



# Mục Lục

Những điều ai cũng cần biết về các loại bệnh hoa liễu (STD) . . . .	1
Phần mở đầu . . . . .	2
Làm thế nào lại bị bệnh hoa liễu? . . . . .	5
Làm tình an toàn hơn có nghĩa là gì? . . . . .	6
Cơ thể người nữ . . . . .	7
Cách dùng bao cao su cho người nữ . . . . .	8
Cơ thể người nam . . . . .	10
Cách dùng bao cao su cho người nam . . . . .	11
Làm thế nào tôi biết được mình có bị bệnh hoa liễu hay không? .	13
Làm sao để tôi không bị bệnh hoa liễu? . . . . .	14
Tôi nghĩ rằng mình bị bệnh hoa liễu . . . . .	15
Viêm gan loại B . . . . .	16
Viêm gan loại C . . . . .	19
Mụn Cóc nơi Bộ Phận Sinh Dục . . . . .	23
Viêm Âm Đạo/Bệnh Âm Đạo Do Vi Trùng . . . . .	25
Mụn Rộp nơi Bộ Phận Sinh Dục . . . . .	28
Chlamydia . . . . .	32
Bệnh Lậu . . . . .	35
Giang Mai . . . . .	38
HIV/AIDS . . . . .	40
Bảng chú giải từ ngữ . . . . .	45
Muốn biết thêm chi tiết . . . . .	46

## How can I not get an STD? (Làm sao để tôi không bị bệnh hoa liễu?)

Bạn có thể chọn cách không làm tình.

Bạn có thể tránh bệnh hoa liễu bằng cách chỉ có một người bạn tình mà thôi và người đó cũng chỉ làm tình với bạn mà thôi. Bạn hoặc người bạn tình của bạn càng làm tình với nhiều người bao nhiêu, bạn càng dễ có thể vướng phải bệnh hoa liễu bấy nhiêu.

Nếu bạn hoặc người bạn tình của bạn làm tình với nhiều hơn một người, bạn nên tự bảo vệ lấy cho mình và cho người khác. Nếu bạn không tự bảo vệ lấy mình, bạn cũng gây nguy hiểm đến sức khỏe của người bạn tình của mình và sức khỏe của con cái mà bạn và người bạn tình của bạn có thể sẽ có sau này.

- Dùng bao cao su bằng latex trong lần đầu tiên và mỗi lần bạn làm tình, trừ phi bạn biết chắc là cả bạn lẫn người bạn tình của mình không có bệnh hoa liễu. Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu sử dụng bao cao su cả. Nếu bạn làm tình với một người nam hoặc nữ, bao cao su có thể bảo vệ được cho bạn tránh bệnh hoa liễu.
- Không bao giờ dùng lại bao cao su đã dùng rồi.
- Hãy chắc chắn rằng bạn chỉ làm tình theo cách an toàn. Tức là, mỗi lần làm tình đều dùng bao cao su. “TỰ CHỐI” làm tình với bất cứ ai không chịu làm tình theo cách an toàn. Hãy nhớ, đa số mọi người có thể không cho bạn biết họ đã làm tình với ai hoặc họ có dùng các loại thuốc chích hay không.

## THỜI KỲ HAI

Từ sáu tuần đến sáu tháng sau khi bạn làm tình, bạn có thể cảm thấy như bị cúm. Một số người cũng bị nổi đỏ trong lòng bàn tay và gót chân, hoặc trên cả thân thể. Các triệu chứng này có thể tự nhiên lặn mất, nhưng vi khuẩn vẫn còn trong cơ thể.

## THỜI KỲ BA

Nếu bạn không trị liệu bệnh giang mai, những năm sau này bạn có thể bị các chứng nghiêm trọng, chẳng hạn như bệnh tim, mù, tê liệt, hư não, và cả đến thiệt mạng.

## WHAT WE ALL NEED TO KNOW ABOUT STDs (Sexually Transmitted Diseases)

### NHỮNG ĐIỀU AI CŨNG CẦN BIẾT VỀ BỆNH HOA LIỄU

(Các Căn Bệnh Truyền Nhiễm Qua Đường Tình Dục)

Một căn bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục (Hoa Liễu) là một căn bệnh bạn có thể vướng phải nếu bạn làm tình với người có bệnh. Có nhiều loại bệnh hoa liễu.

Có nhiều nền văn hóa mà người ta cảm thấy khó nói về chuyện tình dục. Nếu bạn có thắc mắc hoặc quan ngại gì về các loại bệnh hoa liễu, xin gọi cho một trong những số điện thoại in ở bìa sau tập sách này.

Bạn có thể vướng phải bệnh hoa liễu từ bất cứ người nào bạn có làm tình. Dù người bạn tình của bạn là người khác phái hay đồng phái thì rủi ro này cũng như nhau.

- 52 -

- 1 -

### Syphilis (Giang Mai)

#### Bệnh này là gì?

Giang mai là một căn bệnh nghiêm trọng. Bệnh này có thể tác hại toàn bộ cơ thể của bạn. Bạn có thể bị giang mai mà không biết và lây sang người khác. Nếu phụ nữ có thai bị bệnh giang mai thì có thể lây sang con. Em bé khi sinh có thể đã mang bệnh sẵn, hoặc ngay cả có thể bị thiệt mạng. Nếu bạn đã liều lĩnh làm tình mà không áp dụng biện pháp an toàn, bạn nên đi khám bác sĩ. Bác sĩ có thể chữa bệnh giang mai bằng thuốc trụ sinh.

#### CÁC TRIỆU CHỨNG NHƯ THẾ NÀO?

Giang mai có ba thời kỳ:

##### THỜI KỲ MỘT

Bạn có thể bị vết tróc da mà không đau, thông thường từ chín đến 90 ngày sau khi làm tình. Vết tróc này có thể ở xung quanh hoặc trong âm đạo, trên dương vật, hoặc trong miệng hoặc hậu môn. Thông thường mọi người không để ý vết tróc bên trong âm đạo hay hậu môn. Vết này có thể lặn đi dù bạn không trị liệu, nhưng vi khuẩn vẫn còn đó.

