

10 biện pháp trị viêm cô bé tại nhà sử dụng các biện pháp an toàn, tác dụng tốt và phương pháp phòng bệnh

Nhiễm trùng phụ khoa là bệnh lý gây tác động không nhỏ đến tính mệnh và sinh hoạt hàng ngày của phái nữ. Ngoài hướng dẫn chữa trị của bác sĩ, bạn có thể tham khảo thêm những cách điều trị nhiễm trùng âm đạo ở nhà đơn giản tuy vậy vẫn đem đến lợi ích tốt cao.



1 nhiễm trùng âm hộ là gì? Biểu hiện nhận ra

Viêm âm hộ là mức độ âm đạo gặp phải nhiễm trùng, có khả năng đào thải dịch gây ngứa và đau đớn. Nguyên nhân gây ra nhiễm trùng hay vì sự biến mất cân với hệ virus ẩm đạo hoặc viêm nhiễm bộ phận sinh dục. Cùng với xuất, mức độ suy nhược nồng độ estrogen dưới hết kinh cũng có khả năng gây ra nhiễm trùng.

- [Viêm âm đạo có nguy hiểm không](#)
- [Cách chữa trị viêm âm đạo](#)

Nhiễm trùng vùng kín có thể được nhận biết thông qua những biểu hiện sau:

- Thay đổi màu sắc, mùi hoặc số lượng dịch tiết ra từ âm đạo.
- Ngứa ngứa hoặc kích ứng cô bé.
- Đau khi quan hệ tình dục.
- Đi giải đau đốn, chảy huyết vùng kín nhẹ.

Trường hợp bạn có tiếp diễn mức độ tiết dịch từ âm đạo, những bản chất của dịch chiết có khả năng cho bạn hiểu được chiếc viêm âm hộ mà bạn đang mắc phải:

- Viêm nhiễm bộ phận sinh dục do vi khuẩn: Bạn có khả năng bài tiết dịch màu trắng xám, có mùi hôi. Mùi, hay được mô tả là mùi tanh, có khả năng rõ ràng hơn dưới lúc quan hệ tình dục.
- Viêm nhiễm âm hộ do nhiễm trùng nấm men: dấu hiệu chủ yếu là ngứa, nhưng mà bạn có khả năng có dịch đào thải màu trắng đặc giống như phô mai.
- Viêm bộ phận sinh dục do Trichomonas: viêm trichomonas (trik-o-moe-NIE-uh-sis) có thể gây nên khí hư màu vàng xanh, đôi khi có bọt.

2 giải pháp trị viêm cô bé tại nhà hiệu quả

Probiotics

Probiotics là các vi sinh vật sống có lợi, thời điểm bổ sung đủ lượng đến cơ thể chúng sẽ mang đến những lợi ích tốt tích cực giúp sức khỏe ví dụ ngăn ngừa lại sự tiến triển của những vi khuẩn có hại, duy trì sự cân bằng hệ vi sinh, đẩy lùi mức độ viêm,... Probiotics có trong sữa chua và một số mẫu món ăn đến men khác như dưa cải chua, kim chi, kombucha,...

Nhiều lần kết quả nghiên cứu cho bắt gặp tác động tích cực của men vi sinh đối với hệ vi sinh vật bộ phận sinh dục. Bổ sung thực phẩm giàu lợi khuẩn *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus* GR-1 hay *Lactobacillus fermentum* RC-14 có lợi cho vấn đề trị hay giúp ngăn ngừa nhiễm trùng vùng kín bởi virus.

Tinh dầu trà trà

Tinh dầu được chiết xuất từ cây trà trà (tên hợp lý là *Melaleuca alternifolia*) là 1 dòng tinh dầu đặc biệt có đặc tính sát trùng, kháng nấm. Hoạt chất này cho làm theo suy giảm hiện tượng nhiễm trùng bên trong

bộ phận sinh dục, làm theo dị cơ ngừa, ức chế vận động của các căn nguyên gây nên căn bệnh.

Lúc dùng tinh dầu trầm trà, tránh dùng tinh dầu nguyên dưỡng chất, bạn cần pha loãng với dầu dẫn (các cái dầu thực vật) như dầu dừa thường dầu ô liu. Giả dụ bạn có tiền sử dị ứng mang tinh dầu trầm trà thì không nên sử dụng.

