

8 biện pháp chữa trị khô cô bé sử dụng các biện pháp an toàn, dễ sử dụng giúp chị em phụ nữ

Khô vùng kín không những khiến cho bạn gái không dễ chịu trong sinh hoạt hàng ngày mà còn ảnh hưởng đến quan hệ vợ chồng và tính mạng sinh sản. Tình trạng này tập trung tại nữ giới dưới sinh, trong quá trình tiền hết kinh hoặc khi có sự thay đổi nội bài tiết tố.

Khô cô bé chẳng phải là bệnh lý ít gặp. Theo mayo clinic, có tới 50% bạn gái tiền mãn kinh gặp mức độ này vì nội bài tiết tố estrogen suy giảm. Khô âm hộ có thể gây ngứa ngáy, đau thời điểm giao hợp, còn có thể là tăng nguy cơ viêm âm đạo ví như cải thiện.

Việc nhận ra nguyên do và áp dụng những giải pháp trị khô bộ phận sinh dục thích hợp có khả năng cho cải thiện đáng kể mức độ này. Điều này nhất là lợi ích tốt trong các trường hợp không bắt nguồn từ căn bệnh lý nền không nhỏ. Bài viết dưới đây sẽ giúp bạn tìm hiểu những cách trị khô cô bé hiệu quả, được chuyên gia khuyến nghị và hướng dẫn thời điểm nào nên đi thăm khám.



Giải pháp trị khô âm hộ tác dụng tốt tại nhà

Khô vùng kín tập trung ở chị em nữ giới trong tuổi sinh sản, nhất là sau sinh hay tiền hết kinh. Ví như không trị kịp thời, mức độ này có khả năng tác động đến sinh hoạt vợ ông xã, chất lượng sống và cả tâm lý. May mắn là có rất nhiều lần phương pháp trị khô vùng kín đơn giản, an toàn và dễ dùng tại nhà, cho bạn tăng cường độ ẩm vùng kín 1 biện pháp ngẫu nhiên và lợi ích tốt.

Dưới đây là 8 biện pháp bổ ích bạn có khả năng tham khảo và thực hiện:

Dưỡng ẩm âm đạo bằng sản phẩm chuyên dụng

Con gái cần chọn sắm cái kem dưỡng ẩm dành riêng giúp khu vực cô bé, không mùi, không dẫn đến kích ứng và được chuyên gia khuyến cáo dùng. Những sản phẩm này giúp cấp ẩm tạm thời, tạo cảm thấy dễ chịu và cải thiện độ đàn hồi cô bé.

Bổ sung vitamin e qua món ăn và viên áp dụng

Vitamin e giúp tăng cường độ ẩm cho da và niêm mạc bộ phận sinh dục. Bạn có khả năng bổ sung từ thực phẩm như là hạnh nhân, bơ, rau bina hay sử dụng viên lấy giả dụ được chuyên gia chỉ dẫn.

Giảm thiểu dùng quá nhiều nước rửa rửa ráy

Làm sạch quá nhiều hay sử dụng sản phẩm đựng hoạt chất tẩy mạnh có thể thực hành mất đi cân bằng độ ph và độ ẩm tự nhiên cô bé. Chỉ cần thiết rửa nhẹ nhàng sở hữu nước ấm hoặc sử dụng dung dịch rửa ráy dịu nhẹ, không đựng xà phòng, có độ ph thích hợp.

Dùng kháng sinh nội đào thải theo hướng dẫn chuyên gia

Một số chị em có thể được bác sĩ kê đơn thuốc kháng sinh bổ sung estrogen - Hormone cấp thiết cho giữ độ ẩm và tính mềm ẩm âm hộ. Tuy vậy, phương pháp nội đào thải chỉ cần thiết được áp dụng dưới thời gian đã từng thăm khám và có hướng dẫn cụ thể từ bác sĩ chuyên môn.

Bổ sung probiotics (lợi khuẩn)

Probiotics cho cân bằng hệ vi sinh vùng kín, trợ giúp giữ độ ẩm và suy nhược nguy cơ viêm nhiễm. Bạn có khả năng bổ sung lợi khuẩn thông qua chế phẩm sinh học (men vi sinh) hay các món ăn đó là sữa chua không đường.

Sử dụng gel xoa trơn lúc quan hệ tình dục

Giả dụ cảm giác rất buốt lúc quan hệ vì khô cô bé, bạn có thể dùng gel bôi trơn gốc nước để giảm sút khó chịu. Tuy vậy, đây chỉ là cách tức thời và không nên sử dụng nhiều thế cho trị nguồn gốc sâu xa.

Áp dụng đủ nước mỗi ngày

Cung ứng đủ nước giúp giữ độ ẩm giúp toàn cơ thể, gồm cả bộ phận sinh dục. Nên áp dụng từ 2 - 2.5 lít nước mỗi ngày, cùng với chế độ ăn giàu rau xanh và hoa quả để trợ giúp chất lượng tốt hơn cho tính mềm ẩm cô bé.