- 38 -

### I think I have an STD (Tôi nghĩ rằng tôi bị bệnh hoa liễu)

#### Tôi phải làm gì?

Dùng xấu hổ hoặc ngại nhờ giúp đỡ. Hãy đến gặp bác sĩ và xin khám xem có bệnh hoa liễu hay không, hoặc đến một y viện chuyên về bệnh hoa liễu. Họ sẽ khám nghiệm cho bạn, và chữa trị cho bạn nếu cần.

Hãy chắc chắn làm theo lời chỉ dẫn của bác sĩ. Dùng trọn HẾT thuốc, dù cho bạn có cảm thấy khỏe mạnh trước khi dùng hết thuốc. Trở lại bác sĩ nếu bệnh tình không lành.

Nếu bạn bị bệnh hoa liễu, hãy cho những người bạn tình của bạn biết. Họ cũng phải đi khám bệnh hoa liễu. Bạn phải làm điều này để:

- họ có thể xin trị liệu nếu cần
- bạn bảo vệ cho họ tránh bệnh tật
- bạn bảo vệ cho con cái mà bạn hoặc họ có thể sẽ có sau này
- họ sẽ không truyền bệnh hoa liễu cho người khác
- bạn sẽ không bị vướng trở lại bệnh hoa liễu

Bạn phải chờ cho đến khi bác sĩ hoặc y tá cho biết là bạn có thể làm tình trở lại.

- 15 -

## Phần Mở Đầu

Có lẽ bạn đã nghe nói về các loại bệnh hoa liễu (STD). STD là chữ viết tắt của *Sexually Transmitted Diseases*. Đây là những căn bệnh bạn có thể bị lây từ người khác, hoặc lây sang người khác, nếu bạn làm tình với họ.

Làm tình là một phần sinh hoạt bình thường và lành mạnh của cuộc sống chúng ta. Nếu bạn có làm tình với người khác, tập sách này có thể giúp bạn làm tình được an toàn hơn và hiểu biết rõ hơn về những căn bệnh có thể làm cho vấn đề làm tình trở nên không lành mạnh hoặc nguy hiểm.

Nhiều người bị vướng bệnh hoa liễu. Dù họ ở lớp tuổi nào và có quá trình gốc gác như thế nào đi nữa thì cũng vẫn có thể bị bệnh hoa liễu. Nhiều người còn không biết là mình đang có bệnh. Những người này là các bà mẹ, ông bố, chị em, anh em, con cái trai gái. Cũng giống như bạn mà thôi. Ngay cả những người đã lập gia đình vẫn có thể vướng bệnh hoa liễu.

Hãy đọc tài liệu này để bạn hiểu về bệnh hoa liễu và các rủi ro vướng bệnh.

- 2 -

- 51 -

## Hepatitis B (Viêm Gan Loại B)

### Bệnh này là gì?

Viêm gan loại B là chứng nhiễm trùng tại gan. Bệnh này do một loại siêu vi khuẩn gây ra. Thông thường sẽ không thấy triệu chứng gì. Viêm gan loại B là loại bệnh hoa liễu duy nhất có thuốc chủng ngừa. Đây là loại chích ngừa bác sĩ hoặc y tá có thể chủng cho bạn để ngừa bị nhiễm bệnh viêm gan loại B. Nếu bạn bị viêm gan loại B, bạn phải nghỉ ngơi, ăn uống thức ăn lành mạnh và không uống rượu. Nếu bạn làm tình thì phải dùng bao cao su.

### Các triệu chứng như thế nào?

Bạn có thể thấy các triệu chứng xuất hiện từ hai đến sáu tháng sau khi bị nhiễm bệnh viêm gan loại B. Các triệu chứng này có thể là:

- không muốn ăn, cảm thấy đau bụng, ói mửa (ọc ra)
- nhức đầu
- cảm giác chung không được khỏe mạnh
- vàng da (mắt hoặc da có sắc vàng)
- nước tiểu (tiểu tiện) có màu đậm, như trà
- phân (đại tiện) có màu nhạt

- 16 -

### Bệnh này làm tôi bị gì?

Đa số phụ nữ bị bệnh lậu không có triệu chứng gì cả. Đa số nam giới bị bệnh lậu sẽ có triệu chứng, nhưng một số thì không. Bác sĩ có thể chữa bệnh lậu, nhưng bạn phải xin chữa trị. Nếu không, bạn có thể gặp phải các vấn đề nghiêm trọng hơn sau này:

### Đối với nữ

- Bị đau ở vùng dưới dạ dày mà không bớt.
- Vi khuẩn có thể xâm nhập vào tử cung và ống dẫn trứng (xem hình trang 7). Sau này có thể bạn không có con được.
- Bạn có thể mang thai không đúng chỗ, trong ống dẫn trứng (xem hình trang 7). ống dẫn trứng có thể bị vỡ và bạn bị xuất huyết nội nặng.

### Đối với nam

- Nếu vi khuẩn xâm nhập vào dịch hoàn (xem hình trang 10) bạn có thể không có con được.
- Bạn có thể bị sưng và đau khớp.

- 37 -

**NUỚC TIỂU** - chất lỏng phế thải do bạn thải từ bàng quang và niệu đạo (xem hình nữ hoặc nam trang 10-11), “đi tiểu,” “tiểu,” “đái.”

**THUỐC CHỦNG/CHỨNG NGỪA** - mũi chích có thể bảo vệ bạn chống lại một căn bệnh.

**ÂM THỦY** - chất lỏng trong âm đạo phụ nữ (xem hình, trang 10).

**SIÊU VI KHUẨN** - sinh vật li ti có thể gây bệnh nếu xâm nhập vào cơ thể bạn; nhỏ hơn vi khuẩn.

**MEN/NẤM** - các sinh vật li ti thường có trong cơ thể chúng ta. Đôi khi nếu có quá nhiều các sinh vật men hoặc nấm thì có thể gây ra bệnh.

- 50 -

Bệnh hoa liễu có thể nguy hiểm nếu không được trị liệu sớm. Cả nam lẫn nữ đều có thể bị tiết sản không có con được. Một số phụ nữ có thể bị ung thư cổ tử cung vì bị bệnh hoa liễu. Người mẹ có thể lây bệnh hoa liễu sang bào thai của mình và đứa bé sinh ra có thể mang sẵn bệnh, hoặc ngay cả bị thiệt mạng. Trong đời bạn, bạn càng làm tình với nhiều người bao nhiêu, bạn càng dễ bị vướng phải bệnh hoa liễu bấy nhiêu.

