Memorial Sloan Kettering Cancer Center

TÀI LIỆU GIÁO DỤC CHO BỆNH NHÂN VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC

Cải thiện sức khỏe âm hộ-âm đạo

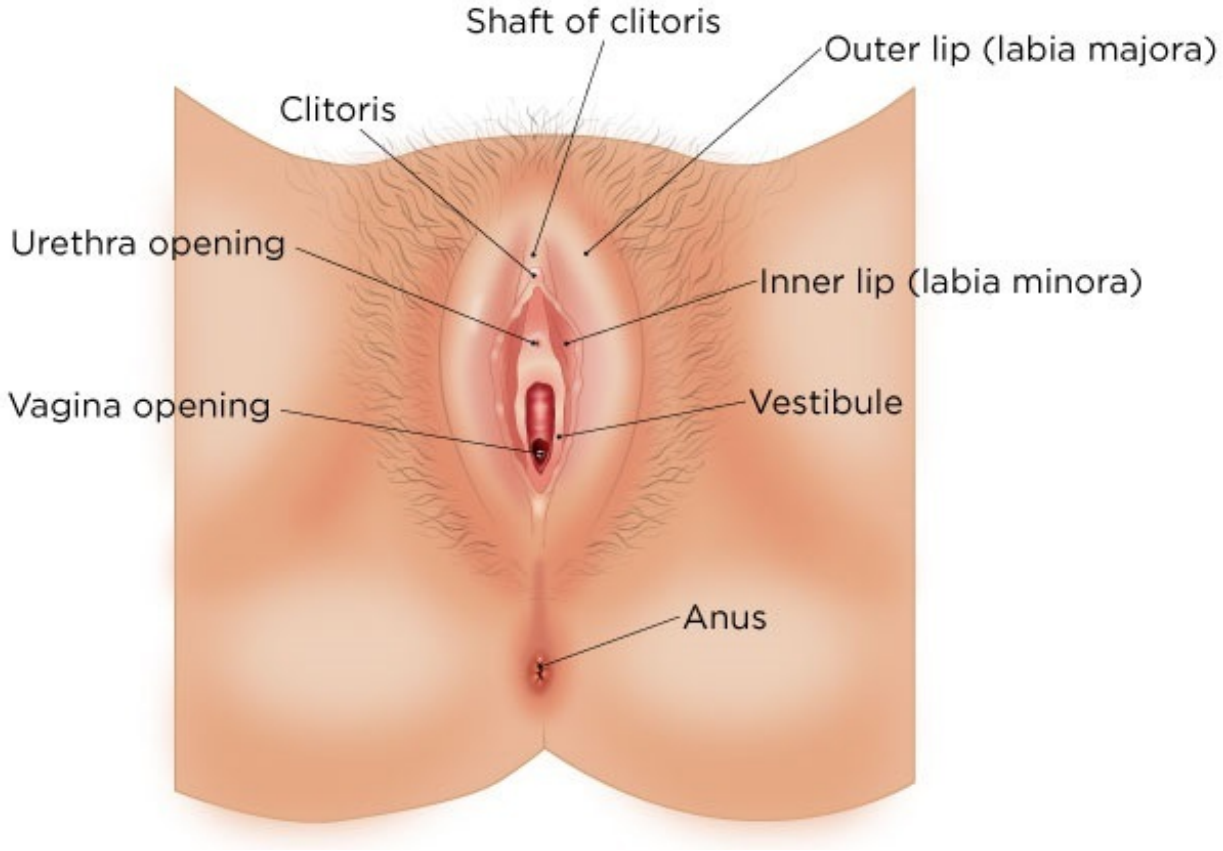
Thông tin này giải thích về sức khỏe âm hộ-âm đạo (vul-voh-VA-jih-nul). Thông tin cũng giải thích cách giữ cho âm hộ (VUL-vuh) và âm đạo (vuh-JY-nuh) khỏe mạnh trong và sau khi điều trị ung thư.