Biện pháp dùng tinh dầu trầm trà trong viêm nhiễm âm đạo:

- Dùng tầm 10 giọt tinh dầu pha cùng với 30ml dầu nền trong 1 chén sạch.
- Đặt miếng tampon tiệt trùng vào trong chén, để miếng tampon thấm đẫm dung dịch sau ấy đưa vào bên trong bộ phận sinh dục.
- Duy trì tampon trong bộ phận sinh dục khoảng 1 giờ, sau đấy áp dụng chảy. Trường hợp dưới thời kỳ tampon lên trong vùng kín mà bạn cảm giác dấu hiệu đau, kích ứng hay khó chịu thì nên sử dụng xuất nhanh chóng.

Lá húng quế

Lá húng quế có xác suất ngăn chặn viêm nhiễm và đựng các hoạt chất có lợi giúp sức khỏe, Cho nên có thể được sử dụng đó là 1 dòng thảo dược truyền thống để trợ giúp trong vấn đề chữa trị một số thắc mắc về tính mệnh bạn nữ, gồm có viêm nhiễm vùng kín.

Biện pháp sử dụng lá húng quế để trị viêm âm đạo:

- Nghiền nát hoặc đem xay lá húng quế xuất thành hỗn hợp bột nhão.
- Đun sôi hỗn hợp bột nhão sở hữu 2 cốc nước.
- Sử dụng hỗn hợp Vừa rồi vệ sinh giúp vùng kín.

Sử dụng tỏi

Sử dụng tỏi là cách tập trung trong trị các bệnh viêm nhiễm. Tỏi đựng nhiều allicin - 1 hoạt chất khử trùng giống như kháng sinh. Do đó cho ức chế sự phân chia của virus dẫn đến bệnh, thực hiện cải thiện biểu hiện của hiện tượng viêm nhiễm bên trong bộ phận sinh dục.

Cách dùng tỏi hỗ trợ điều trị nhiễm trùng âm đạo:

- Bổ sung tỏi đến trong các món ăn hay nhai sống 2-3 tép tỏi mỗi ngày.

- Tán mịn vài ba tép tỏi dùng nước cốt. Pha loãng mang nước sạch và dùng hỗn hợp để rửa vùng bộ phận sinh dục 2 lần mỗi ngày.

Trầu không

Trầu không chứa rất nhiều lần tinh dầu và các dinh dưỡng kháng viêm nhiễm ví dụ eugenol, estragol,..hỗ trợ khử khuẩn, suy giảm mùi và ngứa trong viêm nhiễm bộ phận sinh dục. Bạn có thể sử dụng trầu không tươi chế biến nước nguyên dinh dưỡng để rửa âm hộ hoặc cộng với các nguyên liệu có tính kháng khuẩn khác để nâng cao tác dụng tốt.

Biện pháp sử dụng lá trầu không để xông tương đối và rửa vùng kín:

- Sử dụng một nắm lá trầu không tươi rửa sạch, để ráo. Vò nhẹ để tinh dầu dễ đào thải xuất thời gian chế biến.
- Bỏ lá trầu không lên nấu với một lít nước. Đun sôi tầm 5 phút.
- Đổ xuất chậu bé và dùng hơi nước nóng xông "cửa sau".
- Cuối cùng, thời điểm nước lá trầu không từng nguội, bạn hãy rửa bên Bên cạnh vùng vùng kín để làm dịu kích ứng, suy nhược viêm nhiễm và suy nhược mùi hôi.

Giấm táo

Giấm táo có chứa rất nhiều lần axit hữu cơ trùng hợp đó là axit axetic và axit malic. Dùng giấm táo đúng phương pháp sẽ cho ức chế vi rút gây ra bệnh, xoa dịu kích ứng, suy yếu ngứa và giảm sút dịch tiết bộ phận sinh dục [3].

Bên cạnh đó, trong giấm táo đựng nhiều vitamin và khoáng hoạt chất cho cân với pH bộ phận sinh dục và trợ giúp tái tạo niêm mạc bộ phận sinh dục mắc phải thương tổn vì quá trình viêm.

Bạn có khả năng dùng nguyên liệu này trong chế biến thực phẩm thông thường thường nhật.