Cách chắc nhất để không bị bệnh hoa liễu là **KHÔNG** làm tình.

Bạn có thể giảm bớt rủi ro bị vướng bệnh hoặc lây bệnh hoa liễu sang người khác nếu bạn:

- Không làm tình với nhiều người.
- Luôn luôn dùng bao cao su. Đây là điều quan trọng nhất bạn có thể làm để làm tình được an toàn hơn.
- Nếu bạn dùng các loại thuốc chích, đừng dùng chung kim với bất cứ người nào.
- Nếu bạn nghĩ rằng mình có thể bị bệnh hoa liễu, hãy đến bác sĩ hoặc một y viện chuyên về bệnh hoa liễu. Nhờ họ khám xem bạn có bị bệnh hoa liễu hay không. Hãy nhớ, tất cả những chi tiết bạn cung cấp cho họ đều được giữ kín.

- 3 -

### **Nên để ý các triệu chứng sau:**

#### **Đối với nữ**

- âm đạo tiết chất lỏng mới hoặc khác lạ
- cảm thấy rát khi đi tiểu
- cảm thấy đau phần dưới dạ dày, đôi khi bị sốt và cảm thấy ớn lạnh
- khi làm tình thấy đau rát

#### **Đối với nam**

- dương vật tiết chất sền sệt màu vàng, hoặc xanh vàng
- cảm thấy bỏng rát khi đi tiểu
- cảm thấy đau hoặc sưng dịch hoàn (xem hình trang 10)

Bạn có thể bị nhiễm và truyền bệnh lậu khi làm tình qua đường âm đạo, hậu môn và miệng. (xem **CÁC LOẠI LÀM TÌNH** trong bảng chú giải từ ngữ.) Nếu bạn làm tình qua đường hậu môn, các triệu chứng có thể là cảm thấy đau, và có máu hoặc chất lỏng khác tiết ra từ hậu môn.

- 36 -

Bạn có thể truyền siêu vi khuẩn sang người khác dù cho chính bạn không thấy mình có triệu chứng gì cả. Một số người mang siêu vi khuẩn viêm gan loại B trong cơ thể cả đời và lây sang những người bạn tình của họ mà không biết.

### **Bệnh này làm tôi bị gì?**

Đa số mọi người đều khỏe mạnh trở lại. Một số ít người sẽ bị các chứng bệnh nặng hơn như bệnh gan và ung thư gan.

### **Làm thế nào lại bị bệnh viêm gan loại B?**

Bạn có thể bị viêm gan loại B khi làm tình với một người có bệnh đó, hoặc từ máu có siêu vi khuẩn viêm gan loại B. Phụ nữ bị viêm gan loại B có thể lây sang cho con.

- 17 -

- Nếu bạn bị bệnh hoa liễu, bạn phải cho người bạn tình của mình biết. Bạn phải làm điều này để bảo vệ sức khỏe cho người bạn tình của mình, hầu họ không lây bệnh hoa liễu sang người khác. Nếu bạn cần giúp đỡ trong việc tiết lộ bệnh cho người bạn tình, hãy nhờ bác sĩ hoặc y tá.
- Nếu bạn hoặc người bạn tình của bạn không muốn có thai, bạn cần phải áp dụng biện pháp ngừa thai nào đó.
- Hãy nhớ, thuốc viên ngừa thai KHÔNG bảo vệ được cho bạn đối với các căn bệnh hoa liễu!

Bạn phải biết về các nguy hiểm của bệnh hoa liễu. Chỉ có bạn mới tự bảo vệ được cho mình tránh và không lây bệnh hoa liễu cho người khác.

Một số từ ngữ khó hiểu đều có ghi trong bảng chú giải từ ngữ ở cuối tập sách này.

- 4 -

#### **Để bảo vệ cho bạn và những người khác đối với bệnh viêm gan loại B:**

- dùng dùng chung kim chích và ống chích hoặc các dụng cụ hút thuốc
- dùng dùng chung các dụng cụ xô trái tai, xăm mình và cạo lông
- dùng dùng chung bàn chải đánh răng, sợi chà răng hoặc dao cạo râu

Nếu trước đây người bạn tình của bạn đã từng bị viêm gan loại B, hãy hỏi bác sĩ xem bạn có nên được chủng ngừa hay không.

- 18 -

#### **RỦI RO**

- 1) cơ hội khiến một điều gì đó xảy ra.
- 2) đánh liều

**TINH DỊCH** - chất lỏng màu trắng tiết ra từ dương vật người nam trong khi làm tình.

**HOA LIỄU (STD)** - một căn bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục: một loại bệnh hoặc nhiễm trùng bạn vướng phải nếu bạn làm tình với người có bệnh.

**PHÂN** - cặn bã do bạn phế thải qua đường hậu môn.

**TRIỆU CHỨNG** - các dấu hiệu cho thấy bạn bị một căn bệnh nào đó. Thí dụ, rớt tóc da, ngứa, đau hoặc nổi đốm trên hoặc gần bộ phận sinh dục là các triệu chứng của các loại bệnh hoa liễu.

**ỐNG CHÍCH** - phần của kim chích đẩy thuốc vào cơ thể.

**CÁC LOẠI LÀM TÌNH** - con người làm tình theo nhiều cách khác nhau:

làm tình qua đường âm đạo: dương vật trong âm đạo

làm tình qua đường hậu môn: dương vật trong hậu môn

làm tình qua đường miệng: dương vật trong miệng hoặc miệng trên âm đạo.

- 49 -

## **Gonorrhea (Gon-a-ree-ah) (Bệnh lậu)**

### **Bệnh này là gì?**

Nhiều người bị loại bệnh hoa liễu này. Nếu bạn không trị liệu bệnh lậu kịp thời, bạn có thể gặp các vấn đề nghiêm trọng. Điều này đặc biệt đúng với phụ nữ. Phụ nữ đang có thai bị bệnh lậu có thể lây vi khuẩn sang con khi sinh; và em bé có thể bị nhiễm trùng nặng ở mắt.

Bác sĩ dùng thuốc trụ sinh để chữa bệnh lậu.