Giới thiệu về sức khỏe âm hộ-âm đạo

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

Các bộ phận của âm hộ:

- Âm môi (LAY-bee-uh). Âm môi là những nếp da xung quanh âm đạo. Âm môi gồm có môi nhỏ bên trong gọi là **labia minora** (MUH-naw-ruh) và môi lớn bên ngoài gọi là **labia majora** (MUH-jaw-ruh).
- **Âm vật** (klit-OOR-us).
- Lỗ mở của **âm đạo**.
- Lỗ mở của **niệu đạo** (yoo-REE-thruh). Niệu đạo là một ống mang nước tiểu (đi tiểu) ra khỏi cơ thể.
- **Tiền đình** (VEH-stih-byool), bắt đầu ngay dưới âm vật và kết thúc ở môi nhỏ. Tiền đình bao quanh lỗ âm đạo và niệu đạo.



Hình 1. Âm hộ

Khi bạn già đi, âm đạo và âm hộ trở nên khô hơn và kém đàn hồi hơn. Điều này có thể xảy ra sớm hơn nếu bạn đã từng điều trị ung thư hoặc phẫu thuật để giảm nguy cơ mắc ung thư. Một số người dùng hormone estrogen (ES-truh-jin) để giúp giảm tình trạng khô và co thắt ở âm đạo (VA-jih-nul) và âm hộ (VUL-ver). Tuy nhiên, việc dùng estrogen không an toàn cho tất cả mọi người.

Khô âm đạo và âm hộ là vấn đề phổ biến đối với nhiều người. Có nhiều cách để cải thiện tình trạng này. Trong tài liệu này, chúng tôi đưa ra các gợi ý giúp bạn kiểm soát tình trạng khô và co thắt âm đạo và âm hộ. Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về những gợi ý nào có thể phù hợp nhất với bạn.

Chất dưỡng ẩm âm đạo và âm hộ

Một trong những cách tốt nhất để giảm khô và co thắt âm đạo và âm hộ là sử dụng chất dưỡng ẩm. Chất dưỡng ẩm âm đạo và âm hộ giúp các mô ở đây duy trì sự mềm mại và đàn hồi.

Các chất dưỡng ẩm này có một số dạng, chẳng hạn như:

- **Gel hoặc kem:** Bạn đưa gel hoặc kem vào âm đạo bằng dụng cụ bôi có hình dạng giống tampon.
- **Viên đặt (suh-PAH-zih-TOR-ee):** Đây là một viên nhỏ để bạn đưa vào âm đạo bằng ngón tay. Viên này sẽ tan bên trong cơ thể và được hấp thụ. Viên đặt cũng được gọi là viên tan âm đạo.

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

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

Không bao giờ sử dụng sáp dầu (như Vaseline®) hoặc sản phẩm làm từ 100% petrolatum để dưỡng ẩm. Chất này có thể gây kích ứng âm đạo và âm hộ. Chúng cũng có thể làm tăng nguy cơ nhiễm trùng âm đạo.

Các chất dưỡng ẩm âm đạo và âm hộ giữ ẩm

Chất dưỡng ẩm âm đạo và âm hộ giữ ẩm giúp các mô ở đây luôn ẩm.

HYALO GYN®

Bạn có thể đưa chất dưỡng ẩm này vào âm đạo bằng dụng cụ dùng một lần. Bạn cũng có thể thoa chất dưỡng ẩm này lên âm hộ bằng ngón tay.

Bạn có thể mua HYALO GYN trực tuyến tại www.hyalogyn.com. Sử dụng mã MSK20 khi thanh toán. Mã này sẽ giúp bạn giảm giá 20% cho tháng đầu tiên khi bạn đặt mua gói đăng ký HYALO GYN hàng tháng. Ưu đãi này chỉ hữu hiệu cho gói đăng ký của HYALO GYN.

Revaree®

Chất dưỡng ẩm này là một viên thuốc đạn mà bạn đưa vào âm đạo bằng ngón tay.

Bạn có thể mua Revaree trực tuyến tại www.hellobonafide.com. Sử dụng mã MSKREV25 khi thanh toán. Mã này sẽ giúp bạn giảm giá 25% cho tháng đầu tiên khi bạn đặt mua gói đăng ký Revaree hàng tháng. Ưu đãi này chỉ hữu hiệu cho gói

đăng ký của Revaree.

Nếu bạn là bệnh nhân MSK, bạn có thể nhận thêm ưu đãi giảm giá cho Revaree. Gọi cho Chương trình Y học Tình dục Nữ giới và Sức khỏe Phụ nữ theo số 646-888-5076 để biết thêm thông tin.

