trứng\***
- Hai **ống dẫn trứng\***
- **Tử cung\***
- **Âm đạo\***
- **Âm hộ\***

Mỗi **buồng trứng\*** nối liền với tử cung\* bằng **ống dẫn trứng\***. **Tử cung\*** thay đổi theo chu kỳ kinh nguyệt và là nơi nuôi dưỡng thai nhi\*.

Hai buồng trứng, hai ống dẫn trứng, tử cung và âm đạo ở trong bụng dưới, nên chỉ có âm hộ mới thấy ở bên ngoài. Âm hộ là ngõ đưa vào âm hộ, và có hai mép ở mỗi bên, **mép lớn\*** ở phía ngoài và **mép nhỏ\*** ở phía trong, và sau mép nhỏ ở đầu âm đạo là **màng trinh\***.

Bắt đầu từ tuổi dậy thì, buồng trứng\* hàng tháng vào giữa **chu kỳ kinh nguyệt** cho rớt ra một cái trứng\*. Trứng\* này theo ống dẫn trứng\* đi vào **tử cung\***. Khi tinh dịch\* của người nam được đưa vào âm đạo\* của người nữ, **tinh trùng** sẽ bơi để gặp **trứng\***. Nếu được kết hợp với tinh trùng của người nam, trứng\* sẽ gắn vào tử cung\* và trở thành phôi thai\*, tức là người nữ thụ thai.



**Bộ phận sinh dục Nữ**

1. Âm đạo
2. Tử cung
3. Ống dẫn trứng
4. Buồng trứng
5. Cổ tử cung

### 3

## Sinh lý tình dục

Những bạn trẻ ở tuổi dậy thì cần hiểu rõ những thay đổi sinh lý trong cơ thể của mình khiến mình bắt đầu có những đòi hỏi tình dục, và biết làm thế nào kiểm soát những đòi hỏi tình dục, hầu tránh bị nhiễm bệnh và gây thụ thai ngoài ý muốn.

Quan hệ tình dục là sự tiếp xúc giữa hai người tình. Những chữ **“quan hệ tình dục”** thường được dùng để chỉ sự tiếp xúc thể xác giữa hai người nam và nữ, và đặc biệt việc giao hợp, tức việc đút dương vật\* vào âm hộ\*, đưa đến việc người nam xuất tinh\* trong âm hộ\* người nữ, khiến cho người nữ thụ thai. Tuy nhiên, trong quan hệ tình dục không những chỉ có tiếp xúc thể xác mà còn có những tình cảm thương yêu, lưu luyến giữa hai người nam, nữ, và chính ***những tình cảm đậm đà, thương yêu và tinh thần tôn trọng lẫn nhau, chứ không phải quan hệ tình dục thể xác, mới là điều giữ vững mối liên hệ dài lâu giữa hai người tình.*** Việc quan hệ tình dục thể xác không phải là bằng chứng của tình yêu, mà đó chỉ là việc thỏa mãn nhất thời một đòi hỏi sinh lý. Khi hai người nam, nữ đã thành hôn thì quan hệ tình dục đưa đến việc sanh con và sẽ kết chặt mối liên hệ giữa hai vợ chồng.

Khi thiếu niên nam, nữ quen biết nhau, hoặc có khi chỉ mới trông thấy nhau, thì có thể nảy sinh những tình cảm và những phản ứng sinh lý trong cơ thể khiến họ muốn gần gũi nhau. Khi đã gần gũi nhau thì họ muốn sờ mó, hôn hít nhau. Như thế là họ đã bắt đầu quan hệ tình dục. Những đụng chạm da thịt, hôn hít đó kích thích thêm cơ thể họ, khiến họ muốn thực hiện hành động **giao hợp\***, tức việc người nam đút dương vật\* vào âm đạo\* người nữ, và sau một lúc cọ sát dương vật\* trong âm hộ\*, người nam xuất tinh\*. Xuất tinh\* là việc tinh dịch\* xịt từ đầu dương vật\* ra bên ngoài. Nếu người nam xuất tinh\* vào âm đạo\* người nữ thì người nữ có thể thụ thai. Muốn tránh thụ thai thì người nam cần trùm một bao cao su\* quanh dương vật\* để tinh dịch\* không vào âm hộ\* người nữ.



### 4

## Những ham muốn tình dục (Sexual desires)

Khi vào lứa tuổi dậy thì, dưới sự ảnh hưởng của kích-thích-tổ (còn gọi là nội-tiết-tổ, hormone), thân thể người nam và nữ thay đổi rất nhiều. Khác với thân thể trẻ em, sự khác biệt về ngoại hình nam nữ bắt đầu xuất hiện rõ rệt hơn. Ở người nam thì giọng nói trầm đi, râu và lông mọc trên cơ thể, bắp thịt chiều cao phát triển. Ở người nữ thì cặp vú bắt đầu nhô ra, xương chậu phát triển chiều ngang tạo ra đôi eo thon thả và cô thiếu nữ bắt đầu có kinh nguyệt.

Ngoài sự phát triển về thể xác, nội-tiết-tổ giới tính (sex hormone) tiết ra nhiều ở lứa tuổi dậy thì làm cho người thanh niên, thiếu nữ có những đòi hỏi rạo rức trong cơ thể. Họ bắt đầu chú ý đến thân thể mình nhiều hơn và có những thích thú hay kích thích tình dục khi nhìn thân thể người khác phái. Người khác phái lúc bé thơ chỉ là một người bạn bây giờ có thể trở thành đối tượng của ham muốn. Sự vô tình đụng chạm thân thể người khác phái tạo nên cảm giác tình dục thích thú và có thể làm cho đứa trẻ vị thành niên (tức chưa đến 21 tuổi) đỏ mặt bối rối.

## Tuổi Trẻ và Tình Dục

**Ham muốn tình dục ở phái nam** thường nghiêng về vóc dáng cơ thể hơn là tánh tình của người con gái. Những cậu con trai ở tuổi dậy thì thích nhìn thân thể người con gái. Khi nhìn những bộ phận như ngực và hông người con gái, cậu con trai cảm thấy kích thích về tình dục. Khi nhìn cơ thể phụ nữ, người con trai với lòng kích dục thích tưởng tượng cơ thể hấp dẫn trần truồng của người con gái lúc không có mảnh áo quần che thân. Ngoài ra thanh niên vào lứa tuổi này thích nhìn những bức ảnh phụ nữ khiêu dâm và có ảo tưởng chiếm đoạt cơ thể người phụ nữ đó. Đối với người con trai, tình yêu thường đồng nghĩa với tình dục.

**Ham muốn tình dục ở phái nữ** khác hơn. Người thiếu nữ dậy thì hay mộng mơ một người yêu thương mến mình, bảo vệ mình và ở với mình suốt đời. Người thiếu nữ khi nhìn người khác phái thì thích nhìn đôi mắt, nụ cười, vóc dáng cao ráo của người con trai hơn là chú tâm vào vùng quanh bộ phận sinh dục. Ham muốn ở người con gái dậy thì nghiêng về tình cảm nhiều hơn. Ngay cả khi tưởng tượng người thanh niên ôm hôn mình thì họ phải tưởng tượng tình yêu đến trước nụ hôn. Người phụ nữ dậy thì không thể bị kích thích tình dục với ý nghĩ đụng chạm xác thân mà không có tình yêu. Thân thể bị đụng chạm bởi người nam mà họ không quen biết làm họ sợ hãi nhiều hơn là thích thú.

5

## Quan hệ tình dục (Sexual relations)

Ở những xã hội tân tiến quan hệ tình dục xảy ra sớm bởi ảnh hưởng của sách báo và phim ảnh. Khi có internet, việc xem hình ảnh khiêu dâm có thể thực hiện dễ dàng, không cần phải ra tiệm sách hay đến rạp chiếu phim. Thông thường những phim ảnh trên chỉ hướng về sự thỏa mãn xác thịt chứ không có giáo dục người xem về luân lý, cách ngừa thai hay cách tránh lây bệnh truyền nhiễm. Vấn đề thiếu giáo dục trên gây ra rất nhiều thảm kịch trên thế giới như người thiếu nữ phải đương đầu với những vấn đề mà họ không lường được như bệnh nhiễm trùng bộ phận sinh dục gây ra hiếm muộn, bị lây bệnh HIV-AIDS (SIDA), có thai ngoài ý muốn, phải phá thai và phải chịu ảnh hưởng tâm lý không tốt về việc phá thai. Đôi khi phá thai gây nhiễm trùng nguy hiểm đến tính mạng.

Một số đông phụ nữ bị dẫn dắt đến quan hệ tình dục ngoài ý muốn họ. Thí dụ như trong buổi tiệc nhảy nhót họ bị phục rượu cho say hoặc uống phải những chất kích thích làm họ mất tự chủ. Một số người khác do áp lực bạn bè, muốn mình cũng thành “người lớn” như bạn bè mình mà có quan hệ tình dục lúc họ chưa thật sự chuẩn bị cho việc đó. Có nhiều thiếu nữ trao mình trong mối tình đầu vì họ thật sự yêu người con trai và hy vọng mình được yêu thương nhiều hơn sau lần trao thân đó. Tuy nhiên, một số đông bị thất vọng nặng nề vì người con trai lúc chưa được thì thề non hẹn biển và sau cái lần đặc biệt đó, đa số những anh chàng vào lứa tuổi đôi mươi chưa chuẩn bị cho một cuộc sống trách nhiệm làm chồng. Tình yêu vì thế mà tan vỡ nhanh.

Ở phụ nữ quan hệ tình dục sớm dễ đưa đến những cơn thất tình trầm trọng khi người thanh niên “quất ngựa truy phong” để lại cô gái một mình với cảm giác như kẻ bị gạt mất cái quý giá nhất đời mình. Hoàn cảnh này có thể đưa đến tự vận trong cơn tuyệt vọng hay dẫn đến bệnh trầm cảm. Triệu chứng của bệnh này là người con gái cảm thấy chán chường cuộc sống, hay cau có, mang mặc cảm mình làm việc gì sai trái, mất tự tin, có nhiều đêm mất ngủ, đầu óc suy nghĩ vớ vẩn. Nhiều cô muốn trốn tránh cảm giác này trong rượu chè hay bám víu vào những cuộc tình và quan hệ không có ngày mai. Họ vô tình đi vào con đường tình yêu vật chất mà mất cơ hội có một cuộc sống tình cảm lành mạnh.

6

## Tình Yêu và Thất Tình

Trước khi nói đến thất tình, ta nên tìm hiểu về tình yêu nói chung.

Lúc còn nhỏ khi chưa có phân biệt giới tính thì cảm nhận tình yêu đầu đời ở đứa trẻ là tình thương của cha mẹ. Quan hệ thương yêu của cha mẹ đóng một vai trò hết sức là quan trọng trong cuộc sống tâm lý của đứa trẻ, làm gương mẫu đầu tiên cho những quan hệ tình yêu sau này. Điều mà đứa trẻ cần nhất là cảm giác an tâm. Cảm giác này chỉ có khi hai cái rường cột mà nó nương tựa (cha, mẹ) sống hài hòa và thương yêu lẫn nhau. Khi cha mẹ cãi vã nhau trước mặt đứa trẻ, tỏ ra là họ không hòa hợp với nhau, thì vô tình họ phá vỡ cái cảm giác an tâm trong con mình. Chính vì thế tình yêu, chớ không phải tình dục, là nền tảng hạnh phúc gia đình.

Mối tình đầu là một mối tình hết sức quan trọng trong cuộc sống tình cảm của con người. Mối tình này cũng là mối tình lợi hại nhất có thể gây ra những cơn tuyệt vọng đến nỗi người thanh niên thiếu nữ thất tình có ý định tự tử. Khi yêu lần đầu, tình yêu đó rất mãnh liệt. Người thanh niên thiếu nữ chưa có kinh nghiệm đời nên hết sức đam mê trong mối tình đầu đời này. Họ cho nhau tất cả, họ hy vọng sống bên nhau suốt đời, họ yêu nhau bằng tất cả nhiệt tình của trái tim mới lớn, bất kể những đòi hỏi của thế giới thực tế chung quanh họ.

Buồn thay, đa số mối tình đầu không trở thành mối tình muôn thâu. Họ tưởng hiểu nhau nhưng thật sự họ không hiểu nhau. Họ có cái ảo tưởng là người kia sống trong tâm hồn họ và hiểu họ như chính mình hiểu mình vậy. Chính cái hy vọng và mong đợi người kia đáp ứng những đòi hỏi tình cảm không nói ra của mình làm tình yêu dễ tan vỡ. Những cơn hờn giận, cãi vã sẽ xảy ra. Hy vọng nhiều đem đến thất vọng nhiều. Người ta có ý muốn tự tử, vì khi mất tình yêu đó thì kẻ thất tình lâm vào trạng thái tuyệt vọng trầm trọng. Người thất tình có cảm tưởng như bị tước đoạt cái thế giới êm đềm hạnh phúc.

## Tuổi Trẻ và Tình Dục

Tâm trạng thất tình có nhiều triệu chứng của căn bệnh trầm cảm và ám ảnh. Người thất tình ủ rũ buồn bã, mất hết thích thú trong cuộc sống, người thờ thần hay lo ra, nhức đầu hay đau nhức mình mẩy, mất ăn, mất ngủ, người bứt rứt hay cau có, đầu óc bi quan, thiếu tự tin, có ý nghĩ tuyệt vọng. Họ có thể bỏ bê việc học hay việc làm, nằm co ro trong phòng, cảm thấy không có ai có thể giúp thoát được tâm trạng buồn bã này. Người thất tình còn có những suy nghĩ nhớ nhung người yêu đã bỏ mình, họ muốn đuổi chúng đi mà chúng cứ lẩn quẩn trong đầu hoài như một loại ám ảnh. Những ám ảnh này thường xảy ra buổi tối làm họ mất ngủ.

Thời xưa có những người thất tình mất ăn, mất uống cho đến chết vì cơ thể yếu dần. Ngày nay, bệnh thất tình có thể chữa trị được thành công nếu được điều trị sớm. Người thất tình có thể được trị bằng khoa tâm lý trị liệu hỗ trợ giúp người đó cảm thấy đỡ cô đơn và tìm được niềm hy vọng mới. Ngoài ra còn có khoa tâm lý trị liệu điều chỉnh nhận thức và hành vi (cognitive behavioral therapy), chuyên trị những tư tưởng chán chường bi quan, giúp người thất tình có nhận xét trung thực và hoạt động bình thường trở lại. Nếu không có phương tiện trị liệu bằng tâm lý, người thất tình có thể gia nhập các đoàn thể tôn giáo để cảm thấy vui bớt phần nào sự cô đơn.

Nếu bệnh nặng ảnh hưởng đến ăn và ngủ, ảnh hưởng đến việc học hành hay công ăn việc làm, thì người đó có thể uống những loại thuốc an thần trợ giấc ngủ hay loại thuốc trị bệnh trầm cảm và ám ảnh trong thời gian ngắn hạn. Bệnh thất tình giống như bệnh trầm cảm có thể dẫn đến nguy cơ tự tử khi không được phát giác và điều trị. Cho nên điều trị tâm trạng thất tình là một điều rất cần thiết. Khi bệnh nặng, cách điều trị tốt nhất là kết hợp tâm lý trị liệu và thuốc men. Thuốc an thần giúp người thất tình mau bình phục hơn và tâm lý trị liệu giúp đỡ họ nhìn ra những nguyên nhân tâm lý gây trực trặc trong quan hệ tình yêu. Họ sẽ học hỏi được những cách giao tiếp tránh xung đột làm quan hệ tình yêu vững chắc hơn.

Nói tóm lại “bệnh” thất tình là một bệnh có thể trị được và người thất tình nên đến chuyên viên tâm lý để được trị liệu cho đúng mức. Sự trị liệu là một cánh cửa mở, đưa đến hy vọng và hạnh phúc tương lai. Nếu không, họ sẽ có thái độ bi quan, thiếu tự tin và không tin người khác, có thể ảnh hưởng đến những mối tình sau. Chính vì thế, họ cần có sự hướng dẫn và giúp đỡ của chuyên viên tâm lý mới nhận ra và vượt qua được những ẩn khuất của tâm hồn để có một cuộc sống hạnh phúc.



# Thủ Dâm (Masturbation)

Thủ dâm có nghĩa là dùng tay tự tạo cho mình kích thích tình dục khi chưa có bạn tình.

Vào tuổi dậy thì trên cơ thể nảy sinh ra những vùng nhạy cảm sinh lý gọi là **vùng kích dục\*** (erogenous zones). Khi vô tình đụng vào đó thì người thanh niên, thiếu nữ cảm nhận được khoái lạc của tình dục. Thông thường là vùng quanh vú, mông và đùi và còn có nhiều vùng phụ, có thể khác nhau theo từng người như cổ, vành tai, bàn chân, ngón tay hay ngón chân.

Khi vô tình đụng chạm vào những vùng đó, như trong lúc tắm chẳng hạn, thì nó tạo ra cái phản xạ tình dục tạo sự căng thẳng trong cơ thể. Người thanh niên, thiếu nữ dùng tay sờ mó bộ phận sinh dục và tự phát hiện ra cách thủ dâm. **Mộng tinh\***, xuất tinh\* vào buổi tối lúc ngủ, và phản xạ tự nhiên của dương vật\* cương lên vào buổi sáng để làm cậu thanh niên chú ý vào bộ phận sinh dục và thử thủ dâm. Thông thường thủ dâm đến với phái nữ trễ hơn so với nam giới. Một số biết thủ dâm qua trao đổi với bạn bè hay đọc sách báo.

Đa số thanh niên thủ dâm đang lúc nhìn xem hình ảnh hay phim ảnh khiêu dâm với ảo tưởng mình làm tình với tài tử hay người mẫu trong sách hay phim. Phim càng trắng trợn lộ liễu với cảnh làm tình thì lại càng tạo sự kích thích tình dục cho phái nam. Các cô thiếu nữ thì thích thủ dâm sau khi xem phim lãng mạn và tưởng tượng nam tài tử như một chàng hoàng tử đẹp trai yêu mình và làm tình với mình. Một số phụ nữ không bị kích thích tình dục khi xem loại phim kích dục với cảnh làm tình trắng trợn và mạnh bạo, ngược lại họ cảm thấy ghê tởm. Những màn hôn hít, nâng niu, và lời thì thầm yêu đương dưới ánh đèn mờ ảo tạo sự hưng phấn nhiều hơn cho phụ nữ.

## Tuổi Trẻ và Tình Dục

Một số thanh niên, thiếu nữ cảm thấy hổ thẹn xấu hổ sau khi thủ dâm vì có cảm giác làm một việc sai trái. Cảm giác này có thể do tôn giáo, xã hội hay giáo dục gia đình khắc khe mà sanh ra. Nói chung, các nhà giáo dục không muốn tuổi trẻ bị lôi cuốn vào vấn đề sinh lý quá sớm lúc mà tình cảm lứa trẻ vị thành niên chưa đủ chín chắn để có những quyết định đúng và có một cuộc sống có trách nhiệm. Có lẽ vì thế trong dân gian có tin đồn rằng thủ dâm nhiều sẽ mất trí nhớ hay mai sau sinh con tật nguyền.

Một số thanh thiếu niên cảm thấy cô đơn sau thủ dâm và vì thế mà cuộc sống họ có thể xoay quanh việc tìm bạn tình và thỏa mãn sinh lý. Việc học hành và tham gia vào công việc học đường hay xã hội có thể bị sa sút. Ngoài ra thủ dâm quá độ dẫn đến sự đòi hỏi hưởng thụ ích kỷ của cơ thể và coi nhẹ tình yêu trao đổi.

Sự căng thẳng của thể xác có thể giải quyết bằng tập thể dục, thể thao, tập võ, thay vì thủ dâm. Thủ dâm thường xảy ra ở giới trẻ ở thành thị nhiều hơn thôn quê vì ở thành thị lao động chân tay thì ít mà phim ảnh, sách báo với những hình ảnh khêu gợi thì nhiều, ý tạo ra nhiều căng thẳng sinh lý. Ngoài ra, thiếu nữ thành phố biết chung diện, ăn mặc hở hang theo thời trang nên vô tình khêu gợi **dục tính** (libido) ở phái nam.



### **Đồng tính luyến ái (Homosexuality)**

Hiện nay chưa ai biết được nguyên nhân của đồng tính luyến ái. Có nhiều giả thuyết đưa ra là có thể người cha hay mẹ quá khắc khe trong việc chấp nhận sinh lý và nói xấu người khác phái nên đứa trẻ đâm ra thích người cùng phái. Có giả thuyết khác là lúc mới lớn khi chưa có cơ hội tìm được bạn tình thì người con trai hay con gái làm tình với người cùng phái và sau đó lại thích người cùng phái hơn là khác phái. Giả thuyết khác cho rằng có thể bộ não có gì bất thường khiến biến người cùng phái thay vì người khác phái thành đối tượng tình dục. Cũng có thể là đồng tính luyến ái là một hiện tượng có nhiều nguyên nhân khác nhau.

Điểm chung của những người bị đồng tính luyến ái là họ không có kích thích tình dục khi nhìn thân thể người khác phái. Nhưng khi nhìn hay đụng chạm thân thể người cùng phái thì họ cảm thấy rạo rức. Họ cảm thấy yêu người cùng phái như đa số nam, nữ khác yêu người khác phái. Những người này thường gặp phải rất nhiều rắc rối về tình cảm vì xã hội và tôn giáo (thí dụ: Kitô giáo) không chấp nhận đồng tính luyến ái.

Nhiều năm trước, tâm lý học cho rằng đồng tính luyến ái là một căn bệnh tâm thần cần được chữa trị. Tâm lý học hiện đại xem đồng tính luyến ái như một sở thích tình dục của một thiểu số. Đó là sự sở thích cá nhân chứ không phải là căn bệnh tâm thần cần chữa trị. Tuy nhiên các bác sĩ khuyên những cặp nam đồng tính luyến ái nên dùng bao cao su\* trong lúc làm tình để tránh lây bệnh HIV/AIDS (SIDA).





## Trinh tiết (Virginity)

Nghiên cứu cho thấy khi người phụ nữ mất trinh càng sớm thì khả năng họ có nhiều bạn tình càng cao dẫn đến nhiều nguy cơ nhiễm trùng ở bộ phận sinh dục. Một khi đã mất trinh rồi người phụ nữ ít thận trọng trong việc giao thiệp tình dục. Khi thanh thiếu nữ mất trinh sớm thì sự trưởng thành tâm lý và hiểu biết về sinh lý còn thiếu sót nên những phụ nữ này thường mang chửa hoang. Đang ở vào lứa tuổi vô tư mà bây giờ họ phải đương đầu với những quyết định rất phức tạp như là có nên giữ bào thai không và vấn đề thời giờ hay tài chánh để nuôi dưỡng đứa nhỏ không cha. Vì thế thời xưa và thời nay, trinh tiết lúc nào cũng đóng vai trò quan trọng trong đời người phụ nữ.

Màng trinh còn mang ý nghĩa tinh thần và tình cảm. Màng trinh tượng trưng cho sự trong trắng của người phụ nữ và họ giữ gìn sự trong trắng đó để trao tặng cho người họ yêu và yêu họ thật sự, và khi người đó nhận lãnh trách nhiệm làm chồng và làm cha. Màng trinh được coi là món quà tuyệt đối của tình yêu ở nhiều xã hội trên thế giới. Những phụ nữ mất trinh thường được coi là những phụ nữ lang chạ và có thể làm cho sự tin tưởng trong tình yêu bị tổn thương.

**10**

**Áp lực từ bè bạn (Peer pressure)**

Ai cũng muốn có nhiều bạn và muốn được bạn ưa mến. Vì vậy, dù có xúi biếu hay không, bè bạn cũng có ảnh hưởng rất lớn tới hành vi và sở thích của thanh thiếu niên, nhiều khi còn có ảnh hưởng nhiều hơn là cha mẹ. Từ việc chọn y phục, trang sức, đến lối đi đứng hay ăn nói, thanh thiếu niên thường làm theo các bạn trang lứa. Việc có bạn tình và quyết định quan hệ tình dục cũng chịu ảnh hưởng của bè bạn.

Bạn cần ý thức rõ ảnh hưởng này, và không nên để áp lực từ bè bạn khiến mình quyết định quan hệ tình dục khi mình không muốn, hay chưa sẵn sàng nhận lãnh hậu quả của việc làm này. Bạn cần có đủ tự tin ở sự suy xét và quyết định của mình để tránh hành động theo áp lực từ bạn bè và làm ngược lại ý muốn của mình. Bạn cũng cần có đủ tự tin và tự trọng để cưỡng lại lời bạn bè rủ rê đi tìm khoái lạc với gái mãi dâm.

## 11

# Ảnh hưởng của những Phim ảnh, Sách báo Khiêu Dâm (Pornography)

Thanh thiếu niên thường hay tò mò muốn tìm hiểu những sinh hoạt tình dục của người lớn, và khi họ bắt đầu cảm nhận những kích thích tình dục thì hay tìm những sách báo, hình ảnh khiêu dâm để thỏa mãn những đòi hỏi sinh lý của tuổi dậy thì. **Việc xem hình ảnh khiêu dâm có thể gây nên một số ảnh hưởng tai hại** đến thanh thiếu niên về:

- **sức khỏe:** Xem phim ảnh, sách báo khiêu dâm thường tạo gây nên nhiều rạo rục tình dục liên tục, đưa đến thói thủ dâm thường xuyên, hoặc những quan hệ tình dục với bạn gái dễ tính hay gái mãi dâm. Những việc làm này tổn hại cho sức khỏe thể xác và tâm thần.
- **phát triển tâm tánh:** Những phim ảnh, sách báo khiêu dâm chỉ chú trọng đến việc thỏa mãn những đòi hỏi tình dục thể xác, khiến người xem cũng quen chú trọng đến những dục vọng thể chất mà xem nhẹ những quan hệ tinh thần và tình cảm.
- **ý thức đạo đức:** Những phim ảnh, sách báo khiêu dâm thường cho thấy những quan hệ tình dục có tánh đồi trụy, làm giảm nhân phẩm của cả hai giới nam, nữ, nhất là phụ nữ. Vì vậy, những phim ảnh, sách báo khiêu dâm khiến người xem dần dần quen đi với hành động tình dục phản đạo đức của con người.