### **Các triệu chứng như thế nào?**

Khi bị bệnh lậu bạn có thể không thấy có triệu chứng nào cả. Nếu có, bạn sẽ thấy xuất hiện từ ba đến năm ngày sau khi làm tình. Bạn có thể lây vi khuẩn cho người khác dù bạn không có triệu chứng gì.

- 35 -

VIÊM - bệnh tại một phần cơ thể của bạn mà nơi đó bạn có thể cảm thấy đau nhức, nóng, ngứa và cũng có thể sưng đỏ.

#### THUỐC CHÍCH

- 1) được phẩm bác sĩ hoặc y tá chích bằng kim cho bạn.

- 2) các loại chất mà một số người có thói quen dùng kim chích vào người.

CHẤT LÀM TRƠN - chất kem hoặc keo làm trơn trượt khi bôi vào vật gì.

ĐƯỢC LÀM TRƠN - vật được làm cho trơn bằng cách bôi kem hoặc keo.

SINH VẬT - vật sống trong cơ thể chúng ta và chỉ nhìn thấy được bằng kính hiển vi. Một số sinh vật có lợi, một số không lợi cũng không hại, và một số có hại. Một cơ thể khỏe mạnh chỉ có phần lớn sinh vật có lợi.

TÊ LIỆT - khi một người không thể cử động được.

THAI NGHÉN/CÓ THAI - thời gian bào thai còn trong bụng mẹ, thông thường là chín tháng.

GIẢM BÓT RỦI RO - làm cho ít có cơ hội xảy ra hơn, nhưng KHÔNG bảo đảm có thể bảo vệ được.

- 48 -

#### Bệnh này làm tôi bị gì?

Đa số phụ nữ bị chlamydia không có triệu chứng gì. Đối với nam thì thường sẽ xuất hiện triệu chứng, nhưng một số người cũng không có triệu chứng. Bạn phải xin trị liệu bệnh chlamydia; nếu không, bệnh này có thể trở nên trầm trọng, nhất là đối với phụ nữ. Nếu bạn bị chlamydia và không điều trị thì có thể xảy ra những điều sau:

#### Đối với nữ

- Bị đau ở vùng dưới dạ dày mà không bớt
- Vi khuẩn có thể xâm nhập vào tử cung và ống dẫn trứng (xem hình trang 7). Bạn có thể cần phải vào bệnh viện. Sau này có thể bạn không có con được.
- Nếu bạn có thai ngoài tử cung, trong ống dẫn trứng (xem hình trang 7), ống dẫn trứng có thể bị vỡ và bạn bị xuất huyết nội nặng.

#### Đối với nam

- Nếu vi khuẩn xâm nhập vào dịch hoàn (xem hình trang 10) bạn **có thể** không có con được.

- 34 -

## How do people get STDs? (Làm thế nào lại bị bệnh hoa liễu?)

#### Bạn có thể bị bệnh hoa liễu qua nhiều cách khác nhau:

- Cách thông thường nhất để vướng phải bệnh hoa liễu là làm tình với một người nào đó. Vi khuẩn hiện diện trong tinh dịch, âm thủy hoặc trong máu.
- Các bà mẹ bị bệnh hoa liễu có thể lây sang cho con. Tình trạng lây này có thể xảy ra trong thời gian đang có thai hoặc trong khi sinh.
- Bạn có thể bị vướng phải vài loại bệnh hoa liễu qua đường chích nếu kim chích hoặc ống chích đã được dùng trước đó và có dính máu bị nhiễm trùng. Chẳng hạn, bạn có thể bị vướng bệnh viêm gan loại B và AIDS qua cách này.
- KHÔNG có thuốc chủng ngừa bệnh hoa liễu, ngoại trừ bệnh viêm gan loại B.
- Nhiều căn bệnh hoa liễu có thể chữa lành dễ dàng. Tất cả các loại bệnh hoa liễu đều có thể nguy hiểm nếu bạn không được điều trị. Đối với một số bệnh hoa liễu thì không có thuốc trị.

- 5 -

## Hepatitis C (Viêm Gan Loại C)

#### Bệnh này là gì?

Viêm gan loại C là chứng nhiễm trùng tại gan. Siêu vi khuẩn viêm gan loại C (HCV) gây ra bệnh này. Siêu vi khuẩn này chỉ mới được phát hiện vào năm 1989. Kể từ năm 1990, tất cả máu dùng để tiếp cho bệnh nhân trong bệnh viện đều được thử nghiệm xem có viêm gan loại C hay không.

#### Các triệu chứng như thế nào?

Bạn có thể bị viêm gan loại C mà không thấy có triệu chứng nào cả. Bạn có thể truyền siêu vi khuẩn cho người khác dù chính bạn không thấy có triệu chứng gì.

Bạn có thể bị bệnh ngắn hạn với các triệu chứng của bệnh viêm gan từ sáu đến chín tuần sau khi bị nhiễm viêm gan loại C. Các triệu chứng này có thể là:

- sốt
- cảm thấy mệt mỏi
- vàng da (mắt hoặc da có sắc vàng)
- bị đau nơi vùng dưới dạ dày
- nước tiểu (tiểu tiện) có màu đậm, như trà
- buồn nôn (cảm thấy nhộn nhạo trong bụng)

Một số người sẽ có các triệu chứng không rõ rệt kéo dài, chẳng hạn như cảm thấy uể oải, mệt mỏi, ăn không ngon.

- 19 -

## What is safer sex? (Làm tình an toàn hơn có nghĩa là gì?)

Bạn vẫn có thể hưởng thụ cuộc sống tình ái và đồng thời bảo vệ cho chính mình và (những) người bạn tình của mình tránh được bệnh hoa liễu. Điều quan trọng nhất bạn có thể làm để được an toàn hơn khi làm tình là luôn luôn sử dụng bao cao su. Bao cao su cũng bảo vệ được cho bạn đối với bệnh ung thư tử cung và tình trạng tiết sản vì bị bệnh hoa liễu.

- 6 -

### Làm sao tôi biết được mình có bệnh viêm gan loại C hay không?

Nhờ bác sĩ hoặc một trạm y tế thử máu cho bạn. Nếu bạn đã từng có siêu vi khuẩn viêm gan loại C (HCV), kết quả thử nghiệm sẽ cho thấy. Nhưng cách thử nghiệm này không cho biết được bạn có vẫn còn siêu vi khuẩn đó trong cơ thể hay không. Vào lúc này, không có cách thử nghiệm nào để biết được như vậy. Do đó, nếu bạn thử nghiệm thấy có HCV, hãy cứ xem như bạn đang bị nhiễm.