Chất dưỡng ẩm âm đạo lâu dài Replens ™

Bạn có thể đưa chất dưỡng ẩm này vào âm đạo bằng dụng cụ dùng một lần. Bạn cũng có thể thoa chất dưỡng ẩm này lên âm hộ bằng ngón tay.

Bạn có thể mua Replens tại hiệu thuốc địa phương hoặc từ các nhà bán lẻ trực tuyến, chẳng hạn như Amazon và Walmart.

Good Clean Love BioNourish® Gel dưỡng ẩm âm đạo siêu ẩm với Hyaluronic Acid

Bạn có thể đưa chất dưỡng ẩm này vào âm đạo bằng dụng cụ dùng một lần. Bạn cũng có thể thoa chất dưỡng ẩm này lên âm hộ bằng ngón tay.

Bạn có thể mua Good Clean Love tại hiệu thuốc địa phương hoặc từ các nhà bán lẻ trực tuyến, chẳng hạn như Amazon và Walmart.

Via™ by Solv Wellness®

Bạn có thể đặt chất dưỡng ẩm này vào âm đạo bằng một dụng cụ làm từ silicone dùng nhiều lần. Bạn cũng có thể thoa chất dưỡng ẩm này lên âm hộ bằng ngón tay.

Bạn có thể mua Via trực tuyến tại www.solvwellness.com.

Nếu bạn là bệnh nhân MSK, bạn có thể nhận ưu đãi giảm giá đặc biệt khi đăng ký gói Via. Gọi cho Nhóm Chăm sóc Khách hàng Solv Wellness theo số 877-421-7160 để biết thêm thông tin.

Khi gọi, hãy cho họ biết:

- Bạn là bệnh nhân đang điều trị tại MSK.
- Tên bác sĩ ung thư chính của bạn tại MSK (người kê đơn điều trị ung thư) hoặc bác sĩ y học tình dục tại MSK.

Các chất dưỡng ẩm âm đạo và âm hộ không giữ ẩm (chỉ làm dịu).

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

Thuốc đạn Carlson® Key–E®

Đây là các viên đặt mà bạn đưa vào âm đạo bằng dụng cụ dùng một lần. Chúng hoạt động tốt nhất nếu sử dụng trước khi đi ngủ.

Bạn có thể mua thuốc đạn Carlson Key-E trực tuyến tại www.carlsonlabs.com.

Dầu tự nhiên

Bạn có thể thoa dầu tự nhiên bên trong hoặc bên ngoài âm đạo. Ví dụ về các loại dầu tự nhiên gồm có vitamin E và dầu dừa.

Bạn có thể mua dầu tự nhiên trực tuyến, tại hiệu thuốc địa phương hoặc cửa hàng thực phẩm sức khỏe.

Các loại sáp dầu tự nhiên

Bạn có thể thoa dầu dưỡng tự nhiên lên âm hộ. Ví dụ về sáp dầu tự nhiên gồm có VMAGIC và Vulva Harmony.

Bạn có thể mua sáp dầu tự nhiên trực tuyến hoặc tại hiệu thuốc địa phương hay cửa hàng thực phẩm chức năng.

Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để biết loại chất dưỡng ẩm nào phù hợp nhất cho bạn. Nếu bạn bị khô và kích ứng nhiều, chất dưỡng ẩm giữ ẩm có thể tốt hơn loại làm dịu.

Cách sử dụng chất dưỡng ẩm âm đạo và âm hộ

- Nếu chất dưỡng ẩm ở dạng viên đặt, hãy nhẹ nhàng đưa viên vào âm đạo bằng ngón tay.