Vì vậy mà các bậc phụ huynh thường lo ngại và tìm cách ngăn cấm khi biết con em mình bỏ nhiều thời gian xem phim ảnh khiêu dâm. Bạn không nên để phim ảnh, sách báo khiêu dâm khiến cho các bạn bỏ bê việc học, hay thực hành những động tác quan hệ tình dục phản luân lý hay đồi trụy nhân phẩm.

## 12

# Kinh nguyệt (Menstruation)

### *a*

## Chu kỳ kinh nguyệt

Thiếu nữ ở tuổi dậy thì bắt đầu có kinh nguyệt. Chu kỳ kinh nguyệt được điều hòa bởi những thay đổi mức lượng kích-thích-tổ (hormone) trong người. Chu kỳ kinh nguyệt được tính từ ngày đầu khi người nữ “có kinh” (tức có máu chảy ra ngoài âm hộ\*) cho đến ngày trước khi người phụ nữ có kinh lần kế tiếp. Chảy máu khi có kinh là do nội mạc tử cung bị tróc ra. Chảy máu tiếp tục trong vài ngày rồi dứt. Sau đó thì nội mạc mọc lên lại trong phần đầu chu kỳ. Mỗi tháng, một cái trứng\* từ buồng trứng rụng ra và di chuyển đến tử cung qua ống dẫn trứng. Nếu trứng gặp tinh trùng và **thụ tinh\*** thì trứng sẽ gắn vào nội mạc tử cung, người phụ nữ mang thai và sẽ không có ra máu kinh. Nếu người nữ không thụ thai thì nội mạc lại tróc ra, và người phụ nữ lại có kinh. Chu kỳ kinh nguyệt trung bình là 28 ngày, nhưng cũng có thể ngắn hoặc dài hơn (từ 21 đến 40 ngày).

### *b*

## Những xáo trộn kinh nguyệt

Nhiều yếu tố làm xáo trộn kinh nguyệt, gồm có: sự lo lắng, căng thẳng, xáo trộn thân kinh, xáo trộn tình cảm tâm tư, thiếu ngủ hay thức khuya, làm việc quá mức, thiếu dinh dưỡng, quá ốm hay mập phì, thay đổi trọng lượng cơ thể trong thời gian quá ngắn, thể dục thể thao quá độ, một số bệnh tật, quan hệ tình dục, bị kích thích tình dục, một số thuốc men và thực phẩm ăn uống.

## *c* Điều hòa Kinh nguyệt

Ở tuổi dậy thì khi người nữ mới bắt đầu có kinh nguyệt, kinh nguyệt thường bị không đều. Một thời gian sau kinh nguyệt sẽ tự nhiên đều dần. Nếu kinh nguyệt bất thường kéo dài mà không phải do những yếu tố tâm lý tình cảm gây ra thì bạn nên tư vấn Bác sĩ để làm xét nghiệm và cho thuốc điều kinh. Thuốc điều kinh thường cũng là thuốc ngừa thai, loại viên uống hằng ngày. Những thuốc ngừa thai này còn có tác dụng điều kinh, giúp hành kinh dễ dàng, bớt đau đớn và đều đặn mỗi tháng, không trời không sụt.

## *d* Mất kinh và Không có kinh

Mất kinh có nghĩa là trong tháng người nữ không hành kinh, không có máu chảy ra ngoài âm đạo. Khi trứng thụ tinh, người nữ mang thai và bị mất kinh, tức là không hành kinh trong suốt thời kỳ mang thai. Nếu có thụ thai thì nội mạc tử cung không bị tróc ra và chảy máu nên người phụ nữ không có kinh. Như vậy, việc “mất kinh” là một trong những triệu chứng thụ thai.

Nhiều bệnh tật, nhất là bệnh về buồng trứng, cũng có thể làm người nữ không có kinh. Khi đến tuổi 40 trở đi, người nữ có thể bị mất kinh dần vì họ bước vào giai đoạn **mãn kinh\***, tức là trứng không còn rụng mỗi tháng như lúc còn trẻ nữa và không còn kinh nguyệt. Sau khi mãn kinh hoàn toàn trong 12 tháng thì phụ nữ không còn có thể thụ thai nữa.

### *e* **Ra máu đen**

Bình thường, máu kinh nguyệt có màu đỏ tươi hoặc hơi sậm. Trong hai trường hợp sau đây, máu chảy ra khỏi âm đạo màu đen chớ không đỏ như máu kinh nguyệt:

1. Trong thời kỳ kinh nguyệt, máu ra có màu đen, đỏ sậm nhiều và đặc hơn, không loãng chảy thành dòng như kinh nguyệt bình thường, thì đó là dấu hiệu hành kinh khó khăn. Trường hợp này có thể do một số yếu tố làm xáo trộn kinh nguyệt, như thiếu chất kích thích tố nữ Estrogen, khiến nội mạc tử cung khó tróc ra khỏi tử cung. Cũng có thể máu nằm ứ đọng trong tử cung một thời gian cho nên khi được đẩy ra âm đạo nên máu có màu đen sậm. Người nữ khó ra kinh thường bị đau bụng dưới.
2. Ngoài thời kỳ kinh nguyệt, nếu máu chảy ra ngoài âm đạo đặc cục lại thì không phải do có kinh mà là do một bệnh trạng nào đó, khiến tử cung bị chảy máu. Những trình trạng này cần được bác sĩ khám nghiệm và điều trị. Huyết trắng cũng có thể ra theo máu trong thời gian có kinh.

### *f* **Rong kinh (Prolonged menstruation)**

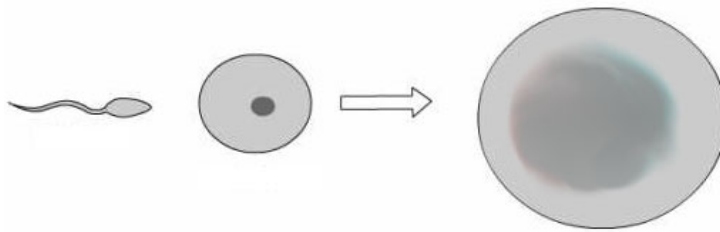
Bình thường, thời gian hành kinh của 1 chu kỳ là 5 đến 7 ngày và số máu bị mất khoảng 20-60 ml. Bị Rong kinh là khi thời gian hành kinh kéo dài hơn 7 ngày liên tục, cho nên máu bị mất nhiều hơn. Rong kinh có thể dẫn đến trình trạng thiếu máu nguy hiểm. Vì vậy, nếu bị Rong kinh thường xuyên, 2-3 tháng liền, thì Bạn nên đi gặp Bác sĩ để khám bệnh và điều trị kịp thời.

# 13

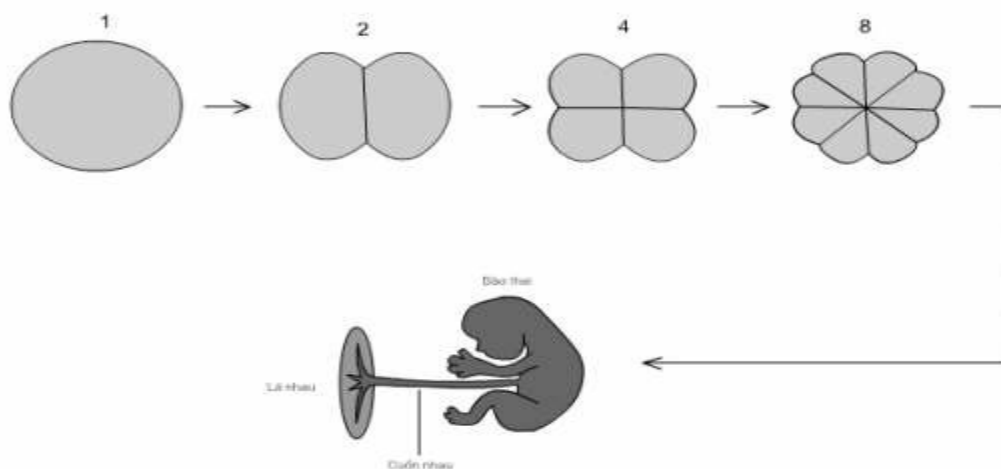
## Thụ thai (Pregnancy)

### a. Thụ thai là gì

Thụ thai là khi trứng\* của người nữ gặp tinh trùng\* của người nam sau khi quan hệ tình dục, và trứng trở thành tế bào phôi thai\* (embryo).



Tế-bào phôi-thai này biến thành 2 tế bào, 2 tế bào biến thành 4 tế bào, 4 tế bào biến thành 8, và cứ như thế số tế bào của phôi thai\* tăng lên. Phôi thai\* dần dần biến thành thai nhi\* (fetus). Thai nhi\* ở trong tử cung của mẹ 9 tháng 10 ngày và được nuôi dưỡng qua cuộn nhau.



(Hình trích từ quyển “Nuôi Dưỡng và Dạy Đỗ Con Trẻ”, 2005)

### b. Dấu hiệu thụ thai

Dấu hiệu thụ thai đầu tiên là không có kinh trong tháng. Sau đó, trong vòng tháng đầu một số phụ nữ cảm nhận một số thay đổi trong cơ thể như đau nhức vú, màu đầu vú sậm lại và đầu vú nở to lên, vùng bụng dưới có vẻ hơi phình hơn trước chút ít, cảm thấy uể oải cơ thể và cảm giác như bị cảm cúm. Trong 3 tháng đầu, phụ nữ mang thai có dấu hiệu ốm nghén, tức hay bị nôn mửa khi ăn hoặc khi ngửi mùi thức ăn nào đó. Nhiều phụ nữ có thai không có những triệu chứng này.

### c. Thử nghiệm thụ thai

Để biết sớm và để xác nhận có mang thai hay không, phụ nữ có thể làm thử nghiệm nước tiểu hoặc máu. Hai thử nghiệm này kiểm tra sự hiện diện của kích thích tố đặc biệt được tiết ra từ phôi thai\* (HCG = Human Chorionic Gonadotropin).

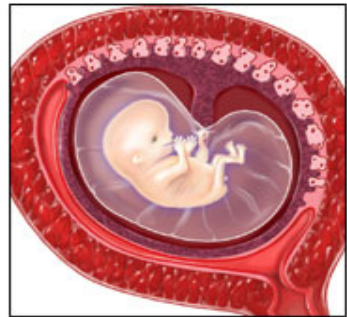
- **Que thử thai** là thử nghiệm nước tiểu, kiểm tra sự hiện diện của HCG. Thử nghiệm này rất đơn giản nên phụ nữ có thể mua que thử thai về để tự làm ở nhà. Các que thử thai khá chính xác. Khi bị trễ kinh 1-3 ngày là có thể dùng que thử thai. Nếu kết quả không được rõ ràng thì có thể thử lại 1 lần nữa (ngày hôm sau) hoặc đi làm xét nghiệm máu.
- **Xét nghiệm máu** để đo số lượng HCG trong máu là thử nghiệm thai chính xác nhất. Bác sĩ thường cho làm xét nghiệm này để xác nhận chắc chắn người nữ có mang thai hay không.

Bạn không nên dựa trên những dấu hiệu thay đổi của cơ thể để đoán người nữ có mang thai hay không. Siêu âm không cần thiết cho việc chẩn đoán tình trạng thụ thai.

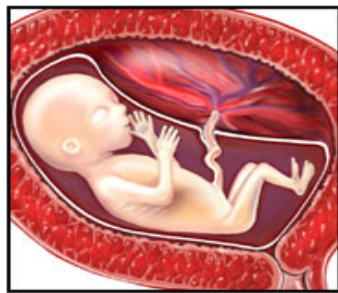
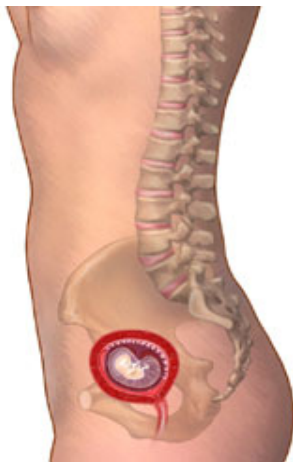




**Phôi thai 1 tháng (4 tuần)**



**Phôi thai 2 tháng (8 tuần)**



**Thai nhi 3 tháng (12 tuần)**



### **d. Giữ gìn sức khỏe khi mang thai**

#### **i. Ăn uống khi mang thai**

Phụ nữ có thai cần ăn uống điều độ, đầy đủ những chất dinh dưỡng đủ loại. Trong 3 tháng đầu, phụ nữ mang thai thường bị ốm nghén, nên không thể ăn uống bình thường. Từ tháng thứ 4 trở đi, đại đa số phụ nữ mang thai có thể ăn uống lại bình thường và ăn khỏe hơn trước.

Phụ nữ có thai nên chú ý đến những thức ăn uống, vì cần có đủ chất bổ dưỡng đủ loại, không ăn tạp, không ăn nhiều chất béo, chất đường. Cần uống thêm nước trong (nước lã / nước lọc) và uống thêm sữa: sữa tươi hoặc sữa đậu nành đều tốt. Có thể uống thêm nước cam tươi, nước dừa tươi hoặc nước suối.

#### **ii. Rượu và Thuốc Hút Lá khi mang thai**

Phụ nữ mang thai nên hoàn toàn không hút thuốc lá và hoàn toàn không uống rượu/bia. Thuốc lá và rượu bia là chất độc cho bào thai! Nếu phụ nữ mang thai mà hút thuốc hoặc uống rượu/bia, thì không những hại cho sức khỏe của người mẹ mà người mẹ còn dễ bị sanh non, thiếu tháng, trẻ sanh ra bị thiếu cân, yếu đuối và dễ mắc bệnh tật sau khi chào đời.

#### **iii. Dùng thuốc khi mang thai**

Phụ nữ có thai cần thận trọng khi cần sử dụng thuốc men trong thời gian mang thai. Không nên uống bất kỳ thuốc gì, dù là thuốc Bắc, thuốc Nam hay thuốc Tây, nếu không biết chắc chắn là chúng có gây hại cho bào thai hay không. Nếu có chút nghi ngờ thì tốt nhất là không uống và nên hỏi bác sĩ sản khoa.

Nếu bị cảm cúm, hoặc bệnh tật gì thì cần đến gặp Bác sĩ và cho biết rằng mình đang mang thai, và hỏi rõ Bác sĩ và Dược sĩ để biết chắc rằng thuốc men sử dụng không có tác hại gì cho bào thai.

Khi mang thai, người mẹ cần uống thuốc bổ hằng ngày, thuốc bổ thai tổng hợp cho người mang thai. Phải chọn loại có chứa axit Folic 1 mg một ngày (có thể cao hơn, tối đa là 5 mg), và mọi vitamin với chất khoáng cần thiết khác.

Người mẹ có thể uống thuốc Paracetamol hoặc Acetaminophen khi bị đau nhức ê ẩm cơ thể, hoặc khi bị nhức đầu, cảm nhẹ.

### **iv. Bị bệnh khi mang thai**

Người mẹ có thể uống thuốc Paracetamol hoặc Acetaminophen khi bị đau nhức ê ẩm cơ thể, hoặc khi bị nhức đầu, cảm nhẹ.

Nếu có bị cảm lạnh, hắt hơi sổ mũi, có thể dùng dầu khuynh diệp pha nước nóng để xông mũi, xông hơi, uống nước chanh nóng pha mật ong.

Những người mang thai bị bệnh Suyễn thì có thể dùng thuốc bơm trị suyễn.

Những người mang thai bệnh Tiểu đường thì chỉ có thể dùng thuốc chích Insuline mà thôi, không nên uống các thuốc trị bệnh tiểu đường khác.

Nếu bị bệnh Cao huyết áp trong lúc mang thai, cần phải gặp bác sĩ khám thai và khám sức khỏe thường xuyên hơn để được điều trị đúng mức vì nó rất nguy hiểm, có thể gây biến chứng lúc sanh đẻ nếu bệnh cao huyết áp không được kiểm soát chặt chẽ.

Nếu có những triệu chứng đường ruột như nôn mửa, hơi nhiều trong bụng, ăn khó tiêu, thì phụ nữ mang thai có thể uống thuốc nước Gaviscon hoặc đến gặp bác sĩ để xin thuốc mạnh hơn, nhóm thuốc chống chứng dư axit như thuốc omeprazole.

### **v. Chụp X-quang khi mang thai**

Phụ nữ mang thai nên tránh chụp X-quang ở bất cứ bộ phận nào của cơ thể, kể cả răng hàm mặt, cũng không nên đến gần nơi có các chất phóng xạ, quang tuyến, vì những chất này gây hại đến bào thai, nhất là trong 3 tháng đầu của thai kỳ. Nếu vì một bệnh trạng nào đó mà phụ nữ có thai cần phải dùng đến X-quang thì nên chờ đến sau thời kỳ 3 tháng đầu, và nên hỏi ý kiến của bác sĩ điều trị, xem việc chụp X-quang có thể chờ qua khỏi thời kỳ 3 tháng đầu, hoặc được miễn hay không.

### **vi. Vận động khi mang thai**

Ở thời kỳ 3 tháng đầu mang thai, phụ nữ cần cẩn thận trong việc vận động cơ thể vì thời kỳ này có nguy cơ bị sảy thai cao. Không chạy nhảy hay xách vác nặng, tránh hoặc hạn chế ẵm bồng trẻ em, con nhỏ của mình.

Ở thời 6 tháng sau, phụ nữ mang thai nên vận động cơ thể theo sức mình. Cách tốt là đi bộ chậm chậm, bước nhỏ, đi dốc không quá cao. Có thể bơi lội nhẹ nhàng, làm những động tác giãn tay chân / thắt lưng / vai và cổ, xoay lắc vùng eo nhẹ nhẹ và chậm chậm. Nếu có phương tiện, phụ nữ mang thai có thể đến chuyên viên thể dục thể thao cho phụ nữ mang thai để được hướng dẫn và tập thể dục đúng mức.

### **vii. Quan hệ tình dục khi mang thai**

Tốt hơn hết là không quan hệ tình dục khi mang thai để tránh rủi ro, nhất là trường hợp nhiễm trùng và xuất huyết âm đạo. Nên giới hạn quan hệ tình dục khi mang thai, nhất là 3 tháng cuối vì bụng rất to và đầu thai nhi\* nằm sát cổ tử cung, nên giao hợp dễ dàng động đến thai nhi\*.

Nếu có quan hệ tình dục thì người nam lẫn người nữ phải rất cẩn thận, tìm tư thế thích hợp để tránh ép bụng mang thai, làm phụ nữ đau và khó thở, đồng thời tránh sự va chạm mạnh làm động tới bào thai hoặc gây xuất huyết âm đạo, sanh non và tăng nguy cơ nhiễm trùng âm hộ.

## 14

### Sanh đẻ

#### i. Chuyển bụng

Chuyển bụng là khi có sự co thắt tử cung trước khi sanh. Những lần co thắt càng lúc càng xảy ra thường hơn và đều đặn mỗi 5 phút.

#### ii. Vỡ túi nước đầu ối

Túi nước chứa bào thai bị vỡ ra làm nước trong túi xả ra ngoài qua đường âm đạo. Khi túi nước đầu ối\* vỡ ra thì thai nhi\* trong bụng phải được sanh ra kịp thời, nếu không sẽ gây nguy hại đến thai nhi\* vì thai nhi\* không còn túi nước để bảo vệ.

Khi những co thắt xảy ra thường và đều đặn, và nhất là nếu túi nước đầu ối vỡ thì người mang thai nên đến bảo sanh viện để được khám và giúp đỡ lúc sanh.

#### iii. Gây tê

Sau khi túi nước đầu ối vỡ ra, tử cung dần dà co thắt mạnh hơn để đẩy thai nhi\* ra ngoài. Sự co thắt mạnh mẽ này làm người mẹ đau qoạn, càng lúc càng đau nhiều. Bác sĩ có thể cho chích thuốc cầm đau hoặc chích thuốc gây tê vào tủy sống lưng để giúp người mẹ bớt cảm giác đau đớn. Cách này nói chung không nguy hiểm lắm, nhưng cần có bác sĩ có kinh nghiệm về việc chích thuốc tê vào bên trong tủy sống lưng (spinal hoặc epidural injection). Thủ thuật gây tê bằng cách spinal anesthesia này có thể gây chứng nhức đầu, đau ê vùng lưng eo, nơi bị chích thuốc trong một thời gian ngắn. Nhiều phụ nữ sanh đẻ dễ dàng không cần dùng đến thuốc giảm đau hay chích thuốc tê.

### **iv. Rặn**

Trước ngày sanh, phụ nữ mang thai cần biết rõ và tập luyện để biết rặn đúng cách cho việc sanh con được dễ dàng. Nên nhớ hít thở sâu và thở ra từ từ để lấy hơi và sức. Phụ nữ sanh con nên bình tĩnh, tránh bị bấn loạn tâm trí và la hét vì như thế sẽ làm mình mệt mỏi hơn.

Khi sắp sanh, tử cung co thắt theo một nhịp điệu thường kéo dài khoảng 1-2 phút. Khi tử cung bắt đầu giãn ra, ta hít sâu vô đầy hơi rồi nín thở, lấy hết sức mình rặn ra thật mạnh. Cố gắng rặn ở cửa âm hộ mà không phải là rặn ở hậu môn. Sau đó tiếp tục chu kỳ này: hít sâu rồi rặn. Ta có thể rặn 3 lần như vậy cho mỗi lần tử cung giãn ra. Bác sĩ hoặc bà mẹ cùng với y tá sẽ giúp chúng ta trong lúc này. Khi tử cung co thắt, sản phụ ngưng rặn và hít thở để lấy lại sức, đồng thời chuẩn bị để rặn tiếp khi tử cung giãn trở lại.

### **v. Cắt cuốn nhao**

Khi đầu trẻ lọt lòng mẹ xong, bác sĩ hoặc bà mẹ giúp mang trẻ hẳn ra bên ngoài, cho hút đàm trong mũi và miệng trẻ ngay lập tức để giúp trẻ thở bình thường. Sau đó trẻ được lau chùi cho bớt chất nhầy bám quanh người và được cắt cuốn nhao.

### **vi. Kiểm soát nhao**

Bác sĩ hoặc bà mẹ phải kiểm soát nhao sau khi trẻ lọt long mẹ xong để tránh trường hợp bị sót nhao. Sốt nhao rất nguy hiểm vì nó làm người mẹ bị chảy máu âm đạo âm ỉ kéo dài, đau đớn và nhiễm trùng.

Cần giữ gìn sạch sẽ cuốn nhao ở trẻ sơ sinh hàng ngày bằng cách dùng bông nhúng al-col để chùi quanh vùng rốn và cuốn nhao của trẻ. Một thời gian sau, cuốn nhao sẽ rụng.

## **vii. Giây phút gặp gỡ đầu tiên giữa mẹ và con**

Sau khi cắt cuống rốn xong, trẻ sơ sinh cần được ẵm đến người mẹ. Giây phút đầu tiên gặp gỡ giữa mẹ và con này vô cùng quan trọng cho cả đôi bên về mặt tâm lý. Trẻ cần được cho bú từ vú mẹ những giọt sữa trong đầu tiên. Tuy rằng những giọt sữa đầu tiên này (colostrum) không trắng đục như sữa mẹ sau này nhưng nó đóng vai trò vô cùng quan trọng vì nó chứa rất nhiều kháng thể của người mẹ. Trẻ sơ sinh cần những kháng thể này để chống lại bệnh tật. Trước khi cho trẻ bú giọt đầu tiên, người mẹ cần vắt đầu vú để giọt sữa trong này tiết ra ngoài đầu vú trước rồi kê con trẻ vào cho bú. Khi cho bú, đặt sát người trẻ lên da thịt người mẹ để lấy hơi ấm và lấy khăn phủ kín lưng trẻ để giữ ấm thêm.

Sau đó trao trẻ cho người cha để đưa trẻ gặp gỡ người cha lần đầu tiên rồi trao lại cho y tá để chăm sóc trẻ.

## **e. Sức khỏe sản phụ**

Sau khi sanh xong, sản phụ mất nhiều sức lực, trở nên rất yếu đuối, toàn thân rã rời, vùng mông và âm đạo ê ẩm đau nhức, di chuyển cũng như tiểu tiện rất khó khăn. Máu tiếp tục chảy ra nhưng giảm dần trong 2-3 ngày sau. Sản phụ cần được uống thuốc cầm đau (Naproxen hoặc Paracetamol) và tắm rửa sạch sẽ, nhất là thường xuyên thay băng, rửa sạch vùng âm hộ, vết mai và hậu môn với nước ấm có pha muối. Nếu vết mai bị đau thì thoa kem nhờn Lidocaine để giảm đau. Nếu sản phụ bị bệnh trĩ, sau khi sanh trĩ sẽ sưng to lên, cho nên cần bôi thuốc chống sưng để trĩ xẹp xuống.

Sản phụ cần được nằm nghỉ ngơi, bồi bổ sức khỏe với thức ăn dinh dưỡng và ăn dặm thêm bánh ngọt buổi trưa để tăng cường lượng sữa trong người cho con bú. Sản phụ rất cần sự giúp đỡ của người khác trong việc tiếp tay chăm sóc trẻ sơ sinh cũng như chăm sóc sức khỏe, sự đi lại của chính sản phụ.

### **g. Quan hệ tình dục sau khi sinh**

Phải kiêng cử, hoàn toàn không quan hệ tình dục trong 8 tuần đầu, sau khi sinh xong. Một số sản phụ cần nhiều thời gian hơn, 3-6 tháng, trước khi có thể quan hệ tình dục lại, nhất là trong những trường hợp sinh khó, xuất huyết kéo dài, bị té và rách nhiều, vết mai vá chưa lành kịp, hoặc bị mất nhiều máu và sức lực lúc sinh, v.v...

Một số sản phụ còn mắc phải chứng bệnh Trầm cảm\* (depression) sau khi sinh. Những người này cần đến gặp Bác sĩ để được điều trị đúng mức.



## 15

# Hư thai/Sảy thai (Spontaneous Abortion)

Từ 10 đến 15% phụ nữ có thai có thể sảy thay. Thông thường, 45% trường hợp hư thai xảy ra ở 3 tháng đầu mang thai.