### Bệnh này làm tôi bị gì?

Nếu bạn bị viêm gan loại C, bạn có thể bị xơ gan (hư gan). Một số ít người sẽ bị hồng gan hoặc ung thư gan.

### Làm thế nào lại bị bệnh viêm gan loại C?

Bạn chỉ có thể bị viêm gan loại C khi siêu vi khuẩn bệnh này xâm nhập vào máu của bạn. Tình trạng này có thể xảy ra:

- nếu bạn dùng chung hoặc đã từng dùng chung kim chích thuốc.
- nếu người bạn tình của bạn dùng chung hoặc đã từng dùng chung kim chích thuốc.
- nếu bạn được tiếp máu hoặc ghép bộ phận cơ thể trước Tháng Sáu 1990 tại Canada.
- nếu bạn tình cờ tự đâm trúng mình bằng kim và ống chích đã dùng rồi

- 20 -

GIỮ KÍN - bác sĩ và các nhân viên y tế khác sẽ không tiết lộ chi tiết cá nhân về bạn cho bất cứ người nào khác nếu không có phép của bạn.

PHƯƠNG TIỆN NGỪA THAI - một khí cụ (chẳng hạn như bao cao su) hoặc thuốc (thuốc viên ngừa thai) có tác dụng làm cho người nữ không thụ thai.

CƯƠNG/DƯƠNG VẬT CƯƠNG - khi dương vật trở nên cứng, "cương cứng."

NGÀY HẾT HẠN - ngày hạn cuối mà sau đó có thể không còn an toàn để dùng bao cao su, thuốc, hoặc thực phẩm nữa. Thông thường, hàng hóa bạn mua được bảo đảm cho đến ngày hết hạn.

BỘ PHẬN SINH DỤC - bộ phận sinh dục nam hoặc nữ.

MỤN CỐC NƠI BỘ PHẬN SINH DỤC - những vết nổi nhỏ có thể mọc trên hoặc xung quanh bộ phận sinh dục.

VI KHUẨN - các sinh vật li ti có thể gây bệnh nếu xâm nhập vào cơ thể bạn.

NHIỄM TRÙNG - một căn bệnh do vi khuẩn hoặc vi trùng gây ra; sốt có thể là triệu chứng của tình trạng nhiễm trùng. LÂY - truyền vi khuẩn, vi trùng hoặc siêu vi khuẩn sang người khác.

TIẾT SẢN/SỰ TIẾT SẢN - không thể có con.

- 47 -

### Nên để ý các triệu chứng sau:

#### Đối với nữ

- âm đạo tiết chất lỏng mới hoặc khác lạ
- cảm thấy rất khi đi tiểu
- cảm thấy đau phần dưới dạ dày, đôi khi bị sốt và cảm thấy ớn lạnh
- khi làm tình thấy đau rát

#### Đối với nam

- dương vật tiết chất lỏng trong hoặc có màu như sữa
- cảm thấy ngứa bên trong dương vật
- cảm thấy bỏng rát khi đi tiểu
- cảm thấy đau hoặc sưng dịch hoàn (xem hình trang 11)

Cũng như các loại bệnh hoa liễu khác, bạn có thể bị nhiễm và lây bệnh chlamydia khi làm tình qua đường hậu môn và âm đạo. (XEM CÁC LOẠI LÀM TÌNH trong BẢNG CHỮ GIẢI TỪ NGŨ.) Các triệu chứng có thể là cảm thấy đau, và có máu hoặc chất lỏng khác tiết ra từ hậu môn.

- 33 -

## Bảng Chú Giải Từ Ngữ

**NẾU TỪ NGỮ HOẶC CHI TIẾT BẠN MUỐN TÌM KHÔNG ĐƯỢC ĐỀ CẬP TRONG ĐÂY, HÃY NHỎ HỎI BÁC SĨ HOẶC Y TÁ. ĐỪNG ĐỂ CÒN THẮC MẮC.**

**THUỐC TRỤ SINH** - thuốc chống các chứng nhiễm trùng do vi khuẩn gây ra.

**KHÁNG THỂ** - do máu của bạn tạo ra để chống lại các chứng bệnh do vi khuẩn và siêu vi khuẩn gây ra.

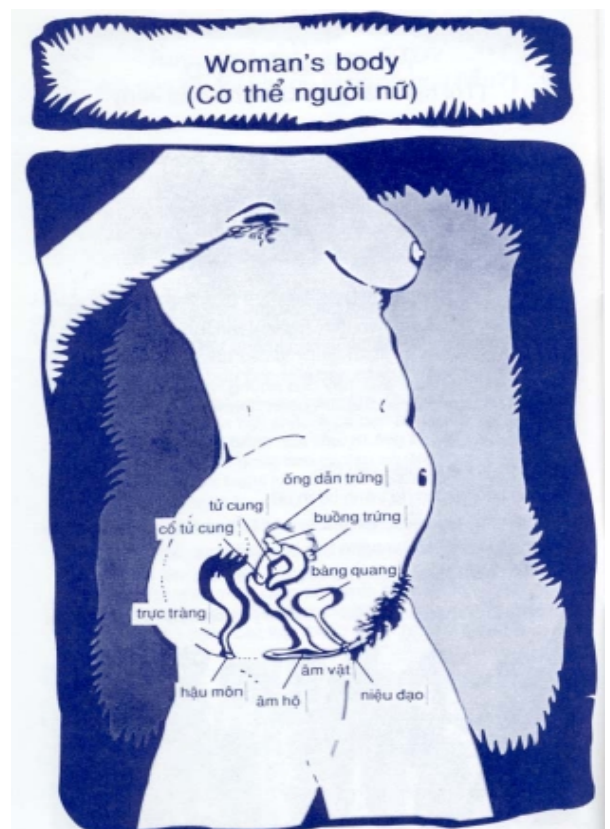
**HẬU MÔN** - nơi phân thoát ra ngoài cơ thể. Xem hình ở trang 10 & 11.