- Nếu chất dưỡng ẩm đi kèm dụng cụ bôi, hãy dùng dụng cụ này giống như tampon.
    - Một số dụng cụ đã có chất dưỡng ẩm trong đó. Với những dụng cụ khác, trước tiên bạn cần cho chất dưỡng ẩm vào dụng cụ.
    - Nếu muốn, bạn có thể bôi chất bôi trơn lên đầu dụng cụ. Làm như vậy sẽ giúp dễ đưa dụng cụ vào âm đạo hơn.
    - Đưa dụng cụ vào âm đạo và ấn pít-tông để thả sản phẩm. Lấy dụng cụ ra. Nếu là dụng cụ dùng một lần, hãy vứt bỏ. Nếu là dụng cụ tái sử dụng, hãy rửa bằng nước ấm có xà phòng.
- Bạn có thể thoa chất dưỡng ẩm âm đạo lên âm hộ, bao gồm cả môi nhỏ và môi lớn. Đặt một lượng nhỏ chất dưỡng ẩm (khoảng kích thước của một quả nho, hoặc 1/2 đến 1 phần dụng cụ đầy) trên ngón tay bạn. Nhẹ nhàng xoa chất dưỡng ẩm vào lỗ âm đạo và lên môi âm hộ.
- Nhiều người dùng chất dưỡng ẩm âm đạo và âm hộ từ 3 đến 5 lần mỗi tuần để giảm triệu chứng. Triệu chứng có thể xảy ra trong quá trình điều trị ung thư và sau khi kết thúc điều trị. Chúng cũng có thể xảy ra nếu bạn bước vào giai đoạn mãn kinh đột ngột (ngừng kinh nguyệt).
- Dùng chất dưỡng ẩm âm đạo và âm hộ trước khi đi ngủ. Khi bạn nằm xuống, cơ thể sẽ hấp thụ sản phẩm tốt hơn. Nếu bạn ngồi, đứng hoặc đi lại, sản phẩm có thể chảy ra khỏi âm đạo.
    - **Nếu bạn dùng estrogen âm đạo, không dùng cùng đêm với chất dưỡng ẩm âm đạo hoặc âm hộ.** Để biết thêm về estrogen âm đạo, hãy đọc phần “Estrogen âm đạo”.
- Một số người dùng băng vệ sinh hàng ngày hoặc miếng lót khi sử dụng chất dưỡng ẩm âm đạo và âm hộ, hoặc khi bị són tiểu. Mang miếng lót hoặc lớp lót quần lót có thể làm cho âm hộ bị khô. Để giúp giữ độ ẩm và bảo vệ làn da , hãy sử dụng một loại kem như Aquaphor®, Balmex® hoặc Desitin®. Những loại kem này có chứa một ít petrolatum nhưng vẫn an toàn để dùng. **Hãy chắc chắn thoa kem lên âm hộ trước khi sử dụng miếng lót hoặc lớp lót quần lót.**

Chất bôi trơn âm đạo

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

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

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

Chất bôi trơn gốc nước	
• Good Clean Love® (hữu cơ) • Aloe Cadabra® • Luvena® • AH! YES® • Aquagel®	• Sliquid® • Astroglide®* • K-Y Jelly®* *Nếu bạn có làn da nhạy cảm và sản phẩm này gây kích ứng, hãy chọn một sản phẩm khác từ danh sách.
Chất bôi trơn gốc silicone	
• Pjur® • PINK™	• Astroglide® Silicone • Uberlube
Dầu tự nhiên	
• Dầu hạnh nhân	• Dầu dừa

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

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

Không bao giờ dùng sáp dầu (như Vaseline®) hoặc sản phẩm làm từ 100% petrolatum làm chất bôi trơn. Chúng khó rửa sạch và có thể gây kích ứng âm đạo. Chúng cũng có thể làm tăng nguy cơ nhiễm trùng âm đạo.

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

Cách sử dụng chất bôi trơn âm đạo

Thoa chất bôi trơn xung quanh lỗ âm đạo. Sau đó, thoa chất bôi trơn lên bất kỳ vật nào được đưa vào hoặc gần âm đạo. Đây có thể là một dụng cụ bôi, thuốc giãn, ngón tay, máy rung, đồ chơi tình dục hoặc dương vật của bạn tình. **Hãy thoa chất bôi trơn lên các đồ vật trước khi đưa vào âm đạo.**

Estrogen âm đạo

Estrogen âm đạo là một loại thuốc hormone bạn có thể dùng để giữ cho âm hộ và âm đạo khỏe mạnh. Bạn chỉ có thể nhận estrogen âm đạo theo toa thuốc của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Trao đổi với nhóm chăm sóc của bạn để xem việc dùng estrogen âm đạo có an toàn cho bạn không.