Cân nhắc bổ sung estrogen ví như nên

Tại phụ nữ tiền hết kinh hay sau sinh, tình trạng suy giảm estrogen là nguyên nhân hay gặp gây ra khô cô bé. Vấn đề bổ sung nội bài tiết cần thiết được chuyên gia chỉ dẫn và theo dõi kỹ càng để đảm bảo lợi ích tốt và giảm thiểu công dụng phụ.

Nguyên do tập trung gây ra khô vùng kín

Trước thời điểm dùng bất kỳ biện pháp trị khô âm hộ nào, điều quan trọng là bạn cần phải hiểu rõ nguyên do dẫn đến tình trạng này. Vấn đề xác định đúng nguồn gốc không chỉ giúp lựa tìm giải pháp cải thiện tác dụng tốt hơn, mà còn phòng tránh khả năng điều trị sai biện pháp, khiến cho mức độ cải thiện hoặc trở nên không nhỏ hơn.

Sau đây là một vài căn nguyên thường gặp khiến vùng kín bị khô ở phụ nữ:

- Giảm sút nội đào thải tố estrogen (sau sinh, tiền hết kinh, dùng kháng sinh tránh thai lâu dài).
- Tâm lý căng thẳng, lo âu.
- Tác dụng phụ của thuốc kháng sinh (kháng histamin, thuốc kháng sinh trầm cảm, thuốc kháng sinh ung thư).
- Làm sạch cô bé không đúng biện pháp.
- Không đủ dưỡng chất dưỡng chất, nhất là là chất béo uy tín tốt và vitamin.
- Quan hệ tình dục không đủ kích thích khả năng tình dục hay đau nhói cải thiện.

Việc xác định đúng nguyên nhân giúp chọn tậu cách chữa khô cô bé khoa học và hạn chế tình trạng điều trị sai cách.

Chú ý thời điểm dùng mẹo điều trị khô âm đạo ở nhà

Các cách chữa trị khô âm hộ ở nhà như là bổ sung vitamin, dùng gel xoa trơn thường điều chỉnh khẩu phần ăn uống có khả năng đem đến lợi ích tốt đáng nhắc ví như được áp dụng đúng phương pháp. Tuy vậy, không hề giải pháp nào cũng hợp lý mang tất cả đối tượng và không phải mức độ khô nào cũng có khả năng tự xử trí. Để giữ gìn sử dụng các biện pháp an toàn và đạt được lợi ích tốt đảm bảo nhất, bạn nên lưu ý những điểm sau:

- Không dùng các cách dân gian truyền mồm như bôi dầu dừa, lá trầu không... khi chưa có giải đáp y tế.
- Nếu mức độ khô âm đạo cải thiện vừa rồi một tuần, dẫn đến đau đớn, rát hoặc xuất huyết, cần thiết đi khám sớm.
- Giảm thiểu tự tiện sử dụng thuốc kháng sinh hay sản phẩm nội tiết khi chưa có chỉ định.
- Làm sạch nhẹ nhàng, không thụt rửa sâu.
- Giữ khẩu phần ăn uống lành mạnh, ngủ đủ giấc và tập thể thao nhẹ nhàng để cân bằng nội bài tiết.

Vướng mắc tập trung về khô vùng kín

Bộ phận sinh dục mắc phải khô cần lấy gì để cải thiện?

Bạn cần lấy đủ nước mỗi ngày (2 - 2.5 lít), hòa hòa những dòng nước ép giàu vitamin e như là ép cà rốt, cam, lựu. Bên cạnh xuất, sữa đậu nành cũng cất phytoestrogen giúp tăng cường nội đào thái tố trùng hợp.

Khô âm hộ có bắt buộc biểu hiện mang thai không?

Khô bộ phận sinh dục chẳng phải là dấu hiệu đặc trưng của thai kỳ. Tuy nhiên, một số đổi thay nội bài tiết kịp thời có thể gây nên cảm giác khô nhẹ. Trường hợp nghi ngờ có thai, cần phải dùng que thử hoặc thăm khám huyết để xác định chính xác.

Mức độ khô âm đạo là vướng mắc khó nói tuy nhiên hoàn toàn có thể tăng cường ví như được giúp đỡ đúng phương pháp. Việc áp dụng đúng phương pháp chữa khô âm hộ tại nhà ví dụ bổ sung vitamin e, dùng đủ nước, dùng gel bôi trơn hay điều chỉnh thói quen rửa ráy là bước đầu quan trọng. Tuy vậy, nếu tình trạng kéo dài hoặc có biểu hiện bất thường, hãy chủ động đi thăm khám để được nhận ra và chữa kịp thời.

Nội dung bạn quan tâm:

[Phòng khám phụ khoa tại Hà Nội](#)

[Phòng khám sản phụ khoa Hà Nội](#)

[Chi phí khám phụ khoa ở Hà Nội](#)

[Tư vấn phụ khoa trực tuyến](#)

[Khám phụ khoa](#)

[Phòng khám phụ khoa ở Hà Nội](#)

[Bác sĩ tư vấn phụ khoa](#)

[Địa chỉ khám phụ khoa uy tín tại Hà Nội](#)

[Viêm phụ khoa](#)

[Bệnh phụ khoa](#)