**Nguyên nhân** hư thai thường là:

- Thai nhi\* có dị tật, không sống được nên bị hư và bị tống ra ngoài tử cung
- Nhiễm trùng
- Tử cung bị chấn thương, thành nhao bị tép hay nhao bị chảy máu, v.v...
- Người mẹ bị bệnh Tiểu Đường, Cao Huyết Áp, Suy Thận, Xáo trộn Tuyến Giáp Trạng (thyroid gland) hay bị những nhiễm trùng như bệnh sỏi.
- Xáo trộn bài tiết nội-tiết-tổ (hormone).

**Triệu chứng:**

- Ra máu ở âm hộ: Chảy máu ở âm hộ khi có thai là một triệu chứng có nguy cơ sảy thai. Một số phụ nữ chảy máu chút ít trong những tháng đầu có thai, nhưng sẽ ngưng chảy máu và sẽ mang thai bình thường cho đến ngày sanh.
- Đau bụng hay đau lưng.
- Choáng váng.
- Đi tiểu rát.

**Điều trị:** Nếu phụ nữ biết mình đã thụ thai và thấy có chảy chút máu ở âm hộ thì nên tịnh dưỡng và ngưng quan hệ tình dục. Nếu chảy máu nhiều và bị choáng váng thì nên đến bệnh viện cấp cứu ngay. Bác sĩ sẽ khám nghiệm để biết phôi thai\* còn có thể giữ được hay không, và sẽ chỉ định cách điều trị.

## 16

### **Thụ thai ngoài tử cung\* (Ectopic pregnancy)**

Trong trường hợp này, trứng được thụ tinh không gắn vào thành tử cung, mà ở ngoài tử cung, thường là ở vòi trứng hoặc ở trong hốc bụng. Trường hợp này rất nguy hiểm, nguy hại đến tánh mạng người mẹ nên cần phải được giải phẫu để lấy thai ra càng sớm càng tốt. Những lý do tạo nguy cơ bị thụ thai ngoài tử cung gồm những biến đổi bất thường ở ống dẫn trứng do nhiễm trùng ở vùng xương chậu hoặc do kỳ phá thai trước đó gây nên. Một số trường hợp cũng có thể gây bởi những thủ thuật như thắt ống dẫn trứng, đặt vòng xoắn hoặc việc lạm dụng thuốc ngừa thai khẩn cấp.

## 17

### **Hiếm muộn (Infertility)**

Hiếm muộn là khi người đàn bà không thụ thai trong vòng 12 tháng sau khi ngưng mọi biện pháp ngừa thai, trong khi sinh hoạt tình dục và giao hợp ở mức độ bình thường.

#### **a. Nguyên nhân thường gặp**

##### **i. Ở Đàn ông:**

- Các bệnh về tinh dịch/tinh trùng: không đủ số lượng tinh trùng, chất lượng tinh trùng thấp, tinh trùng non, khả năng bơi kém
- Bệnh quai bị (mumps)
- Bệnh tinh hoàn

### **ii. Ở Phụ nữ:**

- Bệnh Đa nang buồng trứng. Đa nang buồng trứng còn là nguyên nhân bị sảy thai, khó giữ được thai.
- Các bệnh tử cung: U (bướu) tử cung, U xơ tử cung, lạc nội mạc tử cung (endometriosis), dính tử cung (adhesion), ...
- Viêm lộ tuyến
- Rối loạn nội tiết tố (LH = luteal hormone, FSH = follicular Stimulating Hormone, progesterone)
- Bệnh tuyến Giáp trạng

### **b. Tìm hiểu nguyên nhân bị Hiếm muộn**

Khám sức khỏe sinh sản của cả hai người: nam và nữ.

- Kiểm tra hồ sơ bệnh lý,
- Thử nghiệm máu, thử nghiệm các nội tiết tố.
- Phân tích tinh trùng của người nam
- Xác định ngày trứng rụng
- Chụp hình quang tuyến hoặc siêu âm, hoặc nội soi cơ quan sinh dục của phụ nữ.

Tùy theo nguyên nhân hiếm muộn, bác sĩ sẽ cho biết những phương cách khác nhau giúp cho cặp vợ chồng giải quyết vấn đề hiếm muộn.

## 18

### Kế hoạch gia đình (Family Planning)

Kế hoạch hoá gia đình là việc tính trước và chuẩn bị để tránh **thụ thai ngoài ý muốn** khi chưa thành hôn, hoặc khi vợ chồng chưa sẵn sàng có con, hoặc không muốn có quá nhiều con. Thanh thiếu niên từ lúc tuổi dậy thì đều có thể sinh con mỗi khi quan hệ tình dục. Vì vậy, thanh thiếu niên nam nữ cần tự đặt câu hỏi: “Mình đã sẵn sàng có con chưa?”. Nếu chưa sẵn sàng có con thì các thanh thiếu niên cần chọn một trong hai việc:

1. Kiên cử\*, tức không giao hợp, hoặc
2. Dùng những biện pháp ngừa thai hữu hiệu, như bao cao su\*, vừa tránh thụ thai, vừa tránh được những bệnh truyền nhiễm do quan hệ tình dục.

Việc căn bản trong kế hoạch hoá gia đình là ngừa thai. Nhưng ngoài việc ngừa thai, những cặp vợ chồng trước khi sanh con cũng cần chuẩn bị để sẵn sàng nuôi dưỡng đứa con cho đến khi khôn lớn. Nếu hoàn cảnh sinh sống chưa được đầy đủ để một cặp vợ chồng có thể nuôi dưỡng thêm một đứa con thì cần tiếp tục phương pháp ngừa thai cho đến khi gia đình sung túc hơn.

**19**

## **Phương pháp ngừa thai (Birth Control)**

Giao hợp\* thường gây thụ thai. Các bạn thanh thiếu niên nam nữ nên nhớ điều này trước khi giao hợp. Các bạn không nên nghĩ rằng việc thụ thai là chuyện “hên xui, may rủi”, vì đây không phải là một ván bài. Muốn tránh thụ thai thì phương pháp hữu hiệu nhất là kiêng cử, tức không giao hợp. Kế đến là phương pháp dùng bao cao su, vừa giúp ngừa thụ thai, vừa tránh được những bệnh truyền nhiễm do quan hệ tình dục.

### **a. Kiêng cử (abstinence)**

*Đây là phương pháp hữu hiệu nhất để tránh thụ thai.* Kiêng cử là không giao hợp, dù chỉ một lần. Nhiều bạn thanh niên nam nữ thời nay quyết định không giao hợp cho đến khi có vợ, có chồng, và đã có thể giữ được quyết định của mình cho đến khi thành hôn. Đây là một quyết định sang suốt, giúp các bạn tránh được nhiều vấn đề liên hệ đến việc giao hợp, từ những vấn đề thụ thai ngoài ngoài ý muốn và lây nhiễm bệnh cho đến những vấn đề tình cảm phức tạp.

Một số bạn thanh thiếu niên nghĩ rằng có giao hợp thì mới thật sự “sành đời”, hoặc được bạn bè khen ngợi. Đây là một ý niệm sai lầm. Giao hợp hay không là một quyết định ảnh hưởng đến đời của Bạn, cho nên không thể để cho ý kiến của bạn bè hay thời trang quyết định.

## **b. Theo Chu kỳ rụng trứng\***

Trong chu kỳ kinh nguyệt, giai đoạn từ ngày 12 đến ngày 19 là lúc phụ nữ dễ thụ thai nhất. Tuy nhiên, trong những ngày khác, phụ nữ vẫn có thể thụ thai được, *kể cả lúc đang có kinh nguyệt*, cho nên phương pháp chọn ngày trong chu kỳ kinh nguyệt để tránh thụ thai không hữu hiệu cho mục tiêu ngừa thai.

## **Cách tìm ngày trứng\* rụng**

### **i. Tính theo chu kỳ kinh nguyệt:**

Một chu kỳ kinh nguyệt của phụ nữ lấy gọn là 28 ngày, nếu lấy ngày thứ nhất hành kinh làm ngày đầu tiên thì chu kỳ sẽ xảy ra như sau

Giai đoạn 1: Ngày **1 đến 5**: Hành kinh

Giai đoạn 2: Ngày **5 đến 12**: thời kỳ tái tạo niêm mạc tử cung (lớp màng nằm phủ lên bề mặt bên trong của tử cung của phụ nữ) chuẩn bị để đón trứng thụ tinh.

Giai đoạn 3: Ngày **12 đến ngày thứ 19**: trứng có thể rụng bất kỳ lúc nào trong những ngày này, nhưng thường xảy ra ở ngày thứ 14.

Giai đoạn 4: Từ ngày **19 đến 28**: nếu trứng được thụ tinh thì niêm mạc của tử cung tiếp tục phát triển để cho trứng được thụ tinh đi vào làm tổ. Nếu trứng không được thụ tinh, thì lớp niêm mạc này bị thoái hoá và tống xuất ra ngoài.

Chu kỳ này được lặp đi lặp lại như thế trong suốt thời kỳ phụ nữ có khả năng sinh sản (reproductive period).

Như vậy, nếu dựa trên cách tính ngày theo chu kỳ kinh nguyệt, thì giai đoạn từ sau tuần thứ hai (tức ngày thứ 12 đến 19) là ngày có khả năng thụ thai cao.

### ii. Tính dựa trên thân nhiệt của người phụ nữ:

Mỗi một chu kỳ kinh nguyệt của người phụ nữ được diễn ra đều đặn như vậy là nhờ các nội tiết tố của người phụ nữ điều khiển. Thân nhiệt của người phụ nữ cũng biến đổi theo sự thay đổi này như sau:

a. Giai đoạn 1 cho đến trước ngày rụng trứng: Nhiệt độ bình thường, lên xuống trong khoảng **36.5 độ C cho đến 37 độ C**.

b. Ngay ngày rụng trứng, nhiệt độ **tụt xuống** so với giai đoạn trước khoảng 0.3 đến 0.5 độ C

c. 24 giờ sau rụng trứng, nhiệt độ tăng lên cao hơn so với giai đoạn 1 khoảng 0.3 đến 0.5 độ C tức là khoảng **37 độ đến 37.2 hoặc 37.5 độ C**.

Như vậy, nếu thực hiện phối hợp cách ghi lại ngày kinh nguyệt cho mỗi tháng, cộng thêm đo thân nhiệt của phụ nữ đều đặn mỗi ngày, ghi xuống thành một biểu đồ, càng nhiều tháng càng tốt thì ta sẽ nhận ra ngày nào là ngày khả năng cao nhất rụng trứng. Cách cặp nhiệt độ: mỗi buổi sáng, vào một giờ nhất định trước khi xuống giường, cặp nhiệt và ghi lại.

### c. Đặt vòng ngừa thai (Intrauterine devices)

Đặt vòng (Anh ngữ: IUD) là phương pháp ngừa thai cho phụ nữ có chồng nhưng không muốn thụ thai. “Vòng” là một miếng bằng plastic hình chữ T, đặt trong lòng tử cung và có thể được bác sĩ lấy ra nếu không còn muốn dùng nữa. Vòng ngừa thai khá hữu hiệu, nhưng không ngừa thai hoàn toàn, và không ngừa được lây nhiễm bệnh do quan hệ tình dục. Phương pháp này ít tốn kém nhất, ít khi gây biến chứng và không gây đau đớn hay khó khăn gì trong việc giao hợp.

### **d. Dùng bao cao su\* (condom)**

Dùng bao cao su (condom) là một phương pháp ngừa thụ thai hữu hiệu, đồng thời cũng ngừa được lây nhiễm những bệnh do quan hệ tình dục. Bao cao su cần được dùng đúng cách, và dùng trong mỗi lần giao hợp. Mỗi lần giao hợp phải dùng bao cao su mới. Không nên rửa bao cao su để dùng lại lần thứ hai. Ngày nay, bao cao su được dùng ở khắp thế giới và được xem là phương pháp hữu hiệu để ngừa lây nhiễm bệnh HIV-AIDS (SIDA).

### **e. Dùng thuốc diệt tinh trùng (spermicide)**

Thoa hay xịt thuốc này vào âm đạo giúp diệt bớt tinh trùng, nhưng cách này không hiệu quả lắm, phụ nữ dùng thuốc này vẫn có thể bị mang thai.

### **f. Cắt ống dẫn trứng\* (Tubal ligation)**

Phụ nữ không muốn có con hay không muốn có thêm con có thể nhờ bác sĩ cắt ống dẫn trứng\*. Phương pháp này rất hữu hiệu, và một khi ống dẫn trứng được cắt rồi thì khó nối lại, cho nên phụ nữ cần biết chắc là mình sẽ không muốn có con thêm. Cắt ống dẫn trứng không ảnh hưởng đến sức khỏe tổng quát và sức khỏe tình dục của người đàn bà.

### **g. Cắt ống dẫn tinh dịch\* (Vasectomy)**

Khi đàn ông không muốn có con nữa thì có thể nhờ bác sĩ cắt hai ống dẫn tinh. Cắt ống dẫn tinh rất hữu hiệu để tránh gây thụ thai. Cắt ống dẫn tinh không ảnh hưởng đến sức khỏe tổng quát và sức khỏe tình dục của người đàn ông. Tinh dịch không thay đổi gì nhiều, mặc dù trong tinh dịch sẽ không có tinh trùng. Nối ống dẫn tinh lại sau khi đã cắt khó thành công, nên đàn ông cần biết chắc mình không muốn có con thêm trước khi cắt ống dẫn tinh.

### **h. Dùng thuốc ngừa thai (Birth control medications)**

### **i. Các thuốc ngừa thai**

Trong những năm gần đây, phụ nữ có thêm nhiều lựa chọn trong việc ngừa thai. Trước khi dùng thuốc ngừa thai hàng ngày, người phụ nữ phải được kiểm tra sức khỏe tổng quát để biết mình không có những bệnh như là cao huyết áp, tim mạch, đau gan cấp tính, ung thư vú hay tử cung, hay có lý lịch gia đình có ung thư, máu dễ đông, v.v. Nếu muốn dùng thuốc ngừa thai thì



## Tuổi Trẻ và Tình Dục

cần phải ngưng hút thuốc lá ngay vì hút thuốc lá trong thời gian uống thuốc ngừa thai sẽ tăng nguy cơ bị máu nhồi cơ tim\*, hay bị tai biến mạch máu não\*, hoặc bị máu đông\*. Những tình trạng này rất nguy hiểm. Nếu khỏe mạnh, không bị bệnh kể trên và không hút thuốc lá thì thuốc ngừa thai được xem như an toàn. Các loại thuốc ngừa thai không có hiệu quả trong việc phòng ngừa các bệnh lây qua đường tình dục như là Viêm Gan B, HIV-AIDS, Giang mai...

- **Thuốc ngừa thai hàng ngày**

Những loại thuốc ngừa thai mới sau này ít có phản ứng phụ hơn các loại trước đây vì liều thuốc thấp hơn. Nếu dùng đúng theo cách chỉ dẫn thì thuốc ngừa thai có hiệu quả gần như 99%.

Có hai loại thuốc uống để tránh thai: loại thuốc hỗn hợp, có chứa cả 2 chất Estrogen và Progestin và loại thuốc chỉ có chứa chất Progesterone mà thôi.

### **1. Loại thuốc hỗn hợp**

Đa số các thuốc ngừa thai hàng ngày trên thị trường thuộc vào loại hỗn hợp. Ngoài việc tránh thai, các thuốc ngừa thai loại hỗn hợp còn có thể giúp giảm nguy cơ bị u nang và ung thư buồng trứng và ung thư nội mạc tử cung. Thuốc ngừa thai cũng có thể giúp giảm chứng thống kinh (đau bụng khi có kinh), bớt mất máu khi có kinh. Ngoài ra, thuốc ngừa thai còn giúp trị mụn. Các thuốc ngừa thai đều được bỏ trong loại vỉ có 28 viên hoặc 21 viên. Trong loại 28 viên thì 7 viên cuối cùng không chứa chất thuốc nhưng vẫn uống để nhắc nhở, để có thói quen nhớ uống thuốc mỗi ngày. Nếu không cần nhắc nhở như thế thì có thể dùng loại vỉ chỉ có 21 viên và uống 21 ngày liên tiếp kể đến là 7 ngày không uống thuốc. Điều quan trọng khi dùng thuốc ngừa thai hàng ngày là không quên uống ngày nào và uống thuốc đúng giờ mỗi ngày. Thí dụ bắt đầu ngày Chủ nhật lúc 8 giờ sáng (khi vừa thức dậy) thì tiếp tục uống mỗi ngày sau đó vào lúc 8 giờ sáng. Như vậy thì người dùng thuốc sẽ được hiệu quả tối đa.

**Các phản ứng phụ** của thuốc ngừa thai hàng ngày là gây **buồn nôn, ngực căng và đau**.

Thuốc ngừa thai không có hiệu quả gì trong việc phòng ngừa các bệnh lây qua đường tình dục.

Các loại thuốc ngừa thai cũ có chứa nhiều estrogen tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim, đứt mạch máu não và máu đông, nhất là trong các phụ nữ hút thuốc

lá, bị cao huyết áp. Các loại thuốc ngừa thai có chứa chất estrogen không thích hợp cho các phụ nữ trên 35 tuổi và hút thuốc lá, hoặc các phụ nữ có lý lịch gia đình bị ung thư vú, bị máu đông hoặc bị bệnh gan. Các phụ nữ bị cao huyết áp, tiểu đường, hoặc bị chứng nhứt đầu đông có những điểm báo trước như thấy ánh sáng hay mắt mờ đi vẫn có thể dùng thuốc ngừa thai hàng ngày nhưng cần được bác sĩ theo dõi thường xuyên.

### **2. Thuốc ngừa thai chứa chất Progestin mà thôi**

Loại thuốc này thông thường được dùng cho các phụ nữ không uống được loại thuốc hỗn hợp nói trên như là các phụ nữ trên 35 tuổi và hút thuốc lá. Loại thuốc này thường gây chứng kinh nguyệt bất thường, không được đều đặn. Điều cần quan tâm đến tác dụng phụ của thuốc là có thể bị mất kinh, làm người ta hiểu lầm và sợ hãi là bị mang thai. Nếu dùng lâu ngày, nhiều năm thì có thể bị xốp xương, cho nên khi dùng loại thuốc này, cần uống thêm sữa hay uống thêm thuốc Calcium (cal-xi) để tránh tình trạng xốp xương sau này.

### **3. Thuốc ngừa thai loại dán vào da**

Loại thuốc này được dán vào da trên hông, bụng, ngực (nhưng cần phải tránh vú) hoặc phần trên của cánh tay. Mỗi tuần dán một miếng mới và dán 3 tuần liên tiếp, sau đó ngưng dán một tuần. Loại thuốc này có hiệu quả và phản ứng phụ tương tự như loại thuốc ngừa thai hỗn hợp nói trên. Gần đây nhà sản xuất thuốc Ortho Evra thông báo là vì những miếng thuốc dán này thả ra lượng thuốc nhiều hơn dự tính vì thế nguy cơ bị máu đông tăng gấp đôi cho những người dùng thuốc này so với những người dùng loại thuốc uống.

### **4. Thuốc ngừa thai loại chích**

Thuốc này được chích vào bắp cơ ba tháng một lần, phù hợp cho các phụ nữ hay quên uống thuốc hàng ngày. Loại thuốc này thường gây ra kinh nguyệt bất thường, không được đều đặn. Sau một năm dùng thuốc thì độ chùng 50% phụ nữ bị mất kinh nguyệt hoàn toàn. Loại thuốc này không phù hợp cho các phụ nữ muốn có thai liền ngay sau khi ngưng thuốc vì tình trạng khả năng thụ thai rất thấp có thể kéo dài từ 4 đến 31 tháng sau khi ngưng thuốc. Nếu dùng lâu ngày, nhiều năm thì có thể bị xốp xương, cho nên khi dùng loại thuốc này, cần uống thêm sữa hay uống thêm thuốc Calcium (cal-xi) để tránh tình trạng xốp xương sau này. Loại thuốc này cũng có thể làm cho người dùng bị lên cân.

### 5. Thuốc ngừa thai loại vòng đặt vào âm đạo

Loại vòng này có chứa hỗn hợp estrogen và progestin giống như loại thuốc uống hàng ngày nói trên. Người phụ nữ đặt vòng NuvaRing này vào âm đạo mỗi tháng một lần, và để nằm trong âm đạo 3 tuần liên tiếp sau đó lấy ra và 7 ngày sau đặt vòng mới vào. Loại thuốc này có hiệu quả và phản ứng phụ tương tự như loại thuốc ngừa thai hỗn hợp nói trên.

### ii. Thuốc ngừa thai khẩn cấp (Emergency contraceptive)

Trong những trường hợp quan hệ tình dục không được chuẩn bị, tức người nam không dùng bao cao su hoặc bao cao su bị rách, hoặc trong trường hợp người nữ không dùng thuốc ngừa thai đúng cách, phụ nữ có thể dùng thuốc ngừa thai khẩn cấp để tránh thụ thai.

Trong vòng 72 tiếng sau khi quan hệ tình dục, người phụ nữ phải uống thuốc Ngừa thai Khẩn cấp này liền và uống đúng theo hướng dẫn. Thuốc uống càng sớm thì hiệu quả càng cao. Thuốc này được bán với nhiều tên khác nhau, như **Plan B, Preven hoặc Postinor-2**

Thuốc Ngừa thai Khẩn *cấp không thể dùng để ngừa thai thường xuyên* được bởi vì sẽ gây hại cho người dùng và sẽ mất công hiệu của nó nếu dùng hoài. Cách này vẫn còn có 2% cơ hội bị mang thai. Thuốc này không hiệu quả và không nên dùng nếu người phụ nữ đã có thai

Các phản ứng phụ có thể xảy ra là buồn nôn, đau bụng, mệt mỏi, xáo trộn kinh nguyệt. Thuốc ngừa thai khẩn cấp không bảo vệ phụ nữ tránh bị lây nhiễm bệnh do quan hệ tình dục.

### iii. Các ảnh hưởng phụ của thuốc ngừa thai

- Các phản ứng phụ của thuốc ngừa thai loại uống hàng ngày là gây **buồn nôn, ngực căng và đau**.
- Khi dùng thuốc ngừa thai loại chích, cần uống thêm sữa hay uống thêm thuốc Calcium (cal-xi) để tránh tình trạng **xốp xương** sau này. Loại thuốc này cũng có thể làm cho người dùng bị **lên cân**.
- Thuốc ngừa thai dán vào da có phản ứng phụ tương tự như loại thuốc ngừa thai hỗn hợp loại uống. Gần đây nhà sản xuất thuốc Ortho Evra thông báo là vì những miếng thuốc dán này thả ra lượng thuốc nhiều hơn dự tính vì thế **nguy cơ bị máu đông** tăng gấp đôi cho những người dùng thuốc này so với những người dùng loại thuốc uống.
- Các phản ứng phụ của thuốc ngừa thai khẩn cấp có thể xảy ra là **buồn nôn, đau bụng, mệt mỏi, xáo trộn kinh nguyệt**.

## Phá thai (Artificial Abortion)

Phá thai là làm chấm dứt thai kỳ. Phá thai là một việc làm đưa đến nhiều hậu quả hệ trọng lâu dài, nên cần được hiểu rõ và cân nhắc kỹ. Những phương pháp Phá Thai gồm:

- Phá Thai bằng thuốc
- Phá Thai bằng cách Nong Cổ Tử cung (Cervical Dilatation)
- Phá thai bằng cách Gây chuyển bụng (Induction of labor)

A. **Phá Thai bằng thuốc** (Abortion Pill) là phương pháp phá thai bằng cách dùng thuốc khi thai kỳ chưa quá 7 tuần lễ đầu sau khi thụ thai, kể từ ngày có kinh lần chót. Thuốc này chỉ có thể dùng khi thai kỳ không quá 7 tuần nên cần có siêu âm trước khi dùng thuốc để định tuổi phôi thai\*. Thuốc này gồm hai dược liệu khác nhau và cần được bác sĩ sản khoa chỉ dẫn và theo dõi. Thuốc có thể gây chảy máu, nhức đầu, buồn nôn, ói mửa, tiêu chảy, đau bụng. Chảy máu ở tử cung do thuốc Phá thai có khi nhiều đến nỗi người bệnh cần được truyền máu hoặc được nạo tử cung để ngưng chảy máu, vì thế khi dùng phương pháp này, người dùng thuốc cần ở gần bệnh viện hay dưỡng đường có thể được điều trị cấp thời trong trường hợp có biến chứng hiểm nguy. Nếu thuốc không phá thai được thì thai nhi\* có nhiều nguy cơ bị khuyết tật. Đừng lầm lẫn Thuốc Phá Thai với Thuốc Ngừa Thai Khẩn Cấp (Emergency Contraception Pill).

B. **Phá Thai bằng cách Nong Cổ Tử cung** (Cervical Dilatation): Sau khi cổ tử cung đã được nong lớn ra, người phụ trách phá thai dùng máy Hút (Suction), hoặc Nạo (Curettage), hoặc Kéo Thai nhi\* ra ngoài (Extraction), tùy trường hợp thai kỳ đã được bao lâu, tức tùy phôi thai\* hay thai nhi\* lớn hay nhỏ.

**C. Phá thai bằng cách Gây Chuyển Bụng**, dùng trong trường hợp thai kỳ đã quá 3 tháng.

Trước khi quyết định phá thai, phụ nữ có thai cần suy nghĩ chính chắn và bàn thảo với những người thân để hiểu rõ hoàn cảnh của mình và xét kỹ mọi khía cạnh của việc phá thai. Nếu quyết định phá thai vì không có giải pháp nào khác thì người phụ nữ thì nên đến một bác sĩ sản khoa có kinh nghiệm để được tư vấn. Không nên phá thai bởi những người làm việc lén lút, bất hợp pháp vì những người này không có đủ kiến thức và dụng cụ cần thiết để đối phó với những biến chứng do việc phá thai gây nên, như chảy máu, lũng tử cung, nhiễm trùng, có thể gây hiểm nguy đến tánh mạng.

**21**

**Hậu quả của việc phá thai  
(Consequences of Artificial Abortion)**

Sau khi phá thai, tử cung có thể tiếp tục chảy máu trong vài ngày. Nếu bị chảy máu nhiều, nóng sốt, hay đau bụng nhiều thì nên đến bác sĩ để được khám nghiệm xem có sót bào thai hay không, hay có bị biến chứng, như nhiễm trùng hay lũng tử cung, lũng ruột hay không.