Các loại thuốc liệt kê dưới đây là các dạng khác nhau của estradiol (es-truh-DY-ol). Estradiol là một loại estrogen âm đạo. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe sẽ đưa cho bạn hướng dẫn cách sử dụng estradiol.

Yuvafem (Vagifem®)

Thuốc này đi kèm với một dụng cụ bôi. Đặt thuốc vào âm đạo mỗi ngày trước khi đi ngủ trong 14 ngày. Sau 14 ngày, đặt vào âm đạo 2 lần một tuần trước khi đi ngủ.

Imvexxy®

Thuốc này có dạng viên đặt âm đạo gốc dầu. Đặt viên đặt vào âm đạo mỗi ngày trước khi đi ngủ trong 14 ngày. Sau 14 ngày, đặt vào âm đạo 2 lần một tuần trước khi đi ngủ.

Estring®

Thuốc này có dạng vòng âm đạo. Đặt vòng vào âm đạo và đẩy vòng về phía lưng càng sâu càng tốt. Bạn cần tháo ra và thay vòng sau mỗi 90 ngày.

Estrace®

Thuốc này có dạng kem. Thoa kem vào bên trong âm đạo và quanh lỗ âm đạo từ 2

đến 3 lần mỗi tuần.

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

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

Dưới đây là danh sách các cửa hàng chuyên khoa tại Thành phố New York. Nếu bạn không sống ở hoặc gần Thành phố New York, bạn có thể tìm trực tuyến các cửa hàng chuyên khoa gần nơi bạn sống.

Chúng tôi cũng đã liệt kê một số trang web quốc gia bên dưới. Bạn có thể mua sản phẩm từ các trang web này dù bạn sống ở đâu.

MSK không xác nhận (không hỗ trợ hoặc phê duyệt) bất kỳ cửa hàng chuyên khoa hoặc trang web nào được liệt kê trong tài liệu này.

Cửa hàng đồ chuyên dụng tại thành phố New York

- **Babeland**
  462 Bergen St. (giữa các đại lộ số 5 và số 6t
  h)Brooklyn, NY 1121
  7917-776-731
  2www.babeland.com
- **Lady Konfidential**
  119 West 57th St. (giữa các đại lộ số 6 và số 7), Suite 120
  1New York, NY 1001
  9212-757-865
  1www.ladykonfidential.com
- **Pleas**
  e635 5th Ave. (giữa các phố số 17 và số 18)
  Brooklyn, NY 11215
  718-788-6969

www.pleasenyc.com

- **The Pleasure Chest (địa điểm West Village)**
  156 7th Ave. S. (giữa các phố Charles và Perry)Ne
  w York, NY 100142
  12-242-2158w
  ww.thepleasurechest.com
- **The Pleasure Chest (Địa điểm phía đông bên**
  trên)810 Lexington Ave. (giữa các phố East 62 và East 63)N
  ew York, NY 100652
  12-355-6909
  www.thepleasurechest.com

Các trang web quốc gia

- www.dame.com
- www.prosayla.com
- www.pureromance.com

Chương trình Y học Tình dục và Sức khỏe Phụ nữ

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

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

- **Evelyn H. Lauder Breast Center tại MS**
  K300 E. 66th St. (giữa các đại lộ số 1 và số 2)
  New York, NY 10065
- **Rockefeller Outpatient Pavilion tại MS**

K160 E. 53rd St. (giữa các đại lộ Lexington và số 3)
New York, NY 10022

Nếu bạn có câu hỏi hoặc thắc mắc, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn. Một thành viên trong nhóm chăm sóc của bạn sẽ trả lời từ thứ Hai đến thứ Sáu từ 9:00 sáng đến 5:00 chiều Ngoài những giờ đó, bạn có thể để lại tin nhắn hoặc nói chuyện với một nhà cung cấp dịch vụ khác của MSK. Sẽ luôn có một bác sĩ hoặc y tá trực. Nếu bạn không chắc chắn về cách liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình, hãy gọi 212-639-2000.

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

Improving Your Vulvovaginal Health - Last updated on March 11, 2026
Tất cả các quyền đều thuộc sở hữu và bảo lưu của Trung tâm Ung thư Memorial Sloan Kettering