**CỔ TỬ CUNG** - một phần của bộ phận sinh dục phụ nữ (xem hình trang 10).

**CẮT DA QUY ĐẦU** - da được cắt đi tại quanh đầu dương vật, thường khi đứa bé trai còn sơ sinh.

**BAO CAO SU** - bao bảo vệ bằng latex bọc lên dương vật người nam, cũng còn gọi là “áo mưa” hoặc “an toàn.”

- 46 -



- 7 -

## Chlamydia (Cla-mid-ee-a) (Chlamydia)

### Bệnh này là gì?

Nhiều người bị bệnh chlamydia. Đây là một trong các loại bệnh hoa liễu nặng hơn. Nếu bạn bị bệnh này, bạn có thể không có con được. Các bà mẹ có thể lây vi khuẩn sang cho con khi sinh. Nhiều em bé này sẽ bị nhiễm trùng mắt hoặc phổi.

### Các triệu chứng như thế nào?

Một số người bị chlamydia nhưng không có triệu chứng gì. Nếu bạn có triệu chứng, thì các triệu chứng đó sẽ xuất hiện từ một đến ba tuần sau khi bạn làm tình với người có bệnh chlamydia.

- 32 -

Cũng có thể bị nhiễm viêm gan loại C từ người bạn tình hoặc bà mẹ cũng có thể lây sang con. Hãy hỏi bác sĩ về vấn đề này.

### Để bảo vệ cho bạn và những người khác đối với bệnh viêm gan loại C:

- dùng dùng chung kim chích và ống chích hoặc các dụng cụ để chích thuốc
- dùng dùng chung các dụng cụ xô trái tai, xô lỗ trên cơ thể, xâm mình và cạo lông
- dùng dùng chung bàn chải đánh răng, sợi chà răng hoặc dao cạo râu
- dùng bao cao su mỗi khi làm tình.

### Nếu bạn thử nghiệm thấy kết quả có viêm gan loại C

- hãy cho người bạn tình của bạn biết
- dùng bao cao su mỗi khi làm tình
- băng kín các vết thương hở da và trầy trụa cho đến lành vết thương
- bỏ tất cả những vật phế thải có dính máu của bạn vào một túi ny lông riêng rẽ trước khi bỏ thùng rác (chẳng hạn như băng dán Band-Aids, Kleenex, băng vệ sinh phụ nữ, dao cạo râu, sợi chà răng, vôn vôn).
- dùng thuốc tẩy chùi rửa những nơi có dính máu của bạn, chẳng hạn như thớt, bồn rửa chén. (Hòa chín phần nước với một phần thuốc tẩy).
- dùng bao giờ hiến máu, tinh dịch hoặc bộ phận cơ thể.
- hỏi bác sĩ về vấn đề thai nghén hoặc cho con bú sữa mẹ.

- 21 -

## How to Use a Female Condom: (Cách dùng bao cao su cho người nữ)

Mỗi lần làm tình nên dùng một bao mới. Phải luồn bao vào trong trước khi dương vật cương cứng chạm vào âm đạo hoặc hậu môn của người bạn tình.



(1) Mở bao cẩn thận.



(2) Dùng ngón tay cái và ngón giữa để cầm chiếc vòng nhỏ (ở đầu kín của bao cao su). (Có người muốn rút vòng này ra trước khi luồn vào âm đạo để được thoải mái hơn.)



(3) Chọn tư thế dễ chịu, nằm xuống, hoặc ngồi dạng hai chân ra hoặc đứng gác một chân lên ghế. Bóp vòng nhỏ lại và luồn vào âm đạo, dùng các ngón tay đẩy vào thật sâu.

- 8 -

Giờ bạn đã biết cách giảm bớt rủi ro bị vướng các loại bệnh hoa liễu. Nếu bạn làm tình không an toàn, hãy đến gặp bác sĩ hoặc y tá, hoặc đến một y viện chuyên về bệnh hoa liễu để xin khám.

Đừng nghe lời người khác để làm tình nếu bạn chưa thấy sẵn sàng. Nếu bạn sẽ làm tình, hãy nghĩ đến các rủi ro.

Muốn biết thêm chi tiết về các loại bệnh hoa liễu, HIV và AIDS, hãy đến bác sĩ hoặc gọi điện thoại cho trạm y tế địa phương hoặc gọi cho:

### B.C. Centre for Disease Control Society STD/AIDS Control

655 West 12th Avenue  
Vancouver BC V5Z 4R4  
Điện Thoại: (604) 660-6161  
Fax: (604) 775-0808  
Email: [stdinfo@bccdc.ca](mailto:stdinfo@bccdc.ca)

- 45 -

### Tôi có thể làm gì để giữ cho mình được càng khỏe mạnh bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu?

Nếu bạn đã thử nghiệm có viêm gan loại C, bạn nên đi khám bác sĩ thường xuyên và thử máu để xem gan bạn như thế nào. Ngoài ra,

- đừng uống rượu
- đừng hút thuốc và đừng sử dụng ma túy
- đừng dùng nhiều loại sinh tố hoặc bất cứ loại thuốc "thực phẩm lành mạnh" nào nếu chưa hỏi bác sĩ
- nói chuyện với bác sĩ của bạn về bất cứ loại thuốc nào bạn đang dùng, kể cả những loại thuốc không cần toa bác sĩ
- hỏi về vấn đề chủng ngừa các loại viêm gan A và B
- đến bác sĩ ngay nếu bạn thấy có bất cứ triệu chứng gì của bệnh viêm gan (xem trang 19).

- 22 -

### Tôi nghĩ là tôi bị mụn rộp. Tôi phải làm gì?

- Đừng hốt hoảng, nên đi bác sĩ.
- Giữ cho nơi bị nhiễm trùng được sạch sẽ và khô ráo.
- Dùng máy sấy tóc thay vì khăn lông để sấy khô nơi bị mụn.
- Đừng mặc quần chật, vớ lót hoặc đồ lót bằng ny lông, polyester hoặc acrylics. Mặc quần áo rộng và đồ lót bằng vải.
- Đừng dùng chung khăn tắm.

Nếu khi đi tiểu thấy đau rát, nên ngồi ngâm nước ấm để tiểu. Chỉ dùng các loại thuốc do bác sĩ hoặc y tá dặn mà thôi. Đừng tự trị lấy bệnh mụn rộp.