Đa số phụ nữ sau khi phá thai cảm thấy như được giải thoát khỏi gánh nặng. Một số phụ nữ sau khi phá thai cảm thấy buồn bã, tiếc hối hay chán đời. Những tình trạng này thường qua mau. Nếu tình trạng này kéo dài thì nên đến bác sĩ để được tư vấn và điều trị.

Nên chờ một, hai tuần sau khi không còn chảy máu nữa mới quan hệ tình dục trở lại. Và trước khi quan hệ tình dục trở lại, phụ nữ phải dùng một trong những phương pháp ngừa thai hữu hiệu, như uống thuốc hoặc chích thuốc ngừa thai, hoặc dùng bao cao su mỗi khi quan hệ, để tránh thụ thai ngoài ý muốn một lần nữa.

Phá thai có thể để lại những di tật trong tử cung, khiến cho những kỳ thụ thai sau này có thể bị rắc rối, như thụ thai ngoài tử cung, nhau đóng ở vị trí bất thường khiến chảy máu nhau hay sanh non.

## **22**

### **Giải pháp tránh phá thai (Options besides Abortion)**

Một trong những giải pháp giúp những phụ nữ mang thai ngoài ý muốn tránh việc phá thai là trao đứa bé sau khi sinh cho những người muốn xin con để đứa bé được nuôi dưỡng tử tế. Các thiếu nữ lỡ mang thai nên tìm những cơ quan từ thiện phụ trách việc xin con nuôi để được hướng dẫn và giúp đỡ.

Giải pháp tốt đẹp hơn là cha và mẹ của bào thai nhận lãnh trách nhiệm của mình, báo tin cho cha mẹ mình biết để tiến đến hôn nhân, xây dựng cuộc sống vợ chồng và nuôi dưỡng đứa bé cho đến khi khôn lớn.

Trong mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe, phòng bệnh vẫn hơn trị bệnh. Cần thận trọng mọi quan hệ tình dục để tránh thụ thai sẽ giúp cho thanh thiếu niên, cả nam lẫn nữ, khỏi phải lâm vào một tình trạng rất khó xử và có ảnh hưởng sâu đậm đến sức khỏe và tương lai của cả hai.

## 23

### Những bệnh lây nhiễm do quan hệ tình dục (STD = Sexually Transmitted Diseases)

#### A. Nguy cơ truyền nhiễm bệnh do quan hệ tình dục (Modes of transmission of STDs)

Quan hệ tình dục có thể khiến cho cả hai người nam và nữ lây nhiễm nhau (tức truyền bệnh cho nhau) trên 12 thứ bệnh khác nhau, gọi là “Bệnh Lây Nhiễm do Quan hệ Tình dục”, trong số đó có một số bệnh như HIV-AIDS có thể làm thiệt mạng. Những bệnh này cũng có thể gây những biến chứng lâu dài hoặc vĩnh viễn và gây vô sinh. Vì vậy, **mỗi khi** quan hệ tình dục, người nam cần dùng bao cao su\* tốt và dùng đúng cách để tránh lây cho người nữ bệnh mà mình đang mắc phải (mà không biết), và tránh bị người nữ lây bệnh cho mình mà mình không thể biết (và chính người nữ cũng có thể không biết). Người nữ cần **bắt buộc** người nam dùng bao cao su\* mỗi khi quan hệ tình dục, để tránh bị lây bệnh và cũng để tránh thụ thai ngoài ý muốn. Nếu người nam từ chối không dùng bao cao su\* (viện lý do bao cao su\* làm giảm bớt khoái cảm) thì người nữ cần **ương quyết từ chối không quan hệ**, vì người nam đó chứng tỏ sự thiếu hiểu biết về vấn đề lây nhiễm bệnh, sự thiếu quan tâm đến việc an toàn cho mình và cho người nữ, và cũng có thể người nam đã mang một bệnh hiểm nghèo nên có thái độ bất cần trong việc giữ gìn sức khỏe.

Những bệnh lây nhiễm do quan hệ tình dục do những **vi trùng (bacteria) hoặc siêu vi trùng (virus)** gây nên. Lúc mới nhiễm bệnh, đa số người mắc bệnh không có triệu chứng hoặc dấu hiệu gì cho biết mình mắc bệnh và vì thế, không được chữa trị sớm và lây bệnh sang cho người tình.



## Tuổi Trẻ và Tình Dục

Những **triệu chứng** bệnh thường là:

- chảy nước nhờn có mùi hôi từ bộ phận sinh dục
- đi tiểu rất
- khó đi tiểu
- nóng sốt
- nổi hạch
- nổi mụn
- nổi ban đỏ
- lở loét da
- và những triệu chứng đặc biệt tùy mỗi bệnh.

**Định bệnh** chính xác cần đến thử nghiệm chất mũ hoặc chất nhờn tiết ra từ bộ phận sinh dục, và những thử nghiệm máu đặc biệt.

**Điều trị** bệnh cần đến thuốc trụ sinh và những thuốc trị siêu vi trùng. Một số bệnh cần được điều trị lâu dài và có thể cần chữa trị suốt đời (như trường hợp bệnh HIV-AIDS (SIDA)).

### **a. Những lối truyền bệnh do quan hệ tình dục (Modes of transmission of STDs)**

Những bệnh lây nhiễm do quan hệ tình dục đều do những vi-sinh-vật nhỏ li ti, mắt thường không trông thấy, nhưng nếu biết dùng đúng cách những phương pháp phòng ngừa thì những vi-sinh-vật này không thể xâm phạm vào cơ thể. Những vi-sinh-vật sinh sôi nảy nở ở bộ phận sinh dục hoặc trong máu người bệnh, và lây lan sang người khác khi có sự tiếp xúc, gần gũi giữa người bệnh và người chưa mắc bệnh.

Một người mắc bệnh có thể gây bệnh cho rất nhiều người khác khi quan hệ tình dục với nhiều người khác nhau, và cũng có thể chỉ lây bệnh cho một người, rồi người này lây bệnh cho nhiều người khác.

Khi bệnh chưa được trị dứt hẳn thì người mắc bệnh sẽ còn có thể lây bệnh. Những bệnh như Mụn Rộp và HIV-AIDS (SIDA) không thể trị khỏi được, nên những người mắc các thứ bệnh này có thể mãi mãi lây bệnh cho người khác nếu không dùng phương pháp phòng ngừa đúng cách.

Khi người mắc bệnh đã được chữa khỏi, nhưng người tình bị lây bệnh chưa được điều trị, thì chính người tình này sẽ lây bệnh ngược nếu hai người quan hệ tình dục với nhau lần nữa.

Đa số những bệnh này được lây truyền từ người này sang người kia qua một trong các ngõ sau đây:

1. Tiếp xúc trực tiếp giữa bộ phận sinh dục nam và nữ.
2. Tiếp xúc giữa miệng và bộ phận sinh dục người tình.
3. Tiếp xúc giữa tay và bộ phận sinh dục người tình.

### **A. Tiếp xúc trực tiếp giữa bộ phận sinh dục nam và nữ.**

Khi có tiếp xúc trực tiếp giữa bộ phận sinh dục của người nam và người nữ, chất mủ và chất nhờn tiết ra từ bộ phận sinh dục của người bệnh sẽ dính vào bộ phận sinh dục của người kia và mang theo các vi trùng Bệnh Lậu, bệnh Mồng Gà, bệnh Mụn Rộp, v.v. khiến bệnh lan truyền ra.

### **B. Tiếp xúc giữa miệng và bộ phận sinh dục.**

Khi môi, lưỡi tiếp xúc với bộ phận sinh dục của người bệnh thì cũng có thể bị lây nhiễm. Những bệnh truyền qua máu cũng có thể lây nhiễm khi hôn sâu, tức có sự tiếp xúc giữa lưỡi và nướu răng khi hôn. Người bị bệnh Lậu ở cổ họng cũng có thể lây bệnh cho người khác khi hôn sâu.

### **C. Tiếp xúc giữa bàn tay và bộ phận sinh dục.**

Bàn tay sờ mó vào bộ phận sinh dục của người bệnh cũng có thể mang vi-sinh-vật gây bệnh từ người này sang người kia.

Vì vậy, để phòng ngừa bệnh có hiệu quả thì dùng bao cao su\* đúng cách mỗi khi quan hệ tình dục, hay nói một cách khác, không khi nào (dù chỉ một lần) quan hệ tình dục mà không dùng bao cao su\*.

### **b. Làm thế nào để được an toàn mỗi khi quan hệ tình dục?**

Có hai cách phòng ngừa hoàn toàn hữu hiệu để tránh những bệnh truyền nhiễm do quan hệ tình dục:

1. Một là kiêng cử\*, tức hoàn toàn không quan hệ tình dục với ai cả.
2. Hai là chỉ quan hệ tình dục với vợ (hay chồng) của mình, và cả hai vợ chồng đều chung thủy (tức không ngoại tình) và cả hai không mắc bệnh gì cả.

Đây là một điểm mà các thanh thiếu niên cần hiểu rõ và suy nghĩ chính chắn: **có nên kiêng cử\*, tức không quan hệ tình dục, trước khi có vợ, có chồng hay không.** Nếu kiêng cử\* được thì có thể yên tâm là chắc chắn sẽ không bị lây nhiễm những bệnh truyền nhiễm do quan hệ tình dục.

Nếu không thể kiêng cử\* được thì chỉ **có một phương pháp duy nhất phòng ngừa hữu hiệu** để tránh bệnh truyền nhiễm do quan hệ tình dục. Đó là **dùng bao cao su\* đúng cách mỗi một lần quan hệ.**

### **c. Bao cao su (condom)**

Bao cao su\* (condom) làm bằng chất cao su latex, hoặc chất polyurethane, có thể ngăn chặn vi trùng truyền từ người mắc bệnh sang người không mắc bệnh. Những vi-sinh-vật gây bệnh này có trong mũ, tinh dịch\*, chất nhờn tiết từ dương vật\*, từ âm đạo\*, từ âm hộ\* và máu. Bao cao su\* phải được trùm vào dương vật\* đúng cách để không có tiếp xúc trực tiếp giữa dương vật\* và người nữ. Bao cao su\* chỉ được dùng một lần rồi bỏ, không dùng đến lần thứ nhì. Nếu quan hệ tình dục nhiều lần thì cần đến nhiều bao cao su\* cho mỗi lần gặp gỡ. Bao cao su\* không thể rửa hay nấu chín rồi dùng lại. Bao cao su\* cũng phải thuộc loại tốt, tức không bị lủng lỗ (những lỗ nhỏ li ti có khi mắt thường không trông thấy nhưng có thể để cho vi-sinh-vật lọt qua).

Một số đàn ông không chịu dùng bao cao su\* trong khi quan hệ tình dục vì cho rằng nó làm giảm cảm giác và hứng thú. Những người nghĩ và hành động như thế chứng tỏ họ không hiểu tất cả những nguy cơ có thể xảy đến cho họ khi họ không chịu dùng bao cao su\*. Nếu họ biết là một khi họ bị

phụ nữ truyền bệnh thì sức khỏe họ sẽ suy kém, họ có thể mạng vong hoặc trở thành vô sinh, vì mắc phải một chứng bệnh hiểm nghèo. Một khi đã mang bệnh rồi thì ân hận hay hối tiếc sẽ không giúp họ lấy lại sức khỏe được.

Những phụ nữ có chồng đi làm xa cũng phải cẩn thận đề phòng vì những người đàn ông xa nhà có thể đi tìm thỏa mãn cho nhu cầu tình dục với gái mãi dâm hoặc những bạn gái dễ dãi. Những người chồng này có thể bị nhiễm bệnh và mang vi trùng truyền sang cho vợ. Trong những trường hợp này, người vợ cần yêu cầu chồng dùng bao cao su\* mỗi khi quan hệ tình dục với mình khi họ trở về thăm nhà. Một khi người chồng không còn phải đi làm xa và không còn nhu cầu đi tìm gái mãi dâm nữa thì nên đi thử nghiệm để biết chắc mình không bị nhiễm bệnh, và sau đó mới có thể quan hệ tình dục với vợ mà không cần mang bao cao su\*.

Các bạn trẻ cần ghi nhớ:

1. Bạn không thể nào nhìn một người mà đoán được người đó có bệnh hay không. Chính Bạn cũng không thể biết mình có bệnh hay không, nếu không đi thử nghiệm, thì bạn không thể chỉ nhìn mà đoán được bệnh người khác.
2. Những bệnh truyền nhiễm do quan hệ tình dục không chừa một ai, dù người đó thuộc thành phần xã hội hay trình độ học vấn nào. Bạn đừng bao giờ nghĩ là một người “con nhà lành” hay một người có địa vị cao trong xã hội không thể bị nhiễm những bệnh này được. Một khi đã quan hệ tình dục không an toàn rồi (dù chỉ một lần) thì ai cũng có thể bị nhiễm bệnh, dù trẻ hay già, dù sang hay hèn, dù làm nghề gì và dù thuộc tầng lớp xã hội nào đi nữa.

Để cho bao cao su\* được hiệu quả tối đa, người dùng cần biết cách trùm bao cao su\* vào dương vật\* đúng cách trước khi tiếp xúc với phụ nữ và cần dùng bao cao su\* mới trước khi quan hệ tình dục những lần kế tiếp. Nếu bao cao su bị rách hay sút ra trong khi quan hệ tình dục thì cần ngưng ngay và thay bao cao su\* mới.

Không nên dùng vaseline mà phải dùng KY Jelly để bôi bên ngoài bao cao su\* để giúp nó được trơn tru hơn.

## B. Những bệnh lây nhiễm do quan hệ tình dục

### a

## Bệnh Chlamydia

Bệnh Chlamydia do vi trùng *Chlamydia trachomatis* gây nên. Đây là bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục thông thường nhất ở cả đàn bà và đàn ông. Vì người bệnh thường không có triệu chứng nên hay lây truyền cho người khác.

### a. Bệnh Chlamydia ở Đàn ông

**Triệu chứng** thông thường nhất ở đàn ông là

**a. Viêm ống đái:**

Triệu chứng phải tiểu nhiều, khó đái hoặc ống đái chảy mủ. Thời kỳ ủ bệnh là 5 tới 10 ngày, tức trong thời gian này, người bị nhiễm bệnh không biết mình mắc bệnh. Định bệnh bằng cách xem chất mủ dưới kính hiển vi.

**b. Viêm ruột thẳng (proctitis):**

Viêm ruột thẳng thường thấy ở người quan hệ tình dục bằng hậu môn, thường xảy ra ở những người đồng giới. Bệnh này khiến hậu môn đau hoặc chảy mủ và gây táo bón. Một số bệnh viêm ruột thẳng không có triệu chứng. Định bệnh bằng ống soi hậu môn và xét nghiệm chất mủ.

**c. Viêm Mào Tinh hoàn (Epididymitis)**

Viêm mào tinh hoàn khiến bệnh nhân đau một bên hòn đái, đọng nước quanh hòn đái (hydrocele) hoặc sưng mào tinh hoàn. Định bệnh bằng cách thử nghiệm nước tiểu.

**d. Viêm tuyến tiền liệt (Prostatitis):**

Người bệnh có thể bị chứng hay mắc tiểu và bệnh có thể kéo dài kinh niên. Định bệnh bằng thử nghiệm nước tiểu và dịch tuyến tiền liệt tiết ra.

**e. Viêm Khớp:**

Một số ít trường hợp bệnh nhân bị viêm ống đái cũng bị sưng khớp, và có thể kèm theo bệnh đau mắt.

## **b. Bệnh Chlamydia ở Đàn bà**

**Triệu chứng:** Phần đông không có triệu chứng, hoặc có triệu chứng

1. viêm cổ tử cung,
2. viêm vùng chậu và
3. viêm quanh gan và màng bụng.

**Viêm cổ tử cung** là bệnh thông thường nhất. Người đàn bà có thể:

-chảy nước ở âm hộ\* và đau bụng dưới. Cổ tử cung bị sưng, lở và chảy nước.

-khó đái, đái ra mủ, đi tiểu thường xuyên.

- Lúc có thai, bệnh Chlamydia làm bể bọc nước trước định-kỳ và trẻ sơ sinh nhỏ cân. Nếu mẹ không được chữa trị đúng mức, trẻ sơ sinh có thể bị viêm mắt và sung phổi.

**Định bệnh:** Định bệnh Chlamydia bằng thử nghiệm nước tiểu hoặc chất dịch tiết ra ngoài âm hộ.

**Điều trị:** Chữa trị bằng trụ sinh, đồng thời cũng *cần chữa tất cả những bạn tình*, và cần thử nghiệm để chẩn đoán các bệnh lây nhiễm khác như Giang Mai, Lậu, bệnh Liệt kháng (HIV-AIDS (SIDA)).

**Ảnh hưởng lâu dài:** Đàn bà bị bệnh Chlamydia không thể thụ thai vì bệnh làm hư buồng trứng\* và ống dẫn trứng\*.

***b***

## **Viêm Âm đạo\* do Gardnerella**

Bệnh do vi trùng *Gardnerella vaginalis* gây ra. Đây là loại viêm Âm đạo\* thông thường nhất cho đàn bà. Bệnh này thường xảy đến cho những người đã có quan hệ tình dục. Tuy nhiên, bệnh này cũng có thể lây cho người còn trinh.

**Triệu chứng:** Đa số những người bị bệnh không có triệu chứng. Một số bị chảy nước nhầy ở âm đạo\*, có mùi hôi tanh, bị đau lúc đi tiểu hoặc lúc làm tình.

**Định bệnh:** Định bệnh bằng cách xét nghiệm với kính hiển vi chất dịch tiết ra ở âm đạo\*.

**Điều trị:** Bệnh Gardnerella cần được chữa trị bằng trụ sinh nếu có những triệu chứng kể trên, hoặc nếu không có triệu chứng nhưng người bệnh chuẩn bị phá thai hoặc mổ tử cung.

**Ảnh hưởng lâu dài:** Bệnh Gardnerella có thể khiến sanh non ở phụ nữ đang có thai. Bệnh có thể gây

- Viêm tử cung sau khi sanh, và
- Nhiễm trùng sau khi cắt tử cung\* hoặc sau khi phá thai.

Người bị viêm âm đạo do Gardnerella dễ bị nhiễm bệnh liệt kháng SIDA.



## Viêm âm đạo do Nấm

### **Nguyên nhân:**

Viêm âm đạo do nấm xảy ra khi có nguyên nhân làm thay đổi môi trường xung quanh trong âm đạo khiến cho các loại vi nấm dễ mọc. Loại nấm thường gây bệnh là *Candida albicans*.

Những yếu tố làm tăng nguy cơ bị nhiễm nấm : dùng thuốc kháng sinh hay steroid, bệnh tiểu đường không được trị liệu đúng mức, những tình trạng làm thay đổi kích thích tố như có thai, dùng thuốc ngừa thai.

**Triệu chứng** của viêm âm đạo do nấm là ngứa, thường kèm theo chất tiết từ âm đạo màu trắng, dày, có cục.

### **Định bệnh:**

Bác sĩ có thể lấy chất tiết từ âm đạo nhìn dưới kính hiển vi để tìm nấm.

**Trị liệu** Viêm âm đạo do Nấm: Dùng thuốc trị nấm bằng kem thoa hay đặt vào âm đạo, cũng có thể dùng thuốc uống. Điều quan trọng là phải biết chắc là bị viêm âm đạo do nấm trước khi dùng thuốc vì nhiều trường hợp viêm âm đạo do tạp trùng cũng có triệu chứng tương tự như do nấm và thuốc trị nấm thì hoàn toàn khác với thuốc trị tạp trùng, do đó có nhiều trường hợp người bệnh tự mua thuốc trị nấm để trị nên bệnh vẫn kéo dài không khỏi.





## **Bệnh Viêm âm đạo\* do Trichomonas**

### **Nguyên nhân:**

*Trichomonas* có thể gây bệnh trong âm đạo, ống đái và tuyến quanh ống đái. Bệnh này thường hay bị chung với các bệnh lây nhiễm do quan hệ tình dục khác.

**Ở đàn ông**, bệnh thường không gây triệu chứng và tự nhiên hết.

**Ở người đàn bà**, bệnh có thể không gây triệu chứng hoặc khiến âm đạo chảy nước có mùi hôi, thêm với triệu chứng xót, ngứa, sưng khó đái, đái hoài và đau rát khi quan hệ tình dục. Âm đạo\* bị đỏ và chảy nước xanh, vàng, có bọt. Âm đạo\* và cổ tử cung có máu từng đốm nhỏ.

**Định bệnh** bằng cách xét nghiệm dưới kính hiển vi chất dịch tiết ra trong âm đạo\*, cho thấy sinh vật *Trichomonas* có đuôi lộn trong nước.

### **Điều trị:**

Người bệnh cần được chữa với Metronidazole nếu nhìn thấy *Trichomonas* dưới kính hiển vi hoặc nếu âm đạo bị viêm. Tất cả những bạn tình của người bệnh cũng cần được chữa trị. Người bệnh và những người bạn tình không được quan hệ tình dục cho đến khi tất cả đều được điều trị xong.

Trong lúc có thai, nếu người bệnh không có triệu chứng thì không cần chữa. Metronidazole là thuốc tốt nhất để trị *Trichomonas* nhưng thuốc xuyên qua nhau dễ dàng nên phải thận trọng nếu dùng thuốc này trong 3 tháng đầu tiên lúc có thai. Nếu bệnh tái phát thì phải chữa lại.

### **Ảnh hưởng lâu dài:**

Lúc có thai, người mẹ bị bệnh *Trichomonas* có thể bị bể bọng nước sớm hoặc sanh non. Hơn nữa, *Trichomonas* có thể làm viêm vết thương ở những người bị mổ tử cung, gây vô sinh, và gây ung thư cổ tử cung. Bệnh này khiến bệnh HIV-AIDS (SIDA) truyền nhiễm dễ dàng hơn.

*e*

## Bệnh Lậu (Gonorrhea)

Bệnh Lậu do vi trùng *Neisseria gonorrhoeae* gây nên. Bệnh Lậu được chẩn đoán ở đàn ông thường hơn vì Bệnh Lậu ở đàn bà thường không có triệu chứng.

### a. Bệnh Lậu ở Đàn ông:

Bệnh Lậu có thể gây nhiễm cho từng thành phần hoặc cho toàn bộ phận sinh dục. 10% những người mắc bệnh Lậu không có triệu chứng. Cổ họng, hậu môn cũng có thể bị nhiễm ở người tình dục đồng giới hoặc quan hệ tình dục bằng miệng (khẩu thâm).

**Triệu chứng:** Bệnh Lậu gây viêm ống đái, viêm ruột thẳng, viêm mào tinh hoàn, viêm cổ họng. Người bị bệnh Lậu bị chứng khó đái hoặc có mủ ở lỗ đái, đau trực tràng (ruột thẳng, tức phần ruột già cuối cùng) hoặc sưng đau cổ họng.

**Định bệnh:** Gram biến màu (stain), cấy mô, hoặc dùng DNA probes hoặc PCR

**Điều trị** bằng trụ sinh. Nếu không chữa trị, bệnh Lậu sẽ lan qua những bộ phận khác, kể cả đường tiểu, hậu môn hoặc lan khắp người.

### **b. Bệnh Lậu ở Đàn bà:**

Thường không có triệu chứng nên phụ nữ thường không biết mình bị bệnh. Bệnh Lậu có thể lan đến mọi thành phần của bộ phận sinh dục, cổ họng hoặc toàn thân. Phụ nữ mắc bệnh Lậu có thể bị chảy mủ ở âm đạo\*, đau rát khi đi đại hay đi cầu, đau rát cổ họng, đau vùng xương chậu, do:

1. Viêm Cổ tử cung.
2. Viêm Ống đái.
3. Viêm Hậu môn và Ruột Thẳng.
4. Viêm Cổ họng.
5. Viêm Vùng Chậu.
6. Viêm Tuyến ở Âm hộ và Ống Đái.

**Định Bệnh** Lậu bằng cách xét nghiệm chất dịch tiết ra ở âm hộ\*.

**Điều trị:** Bệnh nhân bị bệnh Lậu thường hay bị bệnh Chlamydia cùng lúc nên phải chữa hai bệnh một lúc bằng thuốc trụ sinh. Thường phải cần đến 2 thuốc trụ sinh.

**Ảnh hưởng lâu dài:** Hiếm muộn hoặc thụ thai ngoài tử cung\*. Trẻ sơ sinh của người mắc bệnh Lậu có thể bị bệnh Lậu hoặc bị Viêm Mắt.



## Bệnh Giang Mai (Syphilis)

Bệnh Giang Mai do vi trùng *Treponema pallidum* gây nên. Bệnh Giang Mai có thể đưa đến những biến chứng rất trầm trọng nếu không được chữa trị và người bị bệnh Giang Mai cũng dễ bị lây bệnh HIV-AIDS (SIDA). Đàn bà có thai phải được khám thử bệnh Giang Mai để tránh truyền bệnh cho con.

### **Triệu chứng:**

Bệnh bắt đầu bằng nốt loét ở chỗ người bệnh đụng chạm với người bị bệnh Giang Mai. Nếu không được chữa, bệnh sẽ lan ra toàn thân. Bệnh Giang Mai thường được chia ra làm 3 thời kỳ: I, II và III.

### **Bệnh Giang Mai thời kỳ I:**

Triệu chứng xuất hiện 2 đến 6 tuần sau khi bị lây nhiễm. Một nốt loét đỏ, không đau được gọi là săng (chancre) nổi lên, thường là ở bộ phận sinh dục, nhưng cũng có thể ở miệng hoặc ở hậu môn. Vùng gần nốt loét thường nổi hạch. Nếu không được chữa trị, nốt loét sẽ lành sau 4 tới 6 tuần, để lại sẹo nhỏ.

### **Bệnh Giang Mai thời kỳ 2:**

2 đến 10 tuần sau khi nốt sẹo lành, vi trùng vào máu và lan ra toàn thân gây ra nhiều triệu chứng khác nhau như nổi ban đỏ, sốt, nhức đầu, ăn không ngon, xuống cân, đau cổ họng, đau bắp thịt, đau khớp xương, mệt và sưng hạch. Chứng phát ban của bệnh Giang Mai thời kỳ 2 hiện ra ở lòng bàn tay và bàn chân, với nhiều nốt mụn như mụn cám trắng hoặc xám hiện ra ở hậu môn hoặc âm đạo. Trong thời kỳ này, bệnh Giang Mai có thể xâm nhiễm gan, thận, mắt, và làm sưng màng óc. Những triệu chứng của bệnh Giang Mai thời kỳ 2 rồi sẽ biến đi, nhưng nếu không được chữa trị bệnh sẽ chuyển qua thời kỳ 3.