Bên cạnh xuất, giấm táo còn được sử dụng theo các giải pháp sau:

- Biện pháp 1: Pha 2 thìa giấm táo sở hữu nước nóng và sử dụng hỗn hợp để rửa bên Cùng với vùng âm hộ mỗi ngày một lần.
- Giải pháp 2: Pha 2 thìa giấm táo sở hữu 200ml nước. Dùng hỗn hợp này 2-3 lần 1 ngày, sau ăn khoảng 30 phút. Bạn có thể pha cùng với một thìa mật ong để dễ dùng.

Rau diếp cá

Sử dụng rau diếp cá là một phương pháp hỗ trợ chữa trị viêm nhiễm vùng kín dễ dàng ở nhà. Trong lá rau diếp cá có chứa những dòng dầu dễ bay hơi, alkaloids, flavonoids và polysaccharide giúp ức chế vi khuẩn, suy giảm đau, kháng viêm nhiễm và đẩy nhanh liệu trình tái tạo niêm mạc vùng kín gặp phải thương tổn.

Biện pháp sử dụng rau diếp cá để ngâm rửa khu vực kín:

- Rửa sạch 1 nắm rau diếp cá với nước muối pha loãng.
- Giúp lá rau diếp cá đến 1 lít nước đun sôi và chế biến khoảng 5 phút.
- Đổ nước chảy chậm sạch và xông âm đạo 1 lần mỗi ngày.

Bài thuốc lấy từ rau diếp cá:

- Rửa sạch chừng khoảng 300g rau diếp cá và chế biến đi kèm 5 chén nước.
- Đun cho đến khi lượng nước trước tiên cạn còn chừng khoảng $\frac{1}{3}$ thì ngưng.
- Chia hỗn hợp làm theo 2 phần lấy lên ban sáng và chiều.

Lá lốt

Lá lốt là 1 mẫu nguyên liệu phổ biến trong chế biến nướng và nó cũng đem lại tác dụng tốt với trị nhiễm trùng cô bé tại nhà. Trong lá lốt có số lượng to alkaloids, có công dụng kháng viêm nhiễm, diệt trừ virut và hỗ trợ đẩy lùi căn bệnh viêm âm đạo một cách an toàn.

Cách sử dụng lá lốt để chữa viêm nhiễm âm đạo:

- Rửa sạch 1 nắm lá lốt tươi, 2 củ nghệ, thái bé.
- Phá các nguyên liệu vào nồi cùng với 1 thìa phèn chua, thêm 500ml nước. Đun sôi 15 phút.
- Lọc sử dụng nước, để nguội và sử dụng vệ sinh âm hộ vài ba lần trong ngày.

Lá ngải cứu

Lá ngải cứu là loại thảo dược có đặc điểm ấm, giúp gia tăng lưu thông máu, từ đấy hỗ trợ lành tổn thương trong âm đạo. Cùng với ra, lá ngải cứu còn có bản chất sát khuẩn, giúp diệt nguyên do và giảm sút ngứa ngáy cần thiết được sử dụng phổ biến để trị nhiễm trùng âm đạo tại nhà.

Những cách dùng lá ngải cứu:

Biện pháp 1: dùng nước sắc lá ngải cứu

- Rửa sạch khoảng chừng 40g lá ngải cứu và đun đi kèm 600ml nước.
- Vặn lửa nhỏ tới thời điểm số lượng nước cạn còn 200ml. Chia 2-3 lần dùng hết trong ngày.

Biện pháp 2: sử dụng nước lá ngải cứu để xông bộ phận sinh dục

- Rửa sạch 1 nắm lá ngải cứu, vớt chắt để ráo nước.
- Đun sôi 1 lít nước, phá lá đến và tiếp tục nấu khoảng 10 phút.
- Sử dụng nước này để xông cô bé, khi nguội có thể rửa bên Cùng với bộ phận sinh dục giúp giảm sút ngứa ngứa.
- Lau khô vùng vùng kín bằng khăn mềm.
- Cần thiết dùng mỗi ngày luôn, trong ít nhất một tuần để bắt gặp được hiệu quả.

Nước muối

Nước muối được dùng phổ biến nhờ đặc điểm kháng khuẩn, cho diệt virus, nấm và các loại ký sinh trùng. Nó cho tuân thủ giảm ngứa, suy nhược sung nhiễm trùng và gia tăng tình trạng huyết trắng trong viêm vùng kín.