- 31 -

### Những người bạn tình của tôi thì sao?

Nếu bạn có HIV, bạn phải báo cho những người bạn tình hoặc bất kỳ người nào bạn đã từng dùng chung kim chích với họ. Họ sẽ phải quyết định xem họ có muốn được khám HIV hay không.

### Ai sẽ thông báo cho những người bạn tình của tôi?

Chính bạn có thể cho họ biết. Nếu bạn không làm được chuyện đó, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá. Họ có thể giúp.

### Người ta có thể làm được gì?

Hiện không có thuốc trị HIV hoặc bệnh AIDS. Siêu vi khuẩn này vẫn ở trong cơ thể bạn. Bác sĩ dùng nhiều loại thuốc khác nhau để chống các loại nhiễm trùng và bệnh mà người mang HIV có thể bị. Nhưng vẫn chưa có thuốc trị.

- 44 -

### Loại mụn rộp này có lây hay không?

Bạn có thể bị mụn rộp nếu bạn hôn hoặc làm tình với người mang loại bệnh hoa liễu này. Thường xảy ra nhất là khi có người đang bị mụn rộp hở da. Nhưng loại mụn này vẫn có thể lây dù không thấy vết mụn rộp hở da. Nếu bạn sờ vào các vết mụn này, hãy rửa tay bằng nước và xà bông để bạn không làm lây sang những nơi khác, như mắt chẳng hạn.

Bạn KHÔNG thể bị mụn rộp từ bồn cầu, bồn tắm, hồ bơi hoặc hồ nước xoáy. Nhưng bạn có thể bị lây nếu bạn dùng chung khăn tắm với người có mụn rộp.

Bạn có thể truyền siêu vi khuẩn mụn rộp cho người bạn tình của bạn dù bạn không thấy chính mình có triệu chứng gì cả.

- 30 -



(4) Đút một ngón tay vào trong bao để đẩy vòng nhỏ vào trong càng sâu càng tốt. (Cũng có thể lườn bao cao su vào trong bằng cách bọc vào dương vật cương cứng trước khi làm tình.

(5) Để ý là phần bao có vòng ngoài nằm lộ ra ngoài. Vòng ngoài sẽ nằm sát vào người khi dương vật đút vào bao. Khi đút dương vật vào âm đạo, hãy kiểm soát cho chắc là dương vật nằm trong bao cao su.

(6) Ngay sau khi làm tình xong, dùng tay khê vận vòng ngoài để lôi bao ra cẩn thận để không trào tinh dịch ra ngoài.

(7) Sau khi dùng bao, vất bao vào thùng rác an toàn.

Nếu bao bị rách trong lúc đang làm tình, nên lấy bao ra ngay để lườn bao mới vào.

- 9 -

## Genital warts (Mục cóc nơi bộ phận sinh dục)

### Loại mụn này là gì?

Mụn cóc là những mụn nhỏ mọc tại hoặc xung quanh các bộ phận sinh dục. Loại mụn này trông giống như mụn cóc thông thường ngoài da. Mụn này do một loại siêu vi khuẩn gây ra.

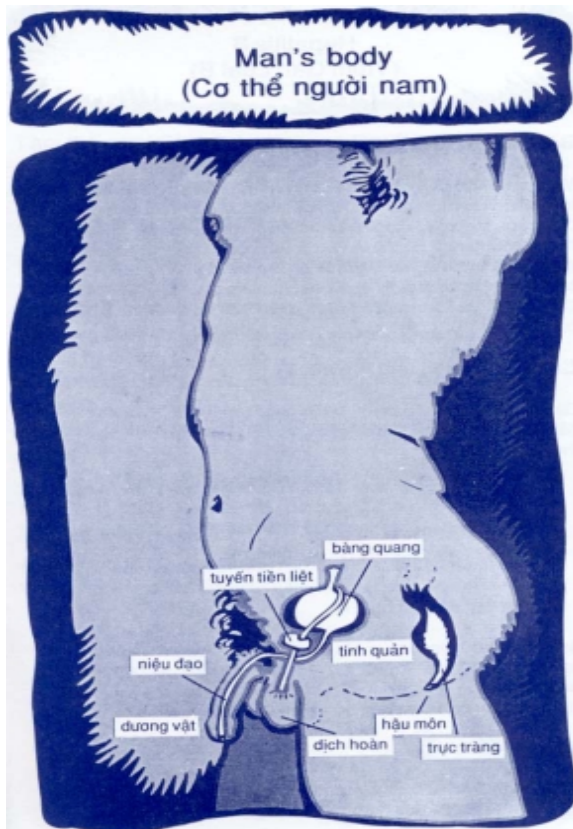
### Các triệu chứng như thế nào?

Bạn có thể thấy nổi mụn cóc sau khi làm tình với người có bệnh từ hai tuần đến tám tháng.

Loại mụn này trông giống như cây bông cải nhỏ và mọc tại nơi ẩm ướt như dương vật, âm đạo và hậu môn. Mụn này không gây đau đớn. Nếu bạn làm tình bằng miệng, bạn có thể bị mọc mụn trong hoặc xung quanh miệng.

Một số người bị nhiễm vi khuẩn nhưng lại không mọc mụn. Họ vẫn có thể lây sang người bạn tình của họ.

- 23 -



- 10 -

### Bệnh này làm tôi bị gì?

Mụn cóc nơi bộ phận sinh dục có thể nguy hiểm, nhất là đối với phụ nữ. Phụ nữ có mụn cóc nơi bộ phận sinh dục dễ bị ung thư cổ tử cung hơn (xem hình trang 7). Những người có mụn cóc trong hậu môn (xem hình trang 7 & 10) dễ bị ung thư tại đó hơn. Nếu bà mẹ có mụn cóc nơi bộ phận sinh dục, em bé có thể bị nhiễm tại cổ họng trong khi sinh.

### Tôi có thể làm gì đối với loại mụn này?

Nếu bạn nghĩ là mình bị mụn cóc nơi bộ phận sinh dục, bạn phải đi bác sĩ hoặc đến một y viện chuyên về bệnh hoa liễu. Họ sẽ khám xem bạn có mụn cóc trong âm đạo, hoặc trên dương vật và trong hậu môn hay không. Bác sĩ có thể bôi thuốc lên mụn cóc, hoặc bạn có thể cần phải theo phương pháp trị liệu đặc biệt khác.