## Tuổi Trẻ và Tình Dục

### **Bệnh Giang Mai thời kỳ 3:**

Sau thời kỳ 2, một số bệnh nhân vô thời kỳ ủ bệnh và không có triệu chứng. Một số bệnh nhân khác chuyển qua thời kỳ 3. Thời kỳ 3 có thể hiện ra sau mấy năm sau và ảnh hưởng đến Mắt, các Mạch máu lớn, Thần kinh hệ, Tim và Xương. Bệnh Giang Mai Thần kinh làm mất trí nhớ, làm trí lực sút kém, làm cho việc đi đứng, đi tiểu trở nên khó khăn. Bệnh nhân cũng có thể bị xáo trộn thị giác, bị bệnh liệt dương và mất cảm giác ở chân.

### **Cách phòng ngừa:**

Bệnh nhân có thai có thể tránh truyền bệnh cho con trong bụng mẹ. Ai nghi ngờ mình bị bệnh Giang Mai hoặc đã có quan hệ tình dục với người bị bệnh phải báo bác sĩ ngay.

### **Định bệnh :**

Bằng cách khám lâm sàng và thử máu cho bệnh Giang Mai. Cần phải thử người bệnh cho các bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục khác như bệnh Lậu, Chlamydia hoặc bệnh Liệt kháng HIV-AIDS (SIDA).

**Điều trị:** Bằng trụ sinh.

### **Ảnh hưởng lâu dài:**

Nếu bệnh Giang Mai đi đến thời kỳ 3 , người bệnh có thể bị nhiễm nặng ở tất cả các bộ phận trong thân thể kể cả mắt, óc, xương, gan và thận.



## **Bệnh Mụn Giộp ở bộ phận sinh dục (Genital Herpes)**

Bệnh này do siêu vi trùng\* *Herpes* lây nhiễm qua đường sinh dục. Có 2 thứ vi khuẩn Herpes: Herpes 1 và Herpes 2. Bệnh Mụn Giộp phần nhiều do vi khuẩn Herpes 2. Người bệnh sẽ mang bệnh suốt đời vì không có thuốc trị dứt hẳn.

### **Cách lây nhiễm:**

Làm tình bằng miệng, hậu môn, âm đạo mà không dùng bao cao su\*. Người mẹ có thể truyền bệnh cho trẻ sơ sinh lúc sanh con. Vi Khuẩn có thể truyền qua đường tiểu hoặc của mình.

### **Triệu chứng:**

Phần đông không có triệu chứng hay có triệu chứng cảm cúm, sốt, nhức đầu, khó chịu.

- **Lần đầu bị bệnh:**

Khoảng 4 ngày sau khi nhiễm bệnh, người bệnh sẽ thấy những bọt nước ở âm đạo, âm hộ\*, dương vật\* và đái, mông, hậu môn, đùi. Bọt nước ngứa, bung mủ, lở loét ở quanh cửa mình làm khó tiểu, đau sót, nhức đầu, rồi thành vẩy và lành nội trong 19 ngày. Hạch có thể nổi sưng, đau. Vi khuẩn herpes cũng có thể gây bệnh sưng màng óc hoặc viêm ruột thẳng, gây chứng khó đái.

Vi khuẩn có thể nằm trong giây thần kinh chờ ngày phát bệnh. Bệnh tái phát khi vi khuẩn từ trong giây thần kinh ra ngoài da. 90% bệnh nhân sẽ có 1 lần tái phát. Bệnh thường tái phát khi cơ thể mệt yếu, hoặc người nhiễm bệnh bị khủng hoảng tinh thần hay có kinh nguyệt.

## Tuổi Trẻ và Tình Dục

- **Khi bệnh tái phát:**

Có thể không có triệu chứng hoặc nổi mụn nhưng ít hơn, viêm một bên, gây đường nứt hoặc khó chịu ở âm hộ\*. Trước khi bệnh tái phát thường bị đau nhói ở mông, chân và hông.

**Định Bệnh** bằng cách khám xét lâm sàng và xét nghiệm chất dịch tiết ra từ những nốt lở loét.

**Điều trị** bằng thuốc trị vi khuẩn như Acyclovir cho những người bị bệnh lần đầu: thuốc giúp giảm đau, làm nốt lở lành nhanh và thời gian truyền bệnh ngắn lại. Nếu bệnh tái phát thì cần được chữa lại. Acyclovir cũng có thể ngừa tái phát và ngừa truyền siêu vi trùng.

**Ảnh Hưởng lâu dài:** Bệnh không thể khỏi hẳn. Người bị nhiễm herpes có thể lây bệnh mặc dù không có triệu chứng bị bệnh.



## Bệnh Hạ Cam ( Chancroid)

Bệnh này tương đối hiếm và thường thấy ở gái mãi dâm và khách của họ. Bệnh do vi trùng *Hemophilus ducreyi* gây nên, làm lở loét ở bộ phận sinh dục. Bệnh Hạ Cam hay bị lây chung với bệnh Giang Mai. Bệnh này rất thường thấy ở Phi Châu và Á Châu.

### Triệu Chứng:

Nổi mụn đỏ bung mủ một cách nhanh chóng rồi lở loét. Mụn thường ở bộ phận sinh dục và các vùng hạch. Chỗ loét khoảng 1-2 phân. Chỗ loét đau, đáy thì đỏ với bờ mép rõ ràng. Đáy của chỗ loét thường có chất nhầy màu vàng, xám và chảy máu khi bị cạo. Hạch bị sưng.

Bệnh Hạ Cam thường ở những bộ phận như: bao qui đầu, đầu dương vật ở đàn ông và môi âm hộ\*, cửa âm đạo\* và quanh hậu môn ở đàn bà. Bệnh thường không có triệu chứng nếu bệnh ở âm đạo hoặc ở cổ tử cung\*. Bệnh sưng hạch xảy ra 1-2 tuần sau nốt loét, khá đau và sẽ chảy mủ nếu không được trị. Ở người bị SIDA, triệu chứng bệnh Hạ Cam không điển hình với nhiều nốt loét, những bộ phận ngoài bộ phận sinh dục cũng có thể bị nhiễm và bệnh khó lành. Bệnh Hạ Cam có thể bị lầm với bệnh mụn Giộp, Giang mai hoặc Chlamydia.

### Định Bệnh:

Bệnh này khó định bệnh chính xác bằng khám xét lâm sàng. Cách định bệnh chắc chắn nhất khi thấy vi trùng H. Ducreyi trong kính hiển vi như đàn cá trong nốt loét. Cần thử nghiệm để tìm tất cả các bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục khác.

### Chữa trị:

Khi được trị bằng trụ sinh, bệnh thuyên giảm mau.

Người bệnh đỡ đau trong 48 tiếng, nốt loét bắt đầu lành trong 72 tiếng.

Bệnh sưng hạch thuyên giảm lâu hơn.

Người bị Hạ Cam và SIDA phải được theo dõi kỹ lưỡng và chữa nhiều lần. Phải hút hạch nếu bung mủ. Chữa tất cả những người làm tình với bệnh nhân nội trong 10 ngày lúc bệnh nhân có triệu chứng.





## Bệnh Mông Gà (Warts)

Bệnh lây nhiễm do vi khuẩn *Human papillomavirus*. Bệnh này rất dễ lây.

**Cách lây nhiễm bệnh:** Bệnh lây nhiễm do quan hệ tình dục hoặc do tay hay miệng đụng chạm đến hậu môn và âm đạo. Bệnh này thông thường gặp ở người bị bệnh Liệt kháng (HIV-AIDS (SIDA)).

**Triệu Chứng:** Không có triệu chứng hoặc nổi nhiều mụn ngứa, chảy máu, đau, xót, khó chịu, và âm đạo chảy nước. Mụn cóc có thể làm nghẽn ống đái.

### Định bệnh:

Bằng cách khám nhìn mụn cóc. Mụn cóc màu da hoặc hồng, bằng, dẹp hoặc gồ gề có sợi. Nếu muốn biết mụn cóc lan sâu bao nhiêu, có khi phải chiếu ống vô hậu môn, ruột thẳng và ruột già. Có khi phải sinh thiết (biopsy) để khỏi nhầm mụn cóc với bệnh Giang Mai hoặc ung thư.

### Điều trị:

Tùy theo số mụn, có 3 cách trị:

- Chích thuốc vào mụn hoặc đốt bằng acid
- Chữa bằng miễn dịch học (Immunologic treatment)
- Giải phẫu nếu thuốc chữa không hiệu quả hoặc
- Đốt bằng thuốc lạnh hoặc tia laser.

### Ảnh hưởng lâu dài:

Nếu mụn cóc to quá, mụn trong kính hiển vi có thể gây khó khăn cho việc đi tiêu, làm tình hoặc sanh đẻ. Có thể gây ung thư cổ tử cung.



## **Bệnh Viêm Vùng Chậu (Pelvic Inflammatory Disease)**

Viêm vùng chậu là bệnh nhiễm trùng nặng của các bộ phận sinh dục của người đàn bà.

### **Cách lây nhiễm bệnh:**

Bệnh viêm vùng chậu xảy ra khi các bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục không được phát giác và điều trị. 90-95% viêm vùng chậu xảy ra khi vi trùng đi từ âm đạo lên tử cung và các bộ phận sinh dục ở phần trên. Tuy hiếm, viêm vùng chậu có thể xảy ra trong lúc sanh, lúc phá thai, lúc gắn vòng xoắn vì lúc này vi trùng có thể di chuyển dễ dàng.

Hai vi trùng gây viêm vùng chậu thông thường nhất là vi trùng Lậu và Chlamydia. Con gái tuổi dậy thì bị bệnh Lậu nhiều hơn hết. Vi trùng gây bệnh viêm vùng chậu rất dễ lây.

### **Triệu chứng:**

Người bệnh có thể có triệu chứng nặng, nhẹ hoặc không có triệu chứng gì cả. Viêm vùng chậu do vi trùng Chlamydia thường không có triệu chứng. Những triệu chứng thông thường nhất gồm có:

- Âm đạo\* chảy nước có mùi hôi
- Đau lúc đi tiểu
- đau lúc giao hợp
- Đau ở bụng dưới
- sốt và nóng lạnh
- buồn ói và mửa
- kinh nguyệt thất thường
- mệt
- tiêu chảy

### **Thời kỳ ủ bệnh:**

Triệu chứng bệnh viêm vùng chậu thường xuất hiện vài ngày hoặc vài tuần sau khi người bệnh lây nhiễm các bệnh qua đường sinh dục và thường xảy ra trong lúc hoặc sau khi người đàn bà có kinh.

### **Định bệnh:**

Định bệnh viêm vùng chậu không phải dễ vì bộ phận bị viêm khó khám, và lại triệu chứng bệnh viêm vùng chậu có thể bị lầm với triệu chứng của các bệnh khác như bệnh Sung Ruột Dư. Lúc khám bệnh, bác sĩ thường phải lấy dịch hoặc mủ ở cửa tử cung\* để thử. Có khi phải thử máu, có khi phải chụp hình hoặc soi bụng cho biết ống dẫn trứng\* có bị sưng hoặc có bọng mủ hay không.

### **Điều trị:**

Tuy rằng bệnh viêm vùng chậu nguy hiểm, nếu bệnh được chữa trị sớm và theo dõi kỹ thì bệnh sẽ hết và không bị biến chứng.

Bệnh viêm vùng chậu được chữa bằng trụ sinh ít nhất 10-14 ngày. Những bệnh nhân không cần nhập viện cần được theo dõi kỹ và tái khám nội trong 72 tiếng đồng hồ. Bệnh nhân cần được nhập viện nếu

- bị nóng sốt cao hoặc nôn mửa nhiều,
- cần trụ sinh bằng đường tĩnh mạch hoặc
- cần thuốc giảm đau mạnh.

Tất cả các bạn tình của người bị bệnh Chlamydia và bệnh Lậu phải được báo và chữa bằng trụ sinh ngay cả những người không có triệu chứng. Nên tránh giao hợp đến khi bệnh hoàn toàn dứt hẳn.

### **Ảnh hưởng lâu dài:**

Nếu không được chữa trị, bệnh viêm vùng chậu sẽ làm hư ống dẫn trứng\*, buồng trứng\*, tử cung\* và cổ tử cung, dẫn đến bệnh đau vùng chậu kinh niên và làm hỏng bộ phận sinh đẻ. Bệnh viêm vùng chậu là lý do chính gây hiếm muộn và thai ngoài tử cung.

## K

### **Bệnh Viêm Gan A, B, C, D và E (Hepatitis A, B, C, D, E)**

Viêm gan thường do 3 virus A, B và C gây nên. Các virus khác có thể làm viêm gan là virus viêm gan D và E. Các loại Viêm Gan có triệu chứng giống nhau, nhưng hậu quả khác nhau.

#### **Viêm Gan A:**

Viêm Gan A do siêu vi trùng viêm Gan A gây nên và lây nhiễm qua đường tiêu hoá. Siêu vi trùng theo phân người bệnh ra ngoài, và có thể dính vô thức ăn hoặc vật dụng như nắm cửa hoặc tả lót, và lây sang người khác qua:

1. Ăn thức bị nhiễm phân người đang mắc bệnh Viêm Gan A.
2. Qua nước uống, sữa, và các sinh vật không được nấu chín như sò, hến, v.v...

Vì thế, những người nấu ăn và những người bưng dọn đồ ăn cần rửa tay bằng xà bông sau mỗi lần đi tiêu, đi tiểu, hay sờ mó những vật dụng dơ. Rau cải được phân bón bằng phân người cũng là nguồn gây bệnh.

Thường Viêm gan A không gây triệu chứng nặng nên người bệnh không biết mình bị bệnh. Viêm Gan A có thể kéo dài đến 6 tháng, nhưng đa số các trường hợp bệnh Viêm Gan A không kéo dài và không gây ảnh hưởng lâu dài cho chức năng gan.

#### **Viêm gan B**

Viêm gan B do siêu vi trùng Viêm gan B gây nên và lây nhiễm qua đường máu. Virus viêm gan B truyền qua:

- Nước hoặc chất nhờn của người bị bệnh như máu, nước miếng, nước âm đạo, nước mắt, nước tiểu hoặc tinh dịch\*.
- Truyền máu bị nhiễm siêu-vi-trùng viêm gan.
- Dùng chung kim và ống chích bị nhiễm siêu-vi-trùng viêm gan để chích ma túy.
- Lây qua đường sinh dục với người bị bệnh.
- Truyền từ người mẹ bị bệnh qua con .

## Tuổi Trẻ và Tình Dục

Bệnh Viêm Gan B có thể đi đến tình trạng Viêm kinh niên và có thể dẫn đến Ung thư gan.

## Viêm gan C:

Viêm gan C do siêu-vi-trùng Viêm gan C gây nên. Viêm gan C dẫn đến bệnh đau gan kinh niên, làm hư hại chức năng gan.

### Cách lây nhiễm bệnh:

- Dùng chung kim chích
- Xăm mình với dụng cụ không sạch sẽ
- Truyền máu thứ nhất là trước năm 1992, khi máu chưa được kiểm soát kỹ.
- Mẹ truyền cho con sơ sinh
- Qua giao hợp, tuy rằng hiếm
- Viêm gan C cũng có thể lây lúc lọc thận.
- Những người sống chung với người bị bệnh có thể lây bệnh qua vật dụng có nhiễm máu như dao cạo và bàn chải đánh răng.

### Triệu chứng :

Các Viêm gan lúc khởi đầu có triệu chứng giống bệnh cúm, như khó chịu, sốt, đau bắp thịt, ăn không ngon, và buồn ói, nôn mửa, tiêu chảy, da vàng. Có người bị viêm gan mà không có triệu chứng và không biết mình bị bệnh. Nếu viêm gan C tiếp tục phát triển, chức năng gan bị xáo trộn nên người bệnh có triệu chứng như: vàng da, hơi thở hôi khó chịu, miệng đắng, nước tiểu đậm như trà, màu phân lại nhạt. Bệnh cũng có thể làm đau bụng dưới xương sườn bên tay mặt hoặc bên tay trái.

### Định bệnh:

Tất cả các bệnh viêm gan trên đều được chẩn đoán và theo dõi bằng cách thử máu.

### Điều trị:

Khi triệu chứng nặng hoặc thử máu thấy gan bị hư hại, bệnh nhân có thể cần nhập viện.

**Viêm Gan A:** Viêm gan A chỉ kéo dài trong một thời gian rồi dứt, nên người bệnh chỉ cần ăn uống kỹ lưỡng và tránh lây bệnh cho người khác.

**Viêm Gan B:** Có thuốc chủng để chữa viêm gan B.

**Viêm Gan C:** Có rất nhiều tiến triển trong việc trị viêm gan C với 2 thứ thuốc. Những người vừa mới bị lây viêm gan C như kim chích chẳng hạn, nếu được trị thì loại được khoảng 50% số virus.

### **Ảnh hưởng lâu dài:**

**Viêm gan A:** chỉ lây trong thời gian ngắn. Một khi lành bệnh, họ không truyền bệnh cho người khác và không bị biến chứng. Viêm gan A kinh niên gần như không bao giờ có.

**Viêm Gan B:** 85 đến 90% những người bị viêm gan B khỏi hoàn toàn nội trong 6 tháng và không bị biến chứng.

**Viêm Gan C:** Ngược lại, 80% những người bị viêm gan C không lành hẳn và bệnh thường kéo dài.

Những trường hợp viêm gan B hoặc C tiến sang trình trạng Viêm kinh niên có thể gây bệnh Xơ gan (cirrhosis) và Ung thư gan.

Một số người bệnh sẽ mang virus này suốt đời và có thể truyền bệnh cho người khác.

### **Cách phòng ngừa bệnh:**

Có thuốc chủng ngừa Viêm Gan A và Viêm Gan B, nhưng chưa có thuốc chủng người Viêm Gan C. Lúc nào cũng nên rửa tay với xà bông trước khi ăn hay nấu ăn, dọn ăn. Đồ ăn cần được rửa sạch và nấu chín. Nhà vệ sinh và chậu rửa mặt, rửa tay phải được chùi rửa kỹ càng.



### **Bệnh Liệt Kháng (HIV-AIDS (SIDA))**

Bệnh HIV-AIDS (tiếng Pháp là SIDA, tiếng Việt gọi ngắn gọn là Bệnh Liệt Kháng) là bệnh do siêu-vi-trùng HIV (Human Immunodeficiency Virus) gây nên. Những siêu-vi-trùng này nhiễm vào và làm hư hỏng hệ thống miễn nhiễm. Hệ thống miễn nhiễm trong thân thể giúp kháng cự những bệnh nhiễm trùng và một số ung thư.

Bệnh HIV-AIDS được ghi nhận lần đầu tiên năm 1981. Những năm gần đây, bệnh HIV-AIDS truyền rất nhanh trong giới trẻ. Hiện nay, 50% bệnh HIV-AIDS xuất hiện ở những người dưới 25 tuổi.

Các siêu-vi-trùng HIV xâm nhập vào các tế bào của hệ thống miễn nhiễm và bắt đầu sinh sôi nảy nở, hủy diệt các tế bào này, khiến cho cơ thể không kháng cự được bệnh và kháng lại những vi trùng khác. Khi số tế bào miễn nhiễm xuống thấp, người bị nhiễm HIV sẽ dễ bị những bệnh truyền nhiễm khác và có thể bị vài loại ung thư mà một cơ thể bình thường có thể chống lại dễ dàng. Đây là thời kỳ người bị nhiễm HIV bị bệnh AIDS (viết tắt chữ Acquired Immune Deficiency Syndrome)

Bệnh HIV-AIDS có hai thời kỳ:

- i. thời kỳ đầu sau khi nhiễm HIV, người bị nhiễm không có triệu chứng gì, mặc dù trong máu có HIV và có thể lây bệnh cho người khác.
- ii. thời kỳ thứ hai: Đó là thời kỳ cơ thể đã suy yếu và người bệnh bị những bệnh nhiễm trùng khác và những bệnh ung thư. Đây là thời kỳ người bị nhiễm siêu-vi trùng HIV bị bệnh AIDS.

Tuy rằng có thuốc trị bệnh HIV-AIDS, nhưng hiện nay vẫn chưa có thuốc trị dứt hẳn bệnh này và chưa có thuốc chủng ngừa. Vì vậy, phòng ngừa để tránh bị nhiễm HIV rất quan trọng cho các thanh thiếu niên. Bạn có cách phòng ngừa hữu hiệu giúp tránh khỏi bị lây nhiễm bệnh.

## Cách lây nhiễm bệnh:

Siêu-vi-trùng HIV có ở trong máu và những chất do cơ thể người bệnh bài tiết (như tinh dịch\*, chất nhờn ở âm đạo\*) và cũng theo đường máu nhiễm vào cơ thể người khác. HIV xâm nhập vào cơ thể trong những trường hợp sau đây:

1. Quan hệ tình dục, kể cả khẩu thâm.
2. Chích thuốc (như ma túy) hoặc xâm mình bằng kim đã được người bệnh dùng.
3. Truyền máu của người mắc bệnh HIV-AIDS.

Các bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục như Chlamydia, bệnh Lậu, Giang Mai, bệnh Mụn Giộp làm cho da lở loét và khiến cho người bị những bệnh này dễ nhiễm bệnh HIV khi quan hệ tình dục với người bị nhiễm HIV.

Trẻ con cũng có thể bị nhiễm HIV:

- lúc người mẹ có thai
- lúc sanh
- lúc cho con bú.

### **Trẻ con bị nhiễm HIV cũng có thể truyền bệnh cho người lớn:**

Những trường hợp trẻ con truyền bệnh cho người lớn rất hiếm. Những chất nước hoặc chất nhờn của trẻ con như nước tiểu, nước dãi, chất nôn hoặc phân, v.v.. không truyền HIV, như vậy việc chăm sóc thông thường cho trẻ em không nguy hiểm. Khi đứa trẻ bị trầy da, da bị lở loét hay bị chảy máu, người săn sóc trẻ phải mang bao tay cao su.

## **Triệu chứng:**

Thanh thiếu niên khi mới lây bệnh thường không có triệu chứng nên chính người bị nhiễm cũng không biết mình mắc bệnh. Có thể đến hơn 10 năm sau họ mới phát bệnh AIDS. Trong thời gian này, họ có thể truyền HIV cho người khác. Khi bệnh AIDS phát, người bệnh mất cân lẹ, mệt mỏi vô cùng, hạch sưng, tiêu chảy, chảy mồ hôi và bị sưng phổi. Họ cũng có thể bị nhiễm những căn bệnh nhiễm trùng khác.

Người mang bệnh AIDS sẽ bị bệnh gây ra bởi những vi trùng mà trong trường hợp bình thường vi trùng này không đưa đến bệnh, hoặc họ có thể bị bệnh nặng gây ra bởi vi trùng như Salmonella hoặc vi khuẩn gây bệnh trái rạ.



## Tuổi Trẻ và Tình Dục

Trẻ con mang bệnh AIDS thường hay bị bệnh gây ra bởi:

- những vi khuẩn như bệnh Mụn Giộp v.v.. đưa đến sung phổi
- những ký sinh trùng như Pneumocystis carini hoặc Toxoplasmosis
- những vi trùng đưa đến bệnh nặng như sung màng óc, Lao, bệnh do Salmonella
- Nấm như Candida ở thực quản.

### **Định bệnh:**

Thử máu là cách định bệnh chắc chắn nhất để xem có kháng thể của chống HIV trong máu hay không. Khi mới bị nhiễm HIV, cơ thể chưa có sản xuất kháng thể chống HIV nên thử máu không tìm thấy kháng thể, và kết quả là âm tính, tức HIV (-). Tuy nhiên, mặc dù chưa có kháng thể nhưng trong máu người bệnh đã có siêu-vi-trùng HIV, và kể từ lúc bị nhiễm, người bệnh có thể lây bệnh cho người khác. Để biết chắc không bị nhiễm HIV thì 6 tháng sau khi thử máu lần đầu, nên thử lại một lần nữa, với điều kiện là trong thời gian 6 tháng này, không có làm việc gì có nguy cơ gây nhiễm HIV nữa.

Tất cả những người đang có thai đều phải được thử HIV. Khi người đàn bà thử nghiệm HIV (+) và đã có con, tất cả các con của người này đều phải được thử HIV. Ngay cả những người con lớn tuổi hơn, có vẻ khỏe mạnh vẫn có thể bị nhiễm bệnh HIV nếu người mẹ bị nhiễm lúc sanh ra họ. Khi người mẹ mang virus HIV mới sanh con, rất khó biết là trẻ sơ sanh có mang HIV hay không vì đứa con có thể còn mang kháng thể chống HIV của người mẹ truyền sang trong 18 tháng đầu tiên.

Cách thử nghiệm để biết xem trẻ sơ sanh có mang HIV hay không là tìm thấy virus trong máu bằng cách cấy máu hoặc dùng phương pháp định bệnh PCR (polymerase chain reaction).

### **Điều trị:**

Hiện nay y khoa có một số thuốc chống sự sinh sôi nảy nở của HIV và giúp người bệnh sống lâu hơn với rất ít triệu chứng và cũng có một số thuốc rất hiệu nghiệm trong việc giảm truyền nhiễm bệnh từ người mẹ qua trẻ sơ sinh.

Thuốc chữa bệnh HIV-AIDS có nhiều cách khác nhau để giết con virus, bác sĩ thường biên toa cho bệnh nhân uống nhiều thứ thuốc mỗi ngày. HIV lờn thuốc rất nhanh, người bệnh phải uống thuốc rất cẩn thận y như lời bác sĩ dặn.

Trong 3 tháng sau cùng lúc mang thai người mẹ bị nhiễm HIV phải uống thuốc để tránh truyền bệnh qua cho con. Sau lúc sanh, người mẹ tiếp tục uống thuốc và trẻ sơ sinh cũng phải uống thuốc. Người mẹ nên tránh không cho con bú sữa mẹ khi đã bị nhiễm HIV.

Nếu tất cả các biện pháp trên được áp dụng thì chỉ có 5% trẻ sơ sinh lây bệnh, so với 25% trẻ em bị bệnh nếu mẹ không được chữa trị và không được tư vấn kỹ lưỡng.