Giải pháp sử dụng nước muối để trị viêm âm đạo ở nhà:

- Hòa tan 2 thìa muối ăn và một ca nước ấm
- Dùng hỗn hợp này rửa vùng kín 2-3 lần mỗi ngày sẽ suy giảm ngứa và cải thiện được triệu chứng sau vài ba ngày.

3 một số lưu ý để phòng chống viêm nhiễm cô bé

Hạn chế mặc quần áo lót chật chội và ẩm ướt

Tránh mặc quần áo duy trì nhiệt và ẩm. Mặc quần chíp nylon, quần tất không có lớp cotton hoặc vải thun bó sát, quần tập yoga hoặc quần jean có khả năng dẫn tới nhiễm trùng nấm men. Mua loại vải rộng rãi, "thoáng khí" và không duy trì ẩm, ví dụ cotton.

Hạn chế mặc đồ tắm ướt hoặc quần áo tập luyện đẫm mồ hôi lâu ngày. Môi trường ẩm áp, ướt át là điều kiện hoàn hảo cho nấm men và vi khuẩn phát triển.

Hạn chế thực hiện sạch bộ phận sinh dục với xà phòng

Trong ngày đèn đỏ, nên thay băng rửa ráy 3-4 giờ một lần để tránh phát sinh những viêm. Hạn chế thực hiện sạch vùng kín bằng xà phòng hay thuốc kháng sinh xịt có mùi thơm nồng. Thuốc xịt bộ phận sinh dục hay xà phòng có mùi thơm nồng có khả năng gây kích ứng vùng kín và khiến cho tình trạng nhiễm trùng vùng kín trở nên nặng nề hơn.

Sử dụng dung dịch vệ sinh nữ giới dịu nhẹ

Dùng nước rửa rửa ráy chị em phụ nữ dịu nhẹ là 1 phần cần thiết của vấn đề giữ làm sạch bộ phận sinh dục. Nước rửa này có thể giúp loại bỏ bụi bẩn và vi rút tiềm năng, giữ cho khu vực vùng kín sạch sẽ và dễ chịu hơn.

Tuy vậy, vấn đề sử dụng nước rửa làm sạch cần thiết được làm theo đúng biện pháp và cẩn thận:

- Sắm sản phẩm dịu nhẹ và không dẫn tới kích ứng: lúc mua nước rửa vệ sinh bạn gái, hãy chọn sản phẩm chứa trường hợp dịu nhẹ, không cất hương liệu mạnh hoặc chất gây ra kích ứng. Đọc kỹ đối tượng và sắm sản phẩm thích hợp với làn da và khu vực âm hộ của bạn.
- Dùng chỉ bên ngoài: nước rửa vệ sinh cần phải được dùng chỉ bên Cùng với, Trên đây vùng cô bé, và đừng nên đụng chạm trực tiếp đến âm đạo hay sâu bên trong. Khu vực vùng kín có xác suất tự thực hiện sạch và duy trì sự cân bằng pH, Bởi vậy không cần thiết dùng nước rửa bên trong cô bé.
- Sử dụng theo hướng dẫn: tuân thủ hướng dẫn dùng của sản phẩm. Thông hay, bạn sẽ pha loãng nước rửa mang nước sạch trước khi dùng. Đảm bảo bạn không dùng quá rất nhiều lần sản phẩm.
- Sử dụng hàng ngày: nước rửa vệ sinh luôn được sử dụng thường nhật, song bạn cũng có thể sử dụng nó theo cách mà bạn cảm giác thoải mái và cần phải. Điều cấp thiết là không sử dụng quá luôn để tránh làm theo mất đi cân bằng pH khi không của vùng kín.
- Dùng sử dụng trường hợp có kích ứng: nếu bạn trải qua bất kỳ kích ứng nào dưới thời gian dùng nước rửa làm sạch đó là ngứa ngáy, sưng, hay đỏ, dùng dùng ngay tắt lự và thảo luận mang chuyên gia hay chuyên gia y tế.
- Làm giảm vấn đề dùng dầu gội và xà phòng: hạn chế sử dụng dầu gội và xà phòng bình luôn để làm sạch vùng kín, bởi chúng có khả năng thực hành mất cân với pH và gây ra khó chịu.

Xem thêm: [bảng giá chữa sùi mào gà](#)