**Tóm lược:** Ngừa bệnh HIV-AIDS là điều rất cần thiết, vì một khi đã nhiễm HIV rồi thì không thể chữa khỏi được, và người bệnh suốt đời có thể lây bệnh cho người khác.



### Chí (Lice)

Con chí, hình tròn, dài khoảng 2-3 mm, màu trong, khi ăn no, chí đổi ra màu đỏ. Chân trước giống càng cua để chí bám vào lông. Chí cái sống khoảng 3 tới 4 tuần, có thể đẻ 3 trứng đến 26 trứng một ngày. Trứng dính cứng ở chân lông, nở ra chí mèn trong 6 đến 8 ngày. Chí ở lông mu, nách, lông mày và tóc.

#### **Triệu chứng:**

Chí gây ngứa, ở mu và nách, lông mày và ở tóc.

#### **Định bệnh:**

Thấy chí hoặc trứng chí. Nên thử nghiệm để tìm các bệnh truyền nhiễm qua đường sinh dục khác.

#### **Điều trị:**

Thoa kem trừ chí vào lông, rồi rửa sạch. Chữa thêm một lần thứ nhì khoảng 7 đến 10 ngày sau để diệt những chí mới nở.



## **Bệnh ghẻ (Scabies)**

### **Cách lây nhiễm :**

Bệnh ghẻ lây nhiễm khi gần gũi người bị ghẻ.

### **Triệu chứng:**

Bệnh bắt đầu bằng nốt sần nhỏ, ròi tróc, đôi ra nốt chàm rồi nhiễm trùng. Nếu lây qua đường sinh dục: các nốt sần sẽ ở phần dưới bụng, mông, bên trong đùi và ở bộ phận sinh dục. Nốt sần có thể ở màng da giữa mấy ngón tay, dưới vú, hoặc cổ tay.

### **Định bệnh**

Giữa các nốt sần có đường lằn. Trong kính hiển vi, lúc nhìn tế bào cạo ra từ các nốt sần thấy con ghẻ, trứng và phân của con ghẻ.

### **Điều trị:**

Thoa kem permethrin hoặc lindane lên da để 8 tiếng rồi tắm cho sạch. Tái điều trị một tuần sau. Quần áo và chăn mền phải giặt bằng nước nóng. Cần chữa người bạn tình để khỏi bị tái nhiễm.

## 24

# Những bệnh bộ phận sinh dục phụ nữ

## a

### Vú bị đau (Breast tenderness)

Vú bị đau nhức thường xảy ra ở phụ nữ trẻ tuổi còn trong thời kỳ kinh nguyệt. Vú có thể bị đau 1 bên hay 2 bên, có thể tái đi tái lại mỗi tháng hay kéo dài nhiều tuần lễ, nhiều tháng.

**Nguyên nhân** đau vú có thể do thay đổi kích thích tố trong kỳ kinh nguyệt, do giữ nước khi có kinh, do có thai, do chấn thương nơi vú, do cho con bú, bị nhiễm trùng vú. Ung thu vú ít khi gây đau vú. Phụ nữ bị đau nhức vú tái đi tái lại hay kéo dài thì nên đi khám bác sĩ để được chẩn đoán tìm nguyên nhân và điều trị.

**Chẩn đoán:** Thông thường, phụ nữ dưới 35 tuổi và không có khối u ở vú thì không cần làm thử nghiệm gì. Nếu trên 35 tuổi và không có khối u gì ở vú thì bác sĩ sẽ cho bạn chụp hình vú (mammogram). Nếu có khối u ở vú thì bác sĩ có thể cho bạn hoặc chụp hình vú, hoặc siêu âm vú, hoặc làm sinh thiết vú, nghĩa là lấy 1 mẫu mô vú để nhìn dưới kính hiển vi.

**Điều trị:** Tùy nguyên nhân:

1. Mang nịch vú nâng đỡ (support bra).
2. Dùng thuốc chống đau.
3. Dùng thuốc “Danazol” (danocrine) nếu bị đau nhiều.

Những cách sau đây cũng có thể giúp giảm đau vú:

1. cũ cà phê.
2. ăn ít muối.
3. dùng thuốc lợi tiểu.
4. Uống sinh tố E, B6.

***b***

## **Vú nhỏ. Vú quá to**

Vú có nhiệm vụ quan trọng là để nuôi con, cho con bú. Y khoa ngày nay khuyến khích phụ nữ nên cho con bú sau khi sinh để thắt chặt tình mẫu tử và vì những lợi ích của sữa mẹ so với sữa bò, sữa bột, sữa công thức.

Kích thước của vú, to hay nhỏ được quyết định bởi yếu tố di truyền và tình trạng dinh dưỡng. Kích thước của vú cũng có thể thay đổi ít nhiều tùy theo thể trạng mập hay ốm, tuổi tác, hay sau khi sanh con.

Phát triển tốt của vú cũng phụ thuộc vào các kích thích tố nữ estrogen, progesterone, kích thích tố của tuyến giáp, nang thượng thận, tuyến yên, nhưng chủ yếu là estrogen. Do đó những rối loạn về chức năng của các cơ quan này sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của vú. Trong những trường hợp này, không những vú không phát triển bình thường mà nhiều cơ quan khác cũng phát triển bất thường.

Ngoài những tình trạng kể trên cần được chẩn đoán và trị liệu còn thì kích thước của vú không ảnh hưởng việc cho con bú và sức khỏe của người nữ. Nhiều phụ nữ bị mặc cảm khi thấy vú nhỏ nên muốn độn cho vú to hơn. Điều này không nên khuyến khích vì kích thước của vú phải cân xứng với thân hình. Phụ nữ không nên chú trọng đến bộ ngực to nhỏ và bận tâm đi tìm bác sĩ để sửa ngực để rồi không vừa ý phải sửa đi sửa lại, có thể có hại cho sức khỏe do những biến chứng của việc sửa vú gây ra.

Các thanh thiếu nữ trong thời kỳ đang phát triển cơ thể không nên dùng kỹ thuật giải phẫu để thay đổi thân hình. Chỉ trong những trường hợp vú phát triển quá to, gây đau nhức vai vì trọng lượng vú quá nặng, thì có thể cần đến giải phẫu để làm vú nhỏ lại và nhẹ bớt.



## **Bệnh U Nang Buồng trứng\* (Ovarian cyst)**

U nang buồng trứng là những cấu tạo giống như những túi nhỏ đựng đầy chất lỏng nằm trong hay trên mặt buồng trứng.

**Nguyên nhân:** U nang phát triển từ những nang trong buồng trứng. Những nang này có nhiệm vụ sản xuất kích thích tố nữ và chứa những trứng để phóng thích ra trong mỗi chu kỳ kinh nguyệt. Nếu những follicle này bị rối loạn chức năng thì sẽ biến thành những u nang chứa đầy chất lỏng, có thể là nước, chất dịch nhầy hay máu.

Một số u nang không phát triển từ những nang của buồng trứng mà từ những mô khác, cụ thể như:

- **u nang bì**, có thể chứa các mô như tóc, da, răng...
- **u nang phát triển từ lạc nội mạc tử cung.**
- **u nang tuyến.**

**Triệu chứng:** U nang buồng trứng thường không gây hay gây rất ít triệu chứng và thường là lành tính, sẽ tự nhiên biến đi sau 1 vài tháng mà không cần trị liệu. Tuy nhiên, cũng có một số nhỏ u nang buồng trứng, nhất là khi buồng trứng bị bể ra sẽ gây những triệu chứng nặng có thể nguy hiểm đến tánh mạng, do đó người phụ nữ cần biết các triệu chứng có thể có để đến khám bác sĩ sớm để được chẩn đoán và trị liệu đúng cách. Những triệu chứng của nang buồng trứng thường không đặc thù và có thể tương tự các triệu chứng của những bệnh phụ khoa và nội khoa khác như:

- Kinh nguyệt bất thường.
- Đau âm ỉ ở vùng chậu (pelvis), đau có thể thường xuyên hay tái đi tái lại, có thể lan đến sau lưng hay xuống bắp chân.
- Cảm giác nặng hay đầy bụng.
- Đau ngay trước khi có kinh hay ngay trước khi hết kinh.
- Nôn, ói hay cảm giác đau vú như khi có thai.
- Cảm giác nặng ở hậu môn hay bọng đái, đi tiểu khó khăn.

Nếu có những triệu chứng sau thì nên đến khám bác sĩ ngay :

- Đau thình lình và dữ dội ở bụng hay vùng khung chậu.
- Đau kèm theo nóng sốt hay ói.

**Biến chứng:** Nếu u nang nhỏ thì thường không gây biến chứng gì nhưng nếu to có thể gây những cảm giác khó chịu trong bụng, u nang có thể đè vào bàng đái (bàng quang) làm cho đi tiểu thường xuyên. Những u nang phát triển sau khi mãn kinh có thể đưa đến ung thư, do đó việc khám định kỳ vùng khung chậu rất quan trọng.

**Định bệnh:** Bác sĩ nếu thấy khối u thì cho làm các thử nghiệm như siêu âm bụng và siêu âm khung chậu, nội soi bụng. Nếu u nang có dạng cứng hay người bị u nang có nguy cơ bị ung thư thì bác sĩ sẽ lấy máu làm thử nghiệm máu.

**Trị liệu:** Tùy theo tuổi tác của người bệnh, kích thước của u nang, triệu chứng nhiều hay ít mà cách trị liệu khác nhau như sau :

- **Theo dõi.** Nếu người bị u nang còn trẻ trong tuổi còn sanh sản, kích thước u nang nhỏ, không gây triệu chứng gì, siêu âm cho thấy u nang chứa đầy nước thì chỉ cần theo dõi và làm siêu âm định kỳ. Đối với người đã mãn kinh, u nang chứa đầy chất lỏng và đường kính của u nang nhỏ hơn 2 inches thì cũng chỉ cần theo dõi định kỳ bằng siêu âm.
- **Dùng thuốc ngừa thai** để làm giảm khả năng phát sinh những u nang mới trong mỗi kỳ kinh nguyệt và cũng để làm giảm nguy cơ bị ung thư buồng trứng.
- **Phẫu thuật:** Nếu u nang to, nhiều triệu chứng, u tồn tại qua nhiều chu kỳ kinh nguyệt thì nên giải phẫu cắt bỏ. Giải phẫu có nhiều cách, tùy tình trạng của người bệnh có còn sanh con hay không và kích thước của u nang mà hoặc chỉ cắt bỏ u nang mà không cần cắt bỏ buồng trứng, hoặc chỉ cắt 1 buồng trứng và chừa lại buồng trứng bên kia. Ở phụ nữ sau khi mãn kinh nếu có u nang buồng trứng thì cũng nên được phẫu thuật cắt bỏ buồng trứng và cả tử cung để ngừa ung thư.



### **Phòng ngừa:**

Tuy không có cách nào để phòng ngừa u nang buồng trứng khỏi xảy ra nhưng nếu được khám vùng khung chậu định kỳ hay khi người phụ nữ thấy có bất thường, rối loạn về kinh nguyệt, hoặc những triệu chứng khó chịu kèm theo các chu kỳ kinh nguyệt mà trước đó không có thì bác sĩ có thể được chẩn đoán sớm và trị liệu đúng mức.



## **U xơ tử cung\* (Uterine Fibroid Tumor)**

U xơ tử cung là 1 trong những u thường thấy nhất ở phụ nữ. U xơ tử cung phát triển từ các tế bào cơ trơn của tử cung, là u lành tính và thường xuất hiện ở phụ nữ trong tuổi có con. U không làm tăng nguy cơ bị ung thư và hầu như không bao giờ biến thành ung thư. Trong đa số trường hợp u không gây nguy hại gì.

### **Nguyên Nhân**

Nguyên nhân phát sinh u xơ không được biết rõ.

### **Triệu chứng**

Đa số u xơ tử cung không gây triệu chứng, thường chỉ được khám phá khi khám phụ khoa định kỳ hay khi khám thai. Trong đa số trường hợp, u xơ tử cung không cần điều trị. Một đôi khi u xơ bị xoắn gây đau đớn thành lình, và dữ dội cần phải giải phẫu gấp. Nếu u xơ gây triệu chứng khó chịu, thường xuyên thì cũng nên giải phẫu.

Nếu u xơ tử cung gây triệu chứng thì thường là những triệu chứng như sau:

- Có kinh nhiều
- Kinh kéo dài hay ra máu giữa chu kỳ kinh nguyệt

- Cảm giác nặng bụng hay đau bụng dưới
- Táo bón
- Không kiểm soát được nước tiểu hoặc bị bí tiểu
- Đau lưng

Đôi khi u xơ có cuộn bám vào tử cung và cuộn bị xoắn lại gây đau dữ dội.

**Định bệnh:** Nếu có các triệu chứng kể trên (đau bụng dưới, ra máu nhiều khi có kinh, ra máu giữa chu kỳ kinh nguyệt, táo bón, tiểu không kiểm soát hay khó tiểu, đau lúc giao hợp, v.v.) thì nên khám bác sĩ ngay. Trước hết bác sĩ sẽ xác định xem những triệu chứng kể trên có phải thực sự là do u xơ tử cung không hay là do các nguyên nhân khác như thịt dư tử cung, bướu tuyến tử cung, rối loạn chức năng kích thích tố.

Các phương pháp dùng để chẩn đoán u xơ tử cung :

- siêu âm lòng tử cung.
- chụp X-quang tử cung và ống dẫn trứng sau khi chích chất cản quang.
- nội soi tử cung.
- chụp hình CT hay MR tử cung.

**Biến chứng:** Như đã nói trên, u xơ tử cung thường không gây nguy hiểm nhưng có thể gây những khó chịu và 1 vài biến chứng như thiếu máu do chảy máu nhiều lúc có kinh nguyệt. Một đôi khi có ảnh hưởng đến việc thụ thai do u xơ bít ống dẫn trứng hay ngăn trở tinh trùng đi từ tử cung đến ống dẫn trứng. Phụ nữ đang mang thai bị u xơ tử cung có thể có nguy cơ bị sảy thai, sinh sớm, nhau bị tróc ra khỏi tử cung..

### Trị liệu:

Tùy trường hợp :

1. **theo dõi** : Đa số các trường hợp u xơ không gây triệu chứng gì, không gây trở ngại cho việc sinh sản, mang thai và sẽ teo lại khi mãn kinh do đó không cần phải làm gì chỉ cần theo dõi.

## Tuổi Trẻ và Tình Dục

2. **Dùng thuốc.** Mục đích là trị liệu chứng ra máu nhiều khi có kinh và làm nặng bụng dưới. Thuốc không làm tiêu u xơ nhưng có thể làm u nhỏ lại. Các thuốc thường dùng :

- kích thích tố, làm ngưng kinh nguyệt, giúp u xơ teo nhỏ lại.
- kích thích tố nam, làm giảm các triệu chứng của u xơ tử cung.
- thuốc ngừa thai có progestin.

3. **Cắt bỏ tử cung.** Cách trị liệu này tuy chắc chắn giải quyết tận gốc u xơ tử cung nhưng cũng làm mất khả năng sinh con.

4. **Giải phẫu tách u xơ** ra khỏi tử cung nhưng vẫn giữ tử cung lại. Cách này vẫn duy trì được khả năng sinh con.

5. **Phương pháp làm nghẽn mạch máu tử cung** (uterine artery embolization). Chích thuốc làm nghẽn mạch máu tử cung để u xơ không còn được máu đến nuôi nên bị teo nhỏ lại. Có thể bị biến chứng là các mạch máu đến buồng trứng và các cơ quan khác cũng có thể bị ảnh hưởng.



## **Bệnh lạc nội mạc tử cung\* (Endometriosis)**

Bệnh lạc nội mạc tử cung là một tình trạng mà các mô lót nội mạc của tử cung nằm sai chỗ ở các nơi khác ngoài tử cung như ống dẫn trứng, buồng trứng, các cơ quan trong vùng khung chậu. Một đôi khi cũng ở nơi xa như bao tử, ruột.

Trong mỗi chu kỳ kinh nguyệt, do sự tăng kích thích tố nữ estrogen và progesteron, nội mạc tử cung sẽ dày lên để chuẩn bị cho sự thụ thai, nếu thụ thai không xảy ra thì nội mạc tử cung sẽ bể ra, chảy máu và người phụ nữ bắt đầu có kinh. Bệnh Lạc Nội Mạc Tử Cung là một tình trạng mà các mô lót nội mạc của tử cung nằm sai chỗ ở các nơi khác ngoài tử cung như ống dẫn trứng, buồng trứng, các cơ quan trong vùng khung chậu. Một đôi khi cũng ở nơi xa như bao tử, ruột. Trong chứng Lạc Nội Mạc Tử Cung, những thay đổi trong thời kỳ kinh nguyệt (nội mạc dày, chảy máu) cũng xảy ra ở những nơi có nội mạc nằm sai chỗ và sẽ gây nên đau nhức ở những nơi đó.

Lạc nội mạc cũng có thể tạo ra những vết sẹo, dính gây khó khăn cho sự thụ thai.

**Nguyên nhân** của chứng lạc nội mạc tử cung không được biết rõ. Có thuyết cho là có sự liên quan với các kích thích tố, yếu tố miễn nhiễm, yếu tố di truyền hay do những tổn thương do những lần bị viêm nhiễm vùng khung chậu trước kia. Ngoài ra, cũng có thể trong lúc có kinh, máu kinh đem các mô nội mạc từ tử cung chảy ngược trở lên ống dẫn trứng và các mô nội mạc này sẽ đóng tại nơi này tạo ra chứng Lạc Nội Mạc Tử Cung. Bệnh Lạc Nội Mạc Tử Cung thường xảy ra hơn ở những phụ nữ không có con.

Bệnh Lạc Nội Mạc Tử Cung có thể ở mức độ nhẹ, nặng hoặc trầm trọng. Một số phụ nữ bị chứng lạc nội mạc tử cung không có triệu chứng gì và chỉ được số khám phá trong lúc làm một trị liệu nào đó thí dụ như cột ống dẫn trứng. Đa chứng lạc nội mạc có những triệu chứng như:

- đau bụng, đau lưng nhiều trong lúc có kinh, bắt đầu vài ngày trước khi có kinh và kéo dài nhiều ngày sau đó. Đau bụng trong lúc có kinh là

## Tuổi Trẻ và Tình Dục

bình thường nhưng đau do lạc nội mạc thường nhiều hơn và đau tăng với thời gian.

- đau ngoài lúc có kinh, cụ thể trong những ngày trứng rụng, lúc tiêu, tiểu, đau dữ dội vùng khung chậu trong lúc giao hợp.
- ra máu nhiều lúc có kinh hay ra máu giữa chu kỳ kinh.
- vô sinh

Đau do lạc nội mạc có thể lẫn lộn với đau do viêm nhiễm vùng khung chậu (pelvic inflammatory disease), và nếu bị thêm hội chứng ruột kích thích thì chẩn đoán trở nên phức tạp hơn. Các dấu chứng và triệu chứng của Lạc Nội Mạc sẽ chấm dứt sau khi mãn kinh hay trong lúc không có kinh nguyệt tạm thời, như trong lúc mang thai.

**Chẩn đoán:** Bác sĩ sẽ hỏi kỹ bệnh sử, khám lâm sàng và cho làm các thử nghiệm như siêu âm bụng và vùng khung chậu. Có thể phải cần nội soi bụng bụng để có chẩn đoán chính xác. Một đôi khi, trong một vài trường hợp lạc nội mạc tiến triển xa, bác sĩ cho làm thử nghiệm máu tìm CA 125.

**Biến chứng** chánh của chứng lạc nội mạc tử cung là gây khó khăn cho việc có con. Do đó bác sĩ thường khuyên các phụ nữ bị chứng bệnh này nên có con càng sớm càng tốt vì càng trễ lâu thì càng khó có con hơn. Bệnh lạc nội mạc tử cung tự nó không làm tăng nguy cơ bị ung thư tử cung hay ung thư buồng trứng.

**Trị liệu** chứng lạc nội mạc tử cung gồm có dùng thuốc hoặc phẫu thuật tùy theo tình trạng nặng, nhẹ của bệnh và người phụ nữ còn muốn có con hay không.

1. Thuốc: các thuốc chống viêm, chống đau không có steroid như ibuprofen. Cũng có thể tự làm bớt đau ở nhà như ngâm nước ấm hay đắp nóng (khăn hay túi nước nóng) lên bụng.
2. Kích thích tố: như thuốc ngừa thai; thuốc hỗ trợ hoặc thuốc chống kích thích tố phóng thích Gonadotropin (Gonadotropin-releasing hormone agonists, antagonists).
3. Giải phẫu. Nếu cách trị liệu bằng thuốc như trên không làm giảm bớt triệu chứng của lạc nội mạc và để tăng cơ hội thụ thai thì nên giải phẫu.
  - giải phẫu giới hạn: chỉ lấy mô lạc nội mạc, các mô sẹo dính ra và giữ lại tử cung, buồng trứng để có thể có thai.

- giải phẫu cắt bỏ tử cung và buồng trứng cho những trường hợp nặng và không còn muốn có con.

Nên thảo luận kỹ với bác sĩ điều trị trước khi chọn phương pháp trị liệu. Bệnh nhân cũng nên xin tư vấn một bác sĩ khác để có thêm ý kiến.



## Huyết trắng (Leucorrhea)

Huyết trắng là chất tiết nhờn, thường có màu trắng đục, xuất ra ngoài âm hộ. Huyết trắng có hai loại: Huyết trắng bệnh và Huyết trắng bình thường.

1. **Huyết trắng bình thường** được tiết ra âm đạo khi người phụ nữ gần đến kinh nguyệt hay trong thời kỳ trứng rụng. Huyết trắng bình thường thường trong, không có mùi hôi và ít gây ngứa.
2. **Huyết trắng bệnh** có màu và mùi hôi đặc biệt, và có thể kèm theo những thay đổi ở âm đạo như đỏ, ngứa. Huyết trắng bệnh là triệu chứng của bệnh nhiễm trùng đường sinh dục.

**Điều trị:** Dùng thuốc kháng sinh để trị bệnh nhiễm trùng.



### Viêm cổ tử cung (Cervicitis)

Cổ tử cung là phần dưới cùng, nhỏ, hẹp của tử cung thông ra âm đạo. Bình thường cổ tử cung có khả năng như một rào cản không cho vi trùng hoặc siêu vi đi từ âm đạo vào tử cung nhưng nếu cổ tử cung bị viêm thì nguy cơ bị nhiễm trùng vào tử cung sẽ tăng lên.

Nguyên nhân gây viêm cổ tử cung đa số là do nhiễm trùng do quan hệ tình dục, thường nhất là bệnh Lậu, bệnh Chlamydia, Mụn Giộp (herpes), Mồng Gà, hay nhiễm trùng tạp khuẩn. Một số nguyên nhân khác như dị ứng do dùng thuốc diệt tinh trùng để ngừa thai (spermicide contraceptive) hay do chất latex của bao cao su.

Những yếu tố làm cho tăng nguy cơ bị viêm cổ tử cung do nhiễm trùng :

- Bắt đầu có quan hệ tình dục sớm.
- Quan hệ tình dục không an toàn (không đeo bao cao su).
- Trước đó đã từng bị những bệnh về tình dục.

**Triệu chứng.** Thông thường viêm cổ tử cung không cho triệu chứng và chỉ tình cờ khám phá khi làm phết mỏng cổ tử cung (Pap smear) hay làm sinh thiết cổ tử cung vì một lý do nào khác. Ngoài ra, những dấu hiệu và triệu chứng của viêm cổ tử cung có thể có như sau:

- ra chất tiết từ âm đạo màu hơi xám hay vàng, có thể có mùi hôi.
- đau khi đi tiểu.
- bị đau lúc giao hợp.
- ra máu sau khi giao hợp, hay giữa chu kỳ kinh.

**Chẩn đoán:** Thử nghiệm bằng phương pháp Pap smear và nếu có chất tiết từ âm đạo hay cổ tử cung thì bác sĩ sẽ lấy ra để thử.

**Biến chứng** của viêm cổ tử cung do nhiễm vi trùng bệnh Lậu, Chlamydia có nguy cơ cao gây khó khăn cho việc sinh con và có thể đưa đến tình trạng bị hiếm muộn do vi trùng đi vào trong tử cung và ống dẫn trứng gây viêm nhiễm và tổn thương ở những cơ quan này.

**Trị liệu** viêm cổ tử cung thì tùy nguyên nhân. Nếu do dị ứng vì chất latex của bao cao su thì đổi qua bao cao su làm bằng chất polyurethane, nếu do dùng kem diệt tinh trùng thì đổi qua cách ngừa thai khác. Nếu bị nhiễm trùng do bệnh Lậu, Chlamydia, Mụn Giộp tình dục, tạp khuẩn, v.v. thì phải dùng thuốc kháng sinh thích hợp. Nếu nhiễm siêu vi như mụn Giộp tình dục (Herpes genitalis) thì sẽ không thể trị hết hoàn toàn mà có thể tái đi tái lại.

**Phòng ngừa:** Viêm Cổ Tử Cung thường không gây triệu chứng nên việc phòng ngừa hết sức quan trọng. Một số phụ nữ gặp khó khăn trong việc thụ thai hoặc bị chứng vô sinh sau khi đi khám thì mới biết nguyên nhân là đã bị viêm cổ tử cung do những bệnh do quan hệ tình dục trước kia.





## Viêm Lộ Tuyến Cổ Tử Cung

**Tuyến cổ tử cung** là những cấu tạo nằm dưới lớp mạc của tử cung, nhiệm vụ tiết những chất nhờn. **Lộ Tuyến Cổ Tử Cung\*** là tình trạng các tuyến bị bộc lộ (ectropion) ra bên ngoài lớp mạc tử cung.

**Nguyên nhân lộ tuyến.** Lộ tuyến có thể do:

- thay đổi môi trường kiềm-axit của âm đạo.
- Lượng estrogen cao làm tăng sinh các tế bào.
- hoạt động tình dục mạnh bạo.
- dùng thuốc ngừa thai có nhiều estrogen.
- sinh đẻ nhiều.
- tổn thương đến niêm mạc tử cung, như do nạo thai.

**Viêm Lộ Tuyến Cổ Tử Cung** là tình trạng các lộ tuyến bị viêm nhiễm. Vì bị bộc lộ ra ngoài niêm mạc nên các tuyến dễ bị viêm nhiễm do vi trùng, do nấm, do ký sinh trùng hay các tạp trùng.

Viêm Lộ Tuyến tạo nên một tình trạng giống như viêm cổ tử cung (cervicitis) hay viêm âm đạo với các triệu chứng như nhiều chất tiết từ âm đạo (còn gọi là huyết trắng), có mùi hôi.

**Trị Liệu** viêm lộ tuyến cổ tử cung thì tùy nguyên nhân gây viêm nhiễm. Dùng kháng sinh nếu do vi trùng, tạp trùng, ký sinh trùng. Dùng thuốc kháng nấm nếu do nấm. Nếu lộ tuyến vẫn còn tồn tại sau khi trị liệu bằng thuốc và tiếp tục gây viêm nhiễm thì phải dùng những phương pháp khác để trị dứt lộ tuyến như áp lạnh (cryotherapy bằng chất lỏng nitrogen) hoặc đốt (cauterization). Trị liệu lộ tuyến cổ tử cung thường không gây ảnh hưởng đến việc mang thai nhưng nếu đốt sâu, có thể gây tổn thương đến niêm mạc tử cung và gây sẹo thì sẽ ít nhiều ảnh hưởng đến sự mang thai.



## Viêm âm đạo (Vaginitis)

**Nguyên nhân:** Viêm Âm Đạo là do một trong những nguyên nhân như: nhiễm vi trùng Gardnerella, tạp trùng (các loại vi trùng khác nhau), nấm, ký sinh trùng Trichomonas. Một số nguyên nhân khác gây viêm âm đạo như tắm bằng vòi xịt nước vào âm đạo (douche), dùng xà bông có tầm nhiều chất thơm, dùng thuốc diệt tinh trùng (spermicide) gây ra dị ứng cho lớp da xung quanh âm đạo.

### Triệu chứng:

Viêm âm đạo đưa đến sự tăng tiết âm đạo còn gọi là huyết trắng.

Xin xem thêm chi tiết về viêm âm đạo ở phần “**Bệnh Nhiễm Do Quan Hệ Tình Dục**” trong phần trên của quyển sách này.

### Phòng ngừa:

- Vệ sinh. Tắm rửa hằng ngày giữ cho âm đạo luôn sạch sẽ. Chỉ nên dùng các loại xà bông nhẹ.
- Tránh ngâm người vào bồn nước nóng, hay ngâm người vào các bồn nước xoáy (whirlpool), tránh dùng vòi xịt nước vào âm đạo.
- Tránh các chất kích thích như xà bông có chứa nhiều chất thơm hoặc băng vệ sinh có tầm chất thơm.
- Sau khi đi cầu phải chùi từ phía trước ra sau, không từ sau ra trước để tránh đem vi trùng từ phân ở hậu môn vào âm đạo.
- ăn da-ua/yogurt có thể làm giảm nguy cơ bị nấm âm đạo.
- Dùng bao cao su mỗi lần quan hệ tình dục.
- Tránh: mặc quần quá bó, mặc quần chật (jean), mặc các vớ (panty hose) không có miếng thấm ở giữa, các loại vải không thoáng gây ẩm ướt âm đạo như nylon.

## Những bệnh bộ phận sinh dục nam

### a

### Viêm tinh hoàn\* (Orchitis)

**Nguyên nhân:** Viêm Tinh Hoàn là do nhiễm vi trùng hay siêu vi trùng.

- do vi trùng. Viêm tinh hoàn thường đi sau viêm mào tinh hoàn do vi trùng đi từ bong đái hay ông dẫn tiểu đặc biệt là vi trùng gây bệnh Lậu và Chlamydia lây do quan hệ tình dục.
- do siêu vi trùng. Siêu vi trùng gây viêm tinh hoàn thường nhất là siêu vi trùng gây bệnh quai bị\* (Parotiditis). Khoảng 1/3 đàn ông bị quai bị sau tuổi dậy thì sẽ đưa đến viêm tinh hoàn. Siêu vi gây quai bị di chuyển từ tuyến nước bọt đến các cơ quan khác của cơ thể kể cả tinh hoàn.

**Triệu chứng** của Viêm Tinh Hoàn thường xuất hiện đột ngột gồm có :

- sưng một hay hai tinh hoàn.
- đau, có thể nhẹ hay nặng.
- sờ vào tinh hoàn thấy đau.
- nóng sốt, nôn ói.
- chất tiết từ dương vật.
- nhiếp hộ tuyến sưng và đau.

Những yếu tố làm dễ bị viêm tinh hoàn như không chích ngừa bệnh quai bị, người hay bị nhiễm trùng đường tiểu. Quan hệ tình dục không an toàn (không đeo bao cao su) với người có những bệnh nhiễm. Bệnh dị tật bẩm sinh đường tiểu cũng là những nguyên nhân dễ đưa đến viêm tinh hoàn.

**Chẩn Đoán:** Thử máu, nước tiểu và làm thử nghiệm sau:

- Xét nghiệm các bệnh do quan hệ tình dục. Dùng que lấy chất tiết từ dương vật để tìm vi trùng bệnh lậu hay Chlamydia.
- Siêu âm tinh hoàn.
- Chụp hình chất đồng vị phóng xạ (radioactive isotope).

**Biến chứng** của viêm tinh hoàn : teo tinh hoàn hay tinh hoàn bị làm mù. Một số trường hợp viêm tinh hoàn ảnh hưởng đến sự sinh con nhưng nếu chỉ bị viêm một bên tinh hoàn thì rất ít khi bị chứng vô sinh.

**Trị liệu** Viêm Tinh Hoàn thì tùy nguyên nhân. Nếu do nhiễm siêu vi, cụ thể như viêm do bệnh Quai Bị thì sự trị liệu chỉ có mục đích làm giảm triệu chứng đau nhức qua việc dùng các thuốc chống viêm, chống đau không có steroid như Ibuprofen, Naproxen, v.v., nâng tinh hoàn bị viêm lên cao, đắp nước đá lên tinh hoàn bị viêm. Nếu viêm do vi trùng thì phải dùng kháng sinh thích hợp .

### Phòng ngừa

- chích ngừa bệnh quai bị
- khi có quan hệ tình dục thì đeo bao cao su tốt và đúng cách cho mỗi lần quan hệ.

***b***

## **Viêm mào tinh hoàn\* (Epididymitis)**

Mào tinh hoàn\* là một cấu tạo gồm một đoạn ống xoắn nằm phía sau lưng của mỗi tinh hoàn, nối liền tinh hoàn\* với ống dẫn tinh\*. Mào tinh hoàn là nơi tích trữ tinh trùng, nơi tinh trùng phát triển và cũng là nơi chuyên chở tinh trùng từ tinh hoàn đến ống dẫn tinh. Viêm mào tinh hoàn là mào tinh hoàn bị sưng lên và đau. Viêm mào tinh hoàn thường xảy ra ở người trẻ tuổi, khoảng từ 18 đến 34 tuổi.

**Nguyên nhân** của Viêm Mào Tinh Hoàn thường là do nhiễm trùng đi từ bọng đái hay ống thoát tiểu lên. Ở người trẻ tuổi, nguyên nhân thường nhất là do những bệnh nhiễm trùng do quan hệ tình dục, đặc biệt là vi trùng gây bệnh Lậu hay Chlamydia. Ở người lớn tuổi trên 40 tuổi, hay những người đồng tính luyến ái thì thường là do nhiễm trùng đường tiểu. Một số viêm mào tinh hoàn là do dị tật của đường tiểu hay do đặt dụng cụ ống tiểu vào dương vật.

### **Triệu chứng:**

- tinh hoàn bị sưng, một hay hai bên.
- bìu dái bị đau
- đau ở háng bên có mào tinh hoàn bị viêm.
- nóng sốt.
- đau lúc đi tiểu.
- đau lúc giao hợp và xuất tinh.
- ra chất tiết từ dương vật.
- có máu trong tinh dịch.

Viêm Mào Tinh Hoàn có thể cấp tính hay mãn tính. Nếu cấp tính thì các triệu chứng thường xuất hiện nhanh trong 1, 2 ngày, thường đau dữ dội.

Nếu không được chữa trị đúng mức thì Viêm Mào Tinh Hoàn có thể đưa đến những biến chứng như: teo tinh hoàn, áp xe tinh hoàn, Viêm Mào Tinh Hoàn mãn tính, gây trở ngại cho việc sinh con. Viêm Mào Tinh Hoàn cũng có thể đưa đến viêm tinh hoàn.

**Chữa trị** Viêm Mào Tinh Hoàn chủ yếu là dùng kháng sinh. Phải dùng hết liều kháng sinh mà bác sĩ đã chỉ định, không được ngưng thuốc nửa chừng dẫu cho các triệu chứng có thể giảm sau 1, 2 ngày sau khi bắt đầu dùng thuốc. Nếu sau khi dùng thuốc vài ngày mà không thấy giảm bớt các triệu chứng thì nên báo cho bác sĩ biết.

Trong lúc chữa trị nên nằm nghỉ, nâng bìu dái lên bằng cách đặt các khăn tẩm cuộn lại để dưới bìu dái, đặt nước đá lên phía bên tinh hoàn bị viêm. Sau khi hết thuốc nên đến khám bác sĩ lại xem bệnh đã khỏi hoàn toàn chưa.



## **Bệnh Xoắn Tinh Hoàn\* (Testicular torsion)**

Bệnh Xoắn Tinh Hoàn xảy ra khi tinh hoàn và dây treo\* tinh hoàn (spermatic cord) bị xoắn. Bệnh Xoắn Tinh Hoàn là một tình trạng khẩn cấp của cần phải được chẩn đoán nhanh chóng và phân biệt với các triệu chứng đau tinh hoàn do các nguyên nhân khác vì nếu chẩn đoán chậm trễ có thể đưa đến sự tiêu hủy tinh hoàn. Bệnh Xoắn Tinh Hoàn thường xảy ra ở người trẻ tuổi dưới 30 tuổi, thường nhất là ở lứa tuổi 12 đến 18.

**Triệu chứng** nổi bật nhất của xoắn tinh hoàn là tình hình bị đau dữ dội ở phía bên tinh hoàn bị xoắn và có thể gây nôn, ói. Tinh hoàn bên bị xoắn sưng to lên. Tinh hoàn có thể tự gỡ xoắn và bệnh nhân tự thấy hết đau nhưng có thể bị xoắn lại tạo nên những cơn đau kế tiếp.

**Nguyên nhân** làm cho tinh hoàn dễ bị xoắn:

- chấn thương vào tinh hoàn
- vận sức quá nhiều trong lúc tập thể dục

**Trị liệu:** Mặc dầu tinh hoàn bị xoắn có thể tự khỏi nhưng không nên chờ mà phải đến bệnh viện cấp cứu ngay khi bắt đầu có triệu chứng. Nếu trễ, tinh hoàn bị hư hoại. Sự trị liệu có tính cấp cứu trong vòng 6 tiếng đồng hồ khi bắt đầu có triệu chứng đau, nếu sau 12 tiếng thì có thể không giữ được tinh hoàn vì tinh hoàn đã bị hư hại, phải cắt bỏ. Nếu chữa trị kịp thời thì bệnh này sẽ được chữa khỏi hoàn toàn và không ảnh hưởng đến chức năng sinh lý và khả năng có con.

Bác sĩ có thể dùng tay thử tháo gỡ tinh hoàn bị xoắn, nhưng nếu không thành công thì phải giải phẫu ngay để cứu tinh hoàn khỏi bị hư hại.



## Tật Tinh Hoàn\* Ẩn (Cryptorchidism)

Tinh hoàn ẩn là một tình trạng mà một hoặc cả hai tinh hoàn không xuống được hẳn trong bìu dái mà nằm trên cao, trong bụng hoặc ở vùng háng (bẹn).

Trong sự phát triển bình thường của bào thai, tinh hoàn được thành lập trong bụng thai nhi\* và sẽ di chuyển xuống bìu dái trong tháng thứ sáu hay tháng thứ bảy của thai kỳ. Đôi khi sự di chuyển của tinh hoàn xuống bìu dái chỉ xảy ra lúc bé sắp được sinh ra.

Nếu tinh hoàn không xuống được bìu dái thì gọi là chứng Tinh Hoàn Ẩn. Tinh Hoàn Ẩn có thể gây trở ngại cho sự có con sau này do số lượng và chất lượng của tinh trùng bị giảm. Đàn ông bị chứng Tinh Hoàn Ẩn cũng có nguy cơ bị ung thư tinh hoàn. Do đó, tinh hoàn ẩn cần phải được chữa trị để đem tinh hoàn xuống bìu dái.

Chứng Tinh Hoàn Ẩn thường xảy ra ở những trẻ sanh thiếu tháng. Nếu cả 2 tinh hoàn đều không thấy ở bìu dái thì cũng nên làm xét nghiệm nhiễm thể để xác định phái tính để loại ra những trường hợp "Giới Tính Không Rõ" (intersex).

Chứng tinh hoàn ẩn cũng phải được phân biệt với chứng tinh hoàn di chuyển lên xuống (retractile testis) giữa bìu dái và háng bẹn. Trong chứng này tinh hoàn đã xuống bìu dái nhưng có thể tự di chuyển lên cao và tụt xuống lại, thường chứng này sẽ tự biến đi khi trẻ đến tuổi 14, 15.

Bệnh Tinh Hoàn Ẩn có thể được **điều trị** bằng 2 phương pháp:

1. **Dùng thuốc** (HCG = Human Chorionic gonadotropin). Phương pháp này có hiệu quả nhất khi tinh hoàn nằm thấp gần xuống đến bìu dái.
2. **Phẫu thuật**, để đem tinh hoàn xuống bìu dái\*.





## Tràn Dịch Tinh Mạc (Hydrocele)

Tràn Dịch Tinh Mạc là tình trạng túi bao quanh tinh hoàn chứa đầy chất lỏng khiến cho bìu dái bị sưng to lên.

**Nguyên nhân:** Trung bình khoảng 1 trong 10 trẻ em trai bị chứng tràn dịch tinh mạc lúc sinh nhưng đa số sẽ tự biến đi trong vòng 1 năm đầu sau khi sinh. Người lớn tuổi cũng có thể bị chứng tràn dịch tinh mạc do tinh hoàn bị viêm, bị chấn thương hoặc do xạ trị. Nguyên nhân của viêm thường do nhiễm trùng mào tinh hoàn\* hay tinh hoàn\*.

**Triệu chứng:** Tràn Dịch Tinh Mạc thường không gây đau đớn, cũng không gây nguy hại do đó không cần phải chữa trị trừ lý do thẩm mỹ. Tuy nhiên, nếu bìu dái bị sưng to thì cũng nên được chẩn đoán để loại ra các bệnh khác, thí dụ như ung thư tinh hoàn và bệnh sa ruột.

Tràn Dịch Tinh Mạc tự nó không gây nguy hại và không ảnh hưởng đến sự sinh con nhưng nếu có thêm các bệnh khác thí dụ nhiễm trùng mào tinh hoàn hay u bướu thì sẽ ảnh hưởng đến số lượng và chất lượng của tinh trùng.

**Trị liệu** Tràn Dịch Tinh Mạc có thể làm bằng 2 phương pháp:

1. Phẫu thuật cắt bỏ.
2. Dùng kim hút chất lỏng ra: dùng cho người lớn có sức khỏe kém không chịu đựng được cuộc giải phẫu cắt bỏ tràn dịch tinh mạc..



## Giãn Tĩnh Mạch Thừng tinh\* (Varicocele)

Giãn Mạch Thừng tinh\* là sự phình to của các tĩnh mạch nằm trong thừng tinh\* (spermatic cord). Thừng tinh\* là một cấu tạo nằm trong bìu dái gồm những tĩnh mạch ngoằn ngoèo dẫn máu ra khỏi các tinh hoàn.

Giãn Mạch Thừng tinh\* thường xảy ra ở tuổi dậy thì, và ở lứa tuổi 15 đến 25.

**Nguyên nhân** Giãn Mạch Thừng tinh\* có thể do cấu tạo bất thường của các van (valve) nằm trong tĩnh mạch làm cho máu ứ đọng gây ra giãn mạch. Giãn mạch thừng tinh\* thường không gây triệu chứng gì khó chịu, tuy một đôi khi có thể gây đau khi vận động nhiều nhưng lại có thể gây ảnh hưởng nhiều đến sự sản xuất tinh trùng, làm trở ngại cho việc có con và có thể gây chứng vô sinh. Chứng giãn mạch tinh hoàn có thể gây biến chứng như teo tinh hoàn, tinh hoàn trở nên nhỏ và mềm.

Nếu tật này gây chứng đau nhức, hay khiến tinh hoàn bị teo nhỏ hoặc gây hiếm muộn thì cần phải được chữa trị. Mục đích là bít các tĩnh mạch bị giãn và tái lập sự lưu thông máu đến các tĩnh mạch không bị giãn.

Chữa trị chứng Giãn Mạch Thừng tinh\* có thể thực hiện bằng hai phương pháp sau

- Giải phẫu
- Làm nghẽn tất các tĩnh mạch thừng tinh\* bị giãn.



## Viêm Tuyến Tiền Liệt (Prostatitis)

Viêm Tuyến Tiền Liệt có 4 loại:

1. Viêm Tuyến Tiền Liệt Cấp Tính do nhiễm trùng (Acute Bacterial Prostatitis)
2. Viêm Tuyến Tiền Liệt Mãn Tính do nhiễm trùng (Chronic Bacterial Prostatitis)
3. Viêm Tuyến Tiền Liệt Mãn Tính không do nhiễm trùng (Chronic Abacterial Prostatitis)
4. Viêm Tuyến Tiền Liệt không có triệu chứng.

Ở lứa tuổi dưới 35, Viêm Tuyến Tiền Liệt thường là do nhiễm trùng cấp tính, do vi trùng Bệnh Lậu, vi trùng Chlamydia, v.v.

### **Triệu chứng:**

Nóng sốt, ớn lạnh, khó chịu, đau nhức khớp xương hay bắp cơ, đau lưng, đau bụng dưới, đau nhức ở vùng chung quanh hậu môn, đau nhức ở tinh hoàn, đau nhức ở bìu dái, đau nhức ở dương vật, đau nhức khi xuất tinh, và chảy chất dịch ở đầu dương vật. Người bệnh cảm giác mắc tiểu thường, đi tiểu thường, đi tiểu rất buốt, đi tiểu ngập ngừng, đi tiểu không ra hết, đi tiểu ban đêm.

**Chẩn đoán:** bằng cách khám lâm sàng và thử nghiệm để tìm ra vi trùng.

**Trị liệu:** bằng thuốc trụ sinh. Vợ hay bạn gái của người bệnh cũng cần được khám nghiệm để tìm bệnh nhiễm trùng do quan hệ tình dục và cũng cần được trị liệu.



## Giảm Năng Tuyến Sinh Dục Nam (Hypogonadism in the male)

Giảm Năng Tuyến Sinh Dục Nam là tình trạng các tinh hoàn không có khả năng sản xuất kích thích tố nam (testosterone) hay tinh trùng.

Trong tuổi dậy thì testosterone cần thiết cho sự phát triển các nét đặc thù về phái tính như: lông mặt, các bắp thịt, giọng nói trầm của phái nam. Ở người nam đã trưởng thành, testosterone duy trì khối lượng và sức mạnh của các bắp thịt, xương, sự phân phối mỡ, sản xuất tinh trùng, khả năng ham muốn tình dục và sự khỏe mạnh trong dục tính.

Giảm Khả Năng Tuyến Sinh Dục Nam có 2 loại: nguyên phát và thứ phát.

- Nguyên phát còn gọi Suy Tinh Hoàn Nguyên Phát, do những bất thường của chính ngay tinh hoàn.
- Thứ phát là do những khiếm khuyết ở não bộ ở tuyến Yên hoặc Hạ Thalam (hypothalamus) là nơi kiểm soát sự sản xuất của 1 số kích thích tố.

**Nguyên nhân** thường gây nên Giảm Năng Tuyến Sinh Dục Nam nguyên phát :

- Do những cấu tạo bẩm sinh bất thường của nhiễm thể phái tính (sex chromosome).
- Chứng tinh hoàn ẩn.
- Viêm tinh hoàn do bị bệnh quai bị.
- Chứng có quá nhiều chất sắt trong máu gây rối loạn chức năng tinh hoàn và tuyến Yên.
- Chấn thương tinh hoàn.
- Điều trị ung thư.

Giảm Năng Tuyến Sinh Dục Nam thứ phát có thể do những nguyên nhân sau:

- Phát triển khiếm khuyết của Hạ Thalam. Trong chứng này cũng có rối loạn của khứu giác đưa đến mất khả năng ngửi mùi vị.
- Giảm Năng Tuyến Sinh Dục Nam cũng có thể di truyền.

## Tuổi Trẻ và Tình Dục

- Rối loạn của tuyến Yên sau khi Giải phẫu não bộ hay xạ trị.
- Một số bệnh viêm nhiễm như bệnh Lao, HIV/AIDS hay bệnh Sarcoid, nấm. v.v. ảnh hưởng đến tuyến Yên, Hạ Thalam.
- Thuốc có chất opiod hay kích thích tố cũng có thể ảnh hưởng đến sự sản xuất testosterone.

## **Dấu chứng và triệu chứng** của chứng Giảm Năng Tuyến Sinh Dục Nam biểu hiện tùy theo thời kỳ phát triển của cơ thể

1. Trong bào thai và lúc trẻ mới sinh ra. Bộ phận sinh dục không rõ ràng là nam hay nữ.
2. Tuổi dậy thì: chậm phát triển về cơ thể, giọng nói không sâu như bình thường của người nam, ít lông ở cơ thể, phát triển bất thường của dương vật và tinh hoàn, tay chân quá dài so với thân mình, vú to.
3. Lúc trưởng thành: rối loạn cường dương, vô sinh, râu, lông tóc thưa, tinh hoàn nhỏ và không săn cứng, vú to, bị sóp xương, mệt mỏi, khó tập trung tư tưởng, giảm ham muốn và khả năng tình dục, bị nóng người, trầm cảm, bức rức...

**Chẩn đoán** dựa trên bệnh sử, khám lâm sàng, thử máu đo nồng độ testosterone và các kích thích tố khác. Tùy theo các biểu hiện có thể cần chụp hình tuyến Yên, phân tích Tinh Dịch Đồ, khảo sát di truyền, sinh thiết tinh hoàn.

**Trị liệu** chứng Giảm năng tuyến sinh dục nam thì tùy nguyên nhân và tùy người bệnh muốn có con hay không.

Nếu nguyên nhân do ở tại tinh hoàn thì dùng thuốc testosterone thay thế. Testosterone thường không phục hồi lại khả năng sinh con nhưng có thể giúp tăng sự phát triển của cơ thể và các cơ quan sinh dục cũng như khả năng về dục tính. Nếu nguyên nhân là ở tuyến Yên thì dùng những kích thích tố của tuyến Yên thay thế để giúp kích thích tinh hoàn sản xuất testosterone và phục hồi khả năng có con. Nếu bị bướu tuyến yên thì phải điều trị hoặc bằng phẫu thuật, hoá trị, xạ trị.



## Tăng Năng Tuyến Sinh Dục Nam (Hypergonadism in the male)

**Tăng Năng Tuyến Sinh Dục Nam** là tình trạng kích thích tố sinh dục nam testosterone được sản xuất quá nhiều. Cường tuyến sinh dục nam rất hiếm xảy ra.

**Nguyên nhân** của sự tăng testosterone:

- Do bướu của tinh hoàn
- Do kích thích tố GnRH (Gonadotropin Releasing hormone) từ não bộ ảnh hưởng lên tuyến Yên (pituitary gland) và từ đó lên các tế bào tinh hoàn, gây sự tăng tiết testosterone.

**Biểu hiện:** Bệnh có thể xuất hiện ở bất cứ tuổi nào, và biểu hiện lâm sàng bệnh sẽ tùy tuổi lúc bệnh xuất hiện và tùy vào chỉ có kích thích tố testosterone được tăng tiết thôi hay có kèm theo estrogen.

Nếu xuất hiện ở **trẻ con** thì bệnh sẽ có biểu hiện của 1 sự trưởng thành sớm của các cơ quan sinh dục như dương vật to, tinh hoàn to, các biểu hiện phái tính cũng xuất hiện sớm như các bắp thịt nở nang. Sự tạo thành các tinh trùng sẽ không xảy ra nếu nguyên nhân là do các bướu của tinh hoàn do đó sẽ bị chứng vô sinh, nhưng nếu do nguyên nhân trung ương thì sự tạo thành các tinh trùng vẫn có thể xảy ra và vẫn có thể có con được.

Nếu cường tuyến sinh dục nam xuất hiện ở **tuổi trưởng thành** thì các biểu hiện nói trên sẽ không rõ rệt. Ngoài những biểu hiện lâm sàng về tính dục và giới tính như trên, nếu nguyên nhân ở trung ương thì sẽ có thể kèm theo những biểu hiện của u bướu trong não bộ như nhức đầu, nôn ói v.v...

Đặc biệt nếu bướu tinh hoàn cũng sản xuất các kích thích tố sinh dục nữ như estradiol thì sẽ có các biểu hiện nữ tính như vú to, lông mu thưa, giảm ước muốn tình dục, giảm kích thước nhiếp hộ tuyến.

**Trị liệu:** tùy nguyên nhân gây bệnh, bằng những phẫu khác nhau.

**26**

**Những vấn đề tình dục  
(Sexual dysfunctions)**

***a***

**Tinh dịch\* (semen) khác thường**

Tinh dịch\* là một chất lỏng, nhờn, màu trắng đục, được xịt ra từ đầu dương vật\* khi người nam được kích thích tình dục đến tột độ. Tinh dịch\* chứa tinh trùng, tức những tế bào nhỏ li ti có thể hợp với trứng\* của người nữ thành tế bào phôi thai\*. Mục độ trắng đục của tinh dịch\* có thể thay đổi tùy lúc. Nếu đã xuất tinh\* rồi thì những lần sau, tinh dịch\* có thể loãng hoặc ít đục hơn, nhưng vẫn có thể gây thụ tinh. Muốn tránh gây thụ tinh thì người nam cần trùm dương vật trong bao cao su\* mỗi lần quan hệ tình dục, chớ không phải chỉ khi giao hợp lần đầu mà thôi.

***b***

**Xuất tinh\* sớm (Early ejaculation)**

Người nam thường muốn kéo dài cảm giác kích thích tình dục để tận hưởng khoái cảm, và có khi cũng muốn kéo dài thời gian cương cứng để làm người phụ nữ thỏa mãn trước khi xuất tinh\*. Nếu người nam hoặc người nữ chưa đạt được khoái cảm tột độ mà đã xuất tinh\* rồi thì có thể gọi đó là xuất tinh\* sớm. Thông thường, người nam xuất tinh\* từ 3 đến 5 phút sau khi bắt đầu rút dương vật\* vào âm đạo\* người nữ. Người nữ thường cần một thời gian dài hơn để đạt được khoái cảm tột độ, nên người nam cần kích thích người nữ để gia tăng hưng phấn cho người nữ trước khi giao hợp.

*c*

### **Lãnh dục (Frigidity)**

Lãnh dục là trình trạng của người đàn bà không có ham muốn tình dục khi được kích thích, và không cảm khoái khi quan hệ tình dục. Một số thiếu nữ không có ham muốn tình dục cho đến khi có quan hệ tình cảm sâu đậm với một người nam, hoặc không cảm khoái khi quan hệ tình dục vì lo ngại bị thụ thai hay bị bắt gặp. Đối với một số phụ nữ, cảm khoái khi quan hệ tình dục cần có đủ cả hai yếu tố tình cảm (tình yêu) và kích thích xác thịt.

*d*

### **Liệt Dương (Sexual Impotence)**

Liệt dương là tình trạng dương vật\* không thể cương cứng hoặc không thể xuất tinh\*, mặc dầu có đủ những yếu tố kích thích tình dục. Ở tuổi thiếu niên, liệt dương thường do mệt mỏi, mất ngủ, hoặc sau khi xuất tinh\* nhiều lần. Đàn ông cũng có thể liệt dương nếu quá lo ngại mình không đủ khả năng quan hệ tình dục. Thanh niên có sức khỏe tổng quát tốt không cần lo ngại về khả năng tình dục của mình và không cần so sánh mình với người khác, vì những nhu cầu tình dục của mỗi người mỗi khác.



*e*

### **Kính thước của dương vật\* (Dimensions of the penis)**

Kính thước của dương vật\* là do yếu tố di truyền và chủng tộc (cũng như mũi cao, mũi tẹt). Kính thước của dương vật\* không ảnh hưởng đến khả năng quan hệ tình dục mạnh hay yếu, hoặc mức độ gây khoái cảm ít hay nhiều cho người phụ nữ, và cũng không ảnh hưởng đến việc sinh con. Các thanh thiếu niên không cần quan tâm đến kích thước dương vật\* của mình và không nên tìm cách gia tăng kích thích dương vật\*. Những phẫu thuật không cần thiết sẽ làm hư hại chức năng của dương vật thay vì gia tăng khả năng làm tình.

*f*

### **Hẹp Bao da qui đầu (Phimosis) Cắt da quy đầu (Circumscision)**

Da bao qui đầu thông thường có thể được tuột vào để lộ hẳn đầu dương vật\* trong khi quan hệ tình dục và khi tắm rửa để giữ vệ sinh. Khi da bao qui đầu có lỗ hở hẹp và không thể tuột để lộ hết đầu dương vật\* thì có thể khiến cho dương vật\* bị siết chặt khi cương cứng và việc giữ vệ sinh khó khăn. Trong trường hợp này, da qui đầu cần được cắt bỏ và đầu dương vật\* sẽ không còn được bao bọc bởi lớp da. Phẫu thuật cắt bỏ da qui đầu khá giản dị và có thể thực hiện ở bất cứ lứa tuổi nào bởi bác sĩ chuyên khoa Niệu (Đường Tiểu) hoặc bác sĩ giải phẫu Tổng quát.

**g**

**Mức độ sinh hoạt tình dục  
(Sexual performance)**

Mức độ ham muốn tình dục và khả năng quan hệ tình dục nhiều hay ít tùy thuộc nhiều yếu tố di truyền, văn hoá, giáo dục, môi trường sinh sống và sức khỏe tổng quát. Đa số thanh thiếu niên thường không có vấn đề gì về khả năng quan hệ tình dục, và đều có thể sinh hoạt tình dục bình thường. Thanh thiếu niên không cần so sánh mình với người khác trong đời sống tình dục, vì mỗi người mỗi khác, và mỗi người cần tự quyết định về sinh hoạt tình dục của mình.

**h**

**Thuốc “kích thích tình dục”  
(aphrodisiacs)**

Một số thuốc bào chế và dược thảo được cho là có tánh chất làm gia tăng khả năng sinh hoạt tình dục. Điều này hoàn toàn sai. Những thứ thuốc và dược thảo đó chỉ tác dụng qua tâm lý, có nghĩa là người dùng tin rằng nó hiệu quả nên cảm thấy được kích thích mà thôi. Thanh thiếu niên không nên dùng những thuốc như Viagra hay Cialis dành cho người lớn tuổi để tăng cường khả năng quan hệ tình dục của mình, vì những thứ thuốc này có những tác dụng trên tim mạch có thể gây nguy hại đến tánh mạng.

**i**

**“Thượng Mã Phong”**

“Thượng Mã Phong” thường được dùng trong báo chí để chỉ những biến cố xảy ra bất ngờ cho người nam trong khi quan hệ tình dục, có thể gây mạng vong, như tai biến mạch máu não\* hoặc nhồi máu cơ tim\*. Ở người trẻ tuổi không mang những chứng bệnh tim, hoặc không bị những tật bẩm sinh như phình động mạch\* não (tật này có thể vỡ và chảy máu thành lình khi vận động nặng), quan hệ tình dục không có nguy cơ gây “thương mã phong”.

## 27

### Hiếp dâm (Rape)

Hiếp dâm là dùng bạo lực hoặc gạt gẫm để quan hệ tình dục với một người, *dù người đó có chống cự hay không*. Hiếp dâm là một việc làm phạm pháp, đưa đến tù tội. Không một chánh phủ hay một văn hoá nào dung túng hành động hiếp dâm. Người bị hiếp dâm thường là phụ nữ, nhưng nam giới cũng có thể bị hiếp dâm. Cả nam lẫn nữ giới đều phải đề phòng.

#### 1. Làm sao tránh khỏi bị Hiếp dâm?

- Không mặc quần áo hở hang, không có những điệu bộ đi đứng, ánh mắt hay lời nói khiêu gợi tình dục.
- Tránh đến những nơi vắng vẻ.
- Tránh đi đến những nơi vắng vẻ hay ở lại một mình với một người có thể hiếp dâm, dù đó là người bạn, người quen hay người trong họ hàng. Đa số phụ nữ bị hiếp dâm là do một người mà họ đã quen biết.
- Không nhận uống rượu, hút cần sa, ma túy, hay bất cứ thức ăn, nước uống nào nếu ở một mình với một người đàn ông hay một nhóm đàn ông, hay người chưa quen biết.
- Mọi phụ nữ cần học tập những cách thức phòng thân giúp chống cự hữu hiệu để thoát khỏi những nguy cơ hiếp dâm.

## 2. Phụ nữ cần làm gì nếu đã bị hiếp dâm?

- Phụ nữ bị hiếp dâm cần cho người thân biết và báo cáo ngay với sở cảnh sát. Mọi vật dụng gì của người hiếp dâm, hay dấu tay, vết máu hoặc tinh dịch của người này sẽ giúp sở cảnh sát truy tìm và nhận diện thủ phạm.
- Phụ nữ bị hiếp dâm nên đến bác sĩ khám nghiệm ngay để biết mình có bị chấn thương gì nặng hay không và để bác sĩ thử nghiệm tìm những bệnh mà người hiếp dâm có thể đã lây sang mình, đặc biệt những bệnh lây nhiễm do quan hệ tình dục.
- Phụ nữ bị hiếp dâm có thể **dùng thuốc ngừa thai khẩn cấp\*** để tránh thụ thai. Thuốc này cần uống ngay sau khi bị hiếp dâm, trong vòng 72 tiếng đồng hồ, uống càng sớm thì thuốc càng có hiệu quả.

## 4. Tránh phạm tội hiếp dâm

Khi những đòi hỏi tình dục quá mạnh và có cơ hội thuận tiện để thoả mãn đòi hỏi tình dục, và khi bạn cảm thấy khó kềm chế dục vọng, khiến Bạn sắp phạm tội hiếp dâm, Bạn hãy nghĩ đến mẹ, chị hay em gái của bạn. Bạn không thể nào muốn mẹ, chị hay em gái bạn bị hiếp dâm, thì Bạn phải dừng lại và không để những đòi hỏi tình dục của Bạn khiến Bạn làm một việc mà Bạn không muốn một người đàn ông khác gây nên cho mẹ hay chị, em của Bạn. Bạn cũng đừng bắt chước bạn bè làm những việc đê hèn và phạm pháp. Hiếp dâm không phải là một hành động chứng tỏ nam tính của mình, mà là ngược lại, nó cho thấy *kẻ hiếp dâm là người thiếu tự chủ, thiếu tự tin* và đang có một mặc cảm tâm lý tiềm ẩn mà họ không giải quyết được.

## 28

### **Quấy nhiễu tình dục (Sexual harassment)**

Những phụ nữ đi làm ở hãng xưởng hoặc công tư sở có thể bị những người ở chức vụ cao hơn lợi dụng quyền lực để trêu chọc, sờ mó hoặc quan hệ tình dục. Đây là một hình thức cưỡng dâm phạm pháp. Phụ nữ trong những hoàn cảnh này cần phản đối ngay và ngăn chặn không để người khác xâm phạm đến mình.

## 29

### **Bán Dâm (Prostitution)**

Bán dâm là bằng lòng nhận tiền (hay một của quý hoặc một đặc ân) để cho một người nào đó quan hệ tình dục với mình. Phụ nữ bán dâm thường là để có tiền sinh sống, giúp đỡ thân nhân hay thoả mãn một nhu cầu nào đó (như sống xa hoa hay làm điệu cơng ghiền ma túy), hoặc có thể họ bị ép buộc làm nghề bán dâm. Những thanh thiếu nữ trẻ có thể bị lường gạt và bị ép buộc bán dâm. Những người này bị kềm chế, canh giữ nên khó thể tránh thoát. Phụ nữ cần cẩn thận khi tìm việc làm xa nhà, hoặc đến những nơi không có ai quen biết vì khi không có ai là người quen để giúp đỡ, họ khó thể chống cự khi bị đưa vào những ổ mãi dâm. Những phụ nữ bị ép làm nghề mãi dâm cần tìm cách trốn thoát đến một nơi an toàn, xa ổ điếm. Các nạn nhân không nên tin tưởng vào các giới chức ở địa phương vì những người này có thể là đồng bọn của những chủ ổ mãi dâm.

**30**

**Mua Bán Phụ nữ  
(Trafficking of Women and Girls)**

Những thanh thiếu nữ nghèo có thể bị gạt hoặc bị bắt cóc và bị ép buộc làm gái mãi dâm, hay làm đầy tớ không lương. Khi họ đi tìm việc làm, những thanh thiếu nữ này được hứa cho chỗ làm tốt, nhưng lại bị đưa đến những ổ chứa gái mãi dâm, hoặc bị bán để làm hầu thiếp hoặc làm đầy tớ ở một nơi xa lạ, có khi ở nước ngoài. Đa số nạn nhân là phụ nữ, nhưng thiếu niên nam giới cũng có thể là nạn nhân. Ở một số quốc gia, các nhân viên an ninh, thay vì bảo vệ cho những nạn nhân của những vụ mua bán người, lại bảo vệ cho những người phạm pháp. Thanh thiếu niên nên thận trọng để tránh khỏi những vụ mua bán người.

**31**

**Mua Dâm (Prostitution Patronizing)**

Mua dâm là trả tiền để được quan hệ tình dục. Mua dâm được một số người cho là tốt, và họ không cảm thấy có tội lỗi gì khi đi mua dâm. Tuy nhiên, đối với những phụ nữ bị ép buộc phải bán dâm thì bán dâm là một việc làm bất-đắc-dĩ và làm mất phẩm giá con người, và họ cảm thấy tủi nhục khi phải quan hệ tình dục ngoài ý muốn. Những người mua dâm vô tình khuyến khích những tú bà, ma cô và những tổ chức bắt phụ nữ đem bán để đưa họ vào nghề mãi dâm.

Các thanh niên trẻ nên biết cách tiết chế tình dục của mình để sống lành mạnh và tránh vô tình tiếp tay duy trì một tệ đoan xã hội.

## “Thận” và Sức khỏe Tình Dục

Thận là cơ quan lọc máu và bài tiết nước tiểu. Nước tiểu từ thận chảy qua ống dẫn nước tiểu (còn gọi là niệu quản) đến bàng đái (còn gọi là bàng quang), rồi từ bàng quang qua ống đái (còn gọi là niệu đạo) ra bên ngoài. Ở phụ nữ, ống đái có lỗ ra bên ngoài ở phía trên âm hộ\*. Ở nam giới, ống đái nằm trong dương vật\* và nước tiểu ra bên ngoài cùng một ngõ với tinh dịch. Mặc dù tinh dịch\* và nước tiểu ra bên ngoài cùng chung một ống tiểu, thận và bộ phận sinh dục thuộc hai hệ thống khác nhau. Bệnh suy thận không đưa đến chứng yếu kém khả năng quan hệ tình dục, trừ khi chứng suy thận thật nặng đưa đến chứng suy nhược toàn diện cơ thể. Từ ngữ Đông Y “**Yếu Thận**” để chỉ việc yếu sức khỏe tình dục là vì Đông Y theo một quan niệm sinh lý học khác với sinh lý học Tây Y, và “Yếu Thận” theo Đông Y không có nghĩa là chức năng lọc máu và bài tiết nước tiểu của thận bị suy yếu.

**33**

## **Tự trọng, Tự bảo vệ (Self-confidence, Self-Protection)**

Tuổi trẻ là thời kỳ đầy triển vọng trong đời người. Đó là lúc cơ thể, trí tuệ và tinh thần của thiếu niên phát triển mạnh để trưởng thành và thích nghi với những công việc trong tương lai. Đây là thời kỳ các bạn trẻ hiểu rõ hơn những liên hệ giữa người và người trong đời sống gia đình và xã hội, và cũng ý thức rõ hơn những điều phải, trái trong phong tục tập quán, tín ngưỡng và văn hoá của mình.

Bạn cần học hỏi thêm bằng cách đọc sách báo, tham khảo ý kiến của những người giàu kinh nghiệm trên đường đời, và điều quan trọng hơn hết là **chính mình suy xét cẩn kể** để biết gì là tốt, gì là xấu, để giúp mình có đủ tự tin trong việc lấy những quyết định quan trọng cho đời mình. Khi bạn đã hiểu rõ vấn đề và có đủ tự tin thì Bạn cũng sẽ biết tự trọng và biết cách tự bảo vệ mình và bảo vệ cho những người thân thương của mình.

**Tự Tin** và **Tự Trọng**, đúc kết bởi những **Hiểu Biết** rõ ràng về những vấn đề quan trọng trong cuộc sống, sẽ giúp bạn đối phó một cách thích nghi với mọi hoàn cảnh.



## 34

### Giá trị con người

- Dù Bạn là nam hay nữ,
- Dù Bạn sinh trưởng trong một gia đình giàu sang hay nghèo khó,
- Dù Bạn may mắn được theo đuổi việc học hay sớm rời trường để đi làm sinh sống,
- Dù Bạn có một hình dáng đẹp hay xấu,
- Dù Bạn thuộc tầng lớp nào của xã hội,
- Dù Bạn được đối xử tử tế hay tệ bạc,

Bạn vẫn là người có trí tuệ, biết suy xét, biết việc gì là phải, việc gì là trái, Bạn có trách nhiệm về mọi quyết định và mọi hành vi của mình.

Bạn cần giữ gìn Giá Trị Con Người của Bạn  
và đồng thời tôn trọng Giá Trị của những người mà Bạn tiếp xúc,  
trong trường học cũng như trong trường đời.

## Giải thích những từ chuyên môn

**Âm đạo (vagina):** bộ phận sinh dục của người phụ nữ, hình ống, nối cổ tử cung\* đến âm hộ\*. Đây là nơi người nam đút dương vật\* vào khi quan hệ tình dục.

**Âm hộ (vulva):** bộ phận sinh dục bên ngoài của phụ nữ, còn gọi là cửa mình.

**Bao cao su (condom):** Bao làm bằng chất latex hay polyurethane, dùng để trùm vào dương vật\* khi quan hệ tình dục. Đây là cách phòng ngừa hữu hiệu nhất để phòng ngừa những bệnh truyền nhiễm do quan hệ tình dục.

**Bao da qui đầu (prepuce):** Miếng da bao quanh và che đầu dương vật. Bao da này có thể được tuột vào để đầu dương vật\* lộ ra hoàn toàn.

**Buồng trứng (noãn sào. Ovary):** Hai bộ phận nằm trong vùng chậu ở hai bên tử cung\* và nối liền với tử cung\* bằng ống dẫn trứng\*. Buồng trứng sản xuất trứng\* từ tuổi dậy thì cho đến khi mãn kinh (tức người đàn bà không còn kinh nguyệt nữa, vào khoảng 50 tuổi).

**Cổ tử cung (uterine cervix):** phần tử cung mở ra âm đạo, nơi tinh trùng trong tinh dịch đi vào tử cung để thụ thai trứng.

**Dịch hoàn (testicle):** Thành phần của bộ phận sinh dục của người đàn ông. Nằm trong bìu dái và sản xuất tinh\* trùng.

**Dương vật (penis):** bộ phận sinh dục nam. Dương vật cương cứng và có thể gia tăng kích thước khi có kích thích tình dục. Kích thước bình thường của dương vật do di truyền, và không có liên quan gì đến việc sinh con hay sức khỏe tình dục.

**Dục tính (libido):** ước muốn tình dục.

## Tuổi Trẻ và Tình Dục

**Giao hợp (sexual intercourse):** Trong khi quan hệ tình dục, đưa dương vật\* vào âm đạo\*. Hành động này thường đưa đến xuất tinh\* và có thể gây thụ thai.

**Khẩu dâm (oral sex):** Dùng miệng để tiếp xúc với bộ phận sinh dục của người tình. Khẩu dâm cũng có thể gây lây nhiễm bệnh như trong trường hợp giao hợp không an toàn.

**Kiên cữ (abstinence):** Không giao hợp.

**Liệt dương (sexual impotence):** Tình trạng dương vật\* không thể cương cứng và xuất tinh\*.

**Lộ Tuyến Cổ Tử Cung\* (cervical ectropion)** là tình trạng một số tuyến cổ tử cung bị bộc lộ (ectropion) ra phía bên ngoài cổ tử cung.

**Màng trinh (hymen):** màng mỏng ở trong âm hộ\*, có thể rách khi quan hệ tình dục lần đầu tiên, khiến chảy một ít máu. Một số phụ nữ sinh ra không có màng trinh, hoặc màng trinh có thể giãn ra, nên không chảy máu khi quan hệ tình dục.

**Mãn kinh (menopause):** vào khoảng sau 40 tuổi, người nữ không còn có kinh nguyệt nữa.

**Máu nhồi cơ tim (myocardial infarction, heart attack):** chứng bệnh tim khi mạch máu nuôi tim bị tắc nghẽn, khiến tim bị hư hại.

**Máu đông:** máu đông đặc trong mạch máu, khiến mạch máu bị tắc nghẽn.

**Mộng tinh (nocturnal emission. “Wet dream”):** Xuất tinh\* trong khi ngủ.

**Nước đầu ối (amniotic fluid):** Nước ở trong bọc thai, chung quanh thai nhi. Bọc thai bể khi đưa bé sắp sanh.

**Ống dẫn trứng (Fallopian tubes):** Hai ống nối liền buồng trứng\* với tử cung\* và là đường di chuyển của trứng\* từ buồng trứng\* đến tử cung\*.

## Tuổi Trẻ và Tình Dục

**Phình Động Mạch:** Khuyết tật của động mạch do thành động mạch bị yếu nên phình ra và dễ vỡ, gây chảy máu.

**Phôi thai (embryo):** tình trạng của thai trong khoảng thai kỳ từ 2 đến 8 tuần sau khi trứng thụ tinh.

**Siêu vi trùng (virus):** một loại vi-sinh-vật có thể gây bệnh như HIV-AIDS, Herpes, v.v.

**Tai biến mạch máu não:** bệnh não khi mạch máu nuôi não bị tắc nghẽn hay bị vỡ, gây chứng chảy máu trong não.

**Tinh dịch (semen, sperm):** Chất lỏng chứa tinh trùng và những chất lỏng khác do các tuyến ở bộ phận sinh dục nam bài tiết. Tinh dịch được xìt ra từ đầu dương vật\* và có thể gây cho người đàn bà thụ thai.

**Tinh trùng (spermatozoid):** Tế bào rất nhỏ, mắt thường không thấy, do dịch hoàn (hòn dái) sản xuất, và hợp với những chất lỏng do các tuyến sinh dục bài tiết làm thành tinh dịch\*. Tinh trùng khi hợp với một trứng\* của người đàn bà sẽ thành một tế bào phôi thai, và tế bào phôi thai\* này sẽ trở thành thai nhi\* và thành một đứa bé.

**Thai nhi (fetus):** tình trạng của thai trong khoảng thai kỳ từ 2 tháng đến khi khi sanh.

**Thủ dâm (masturbation)** là dùng tay tự tạo cho mình kích thích tình dục khi không có bạn tình.

**Thụ tinh:** Tình trạng của trứng người nữ khi được một tinh trùng của người nam gắn vào sau khi giao hợp. Trứng được thụ tinh sẽ trở thành tế bào phôi thai\* và thành thai nhi\*.

**Thừng tinh (spermatic cord):** dây treo tinh hoàn trong bìu dái.

**Thuốc ngừa thai khẩn cấp (emergency birth control pill):** Thuốc ngừa thụ thai dùng trong vòng 72 tiếng đồng hồ sau khi quan hệ tình dục hay bị hiếp dâm.

## Tuổi Trẻ và Tình Dục

**Trầm Cảm (depression):** bệnh tâm thần có thể xảy đến cho một số phụ nữ sau khi sanh, khiến họ buồn bã, chán đời, mệt mỏi, biếng ăn. Bệnh này, nếu nặng, cần được bác sĩ điều trị đúng mức.

**Trứng (egg):** Tế bào rất nhỏ do buồng trứng\* (nõan sào) của người đàn bà sản xuất. Trong mỗi chu kỳ kinh nguyệt, buồng trứng\* cho ra một trứng. Trứng này đi theo ống dẫn trứng\* đến tử cung\*, và nếu được một tinh trùng xâm nhập vào thì sẽ trở thành tế bào phôi thai\* và thành một đứa bé. Mỗi lần người đàn bà quan hệ tình dục thì đều có thể thụ thai, tức có thể làm mẹ một đứa bé.

**Tuyến tiền liệt (prostate):** Tuyến nằm ở đầu bọng đái và là một trong những thành phần của bộ sinh dục của người đàn ông. Tuyến tiết ra một chất lỏng để kết hợp với tinh trùng thành tinh dịch\*.

**Tử cung (uterus):** bộ phận sinh dục ở trong vùng xương chậu. Đây là nơi tế bào phôi thai đậu vào khi người đàn bà thụ thai. Nội mạc tử cung tự nhiên tróc ra vào đầu chu kỳ kinh nguyệt, khiến chảy máu ở âm hộ\*. Tử cung sẽ lớn dần với thai nhi\*. Sau khi sanh xong thì tử cung sẽ nhỏ lại.

**Xuất tinh (ejaculation):** Khi người đàn ông được kích thích tình dục đến mức tột độ thì một phần xạ tự nhiên sẽ khiến từ đầu dương vật\* xị ra tinh dịch\*. Tinh dịch\* chứa tinh trùng nên khi xị vào âm hộ\* của người đàn bà sẽ có thể hợp với trứng\* để gây thụ thai. Mỗi lần người đàn ông xuất tinh thì có thể sanh con, tức thành cha của một đứa bé.

**Xuất tinh\* sớm (premature ejaculation):** Xuất tinh sớm hơn là mình muốn.

**Vùng kích dục (errogenous zones):** Những vùng nhạy cảm trên cơ thể, gây hưng phấn tình dục khi được kích thích.

Chúng tôi hy vọng quyển sách này đã giúp Bạn biết rõ hơn cơ thể và sinh lý của Bạn, và những vấn đề liên quan đến đời sống tình dục của con người.

Nếu Bạn muốn biết thêm điều gì chưa được đề cập đến trong quyển sách, Bạn có thể tham khảo mục:

- **Hỏi Bác sĩ** ở Trang Lưới [www.songkhoe.crctvn.org](http://www.songkhoe.crctvn.org), hoặc
- Gửi điện thư đến [songkhoe@yahoo.com](mailto:songkhoe@yahoo.com) để đặt câu hỏi với Ban Tư Vấn "**Chương trình Vấn đáp SỐNG KHỎE**".
- Bạn cũng có thể tham dự "Chương trình Vấn đáp SỐNG KHỎE" hằng tuần qua **Paltalk** vào **mỗi sáng Chủ Nhật (giờ Việt Nam, tức tối Thứ Bảy ở Bắc Mỹ)** để đặt câu hỏi với các bác sĩ và được trả lời trực tiếp. Mời Bạn vào [www.songkhoe.crctvn.org](http://www.songkhoe.crctvn.org) để biết rõ hơn về chương trình này.

*Ban Biên Tập  
"Tuổi Trẻ và Tình Dục"  
và Nhóm "Chương trình Vấn Đáp SỐNG KHỎE"*

### 3 Điều Cần Nhớ

Bạn hãy nhớ kỹ 3 điều:

1. Bạn trẻ tuổi, những đòi hỏi tình dục của bạn rất mạnh. Bạn có thể quyết định kiên cố\*, tức không giao hợp, cho đến khi thành hôn.
2. Bạn vẫn phải chuẩn bị sẵn bao cao su để đến lúc bạn giao hợp, bạn không bị lây nhiễm bệnh và thụ thai (hay gây thụ thai) ngoài ý muốn.
3. Giao hợp không phải là một hành động nhất thời, vì có thể đưa đến nhiều hậu quả lâu dài mà bạn sẽ phải chịu trách nhiệm. Bạn cần hiểu rõ sinh lý của hành động giao hợp để khỏi mang họa vào thân hay gây họa cho người bạn tình.