- 24 -

Hãy nhớ, nếu bạn liều lĩnh trong vấn đề tình dục, bạn có thể bị nhiễm trùng và lây sang những người làm tình với bạn, và sang bào thai của họ. Hãy tự bảo vệ cho bạn và những người khác bằng cách làm tình theo cách an toàn (Xem trang 6, 8-9, 11-12).

### Hôn lưỡi, hay “hôn kiểu Pháp” có an toàn hay không?

Bạn không thể bị nhiễm HIV hoặc AIDS vì hôn. Hôn chạm lưỡi hay “Hôn Kiểu Pháp” đều an toàn.

### Tôi nghĩ là tôi có thể bị HIV hoặc AIDS. Tôi phải làm gì?

Nếu bạn nghĩ là mình đang có các triệu chứng, hoặc nếu đã làm tình thiếu an toàn, hãy đến bác sĩ hoặc một y viện chuyên về bệnh hoa liễu. Bạn có thể cần phải thử máu. Nếu kết quả thử máu là dương, tức là bạn đã bị nhiễm HIV, và bạn có thể lây sang những người khác. Điều này không có nghĩa là bạn bị AIDS, hoặc bạn sẽ bị bệnh đó.

- 43 -

Phụ nữ có thể bị mụn rộp trong hoặc xung quanh âm đạo, gần hậu môn, hoặc trên đùi và mông (xem hình trang 7). Người nam có thể bị mụn rộp trên dương vật, quanh dịch hoàn, gần hậu môn, hoặc trên đùi và mông (xem hình trang 10). Cả nam lẫn nữ đều có thể bị mụn rộp trong miệng sau khi làm tình bằng miệng với người bị mụn rộp.

Nhiều người bị mụn rộp sẽ bị đi bị lại. Đối với những người bị mụn rộp lần sau thì thường sẽ không tệ như lần đầu tiên.

### Bệnh này làm tôi bị gì?

Đối với đa số mọi người thì mụn rộp không phải là vấn đề nghiêm trọng. Nhưng nếu trong trường hợp một phụ nữ đang có thai mà bị mụn này thì có thể nghiêm trọng. Bà mẹ có thể lây siêu vi khuẩn sang con khi sinh. Em bé có thể bị bệnh nặng. Nếu bà mẹ bị mụn rộp lần đầu tiên, em bé có thể bị thiệt mạng. Nếu bạn đang có thai, và bạn hoặc người bạn tình của mình đã bị mụn rộp, hãy nhớ cho bác sĩ biết.

- 29 -

## Làm sao biết được tôi có bị nhiễm HIV hay không?

Có thể thử máu xem có HIV hay không. Loại thử này được gọi là thử kháng thể HIV. Nếu bạn có HIV, cơ thể bạn sẽ tạo ra kháng thể để chống lại vi khuẩn này. Nếu bạn có các kháng thể này, tức là bạn bị nhiễm siêu vi khuẩn.

Nếu kết quả thử nghiệm HIV của bạn là DƯƠNG, thì có nghĩa là bạn bị nhiễm HIV. Nếu kết quả thử nghiệm là ÂM, thì có nghĩa là bạn không có kháng thể chống HIV. Nhưng kháng thể HIV có thể cần đến 12 tuần trở lên mới có. Do đó, kết quả thử nghiệm của bạn có thể là âm, nhưng bạn có thể vẫn có siêu vi khuẩn.

AIDS là thời kỳ cuối cùng khi bị nhiễm HIV. Người mang bệnh AIDS càng ngày càng bệnh nặng hơn. Bệnh họ nặng dần cho đến lúc thiệt mạng. Nhưng bạn có thể tự bảo vệ lấy mình đối với HIV và AIDS.

## Làm cách nào để tôi tự bảo vệ đối với HIV?

- Dùng bao cao su mỗi khi làm tình.
- Càng có ít bạn tình bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu.
- Dùng dụng cụ chung kim chích.
- Dùng dụng cụ chung dao cạo râu hoặc bàn chải đánh răng.

- 42 -

## Genital herpes (Mụn rộp nơi bộ phận sinh dục)

### Loại mụn này là gì?

Mụn rộp là loại bệnh hoa liễu gây đau rất tại hoặc xung quanh bộ phận sinh dục. Mụn này do cùng một loại siêu vi khuẩn làm nổi mụn rất hoặc bóng rộp trong hoặc quanh miệng. Bạn cũng có thể bị lây loại mụn rộp này khi làm tình bằng miệng. Sau khi các vết mụn rất đã lành, tình trạng vẫn có thể bị lại. Không có thuốc trị mụn rộp nơi bộ phận sinh dục, nhưng bạn có thể dùng thuốc để rút ngắn thời gian bị mụn rất và làm đỡ rất hơn.

### Các triệu chứng như thế nào?

Bạn có thể cảm thấy lẫn tăn hoặc ngứa tại vùng sinh dục từ vài ngày đến một tuần sau khi làm tình. Sau đó bạn sẽ thấy một cụm bóng rộp thật nhỏ. Các vết bóng rộp này vỡ ra và trở thành các vết mụn rất thật đau. Các vết mụn này có thể kéo dài từ hai đến bốn tuần. Khi bạn bị mụn này lần đầu tiên, bạn cũng có thể bị sốt và nhức đầu.

- 28 -

## How to Use a Male Condom: (Cách dùng bao cao su cho người nam)

Mỗi lần làm tình qua âm đạo hoặc hậu môn đều nên dùng một bao mới. Phải bọc bao vào dương vật đang cương cứng trước khi chạm vào âm hộ hoặc hậu môn của người bạn tình.



(1) Kiểm soát ngày hết hạn trên gói đựng bao cao su. Cần thận rút bao cao su ra khỏi gói.



(2) Đặt bao lên đầu dương vật khi đang cương cứng, nhưng trước khi chạm vào âm hộ của người bạn tình. Nhớ đặt viền cuộn lại của bao cao su hướng ra ngoài.



(3) Dùng một tay bóp vào đầu bao cho ra hết không khí và lăn viền bao để mở bao phủ kín dương vật.

- 11 -

## Vaginitis/Bacterial Vaginosis (Viêm âm đạo/Bệnh âm đạo do vi trùng)

### Bệnh này là gì?

Viêm âm đạo là chứng sưng âm đạo. Bệnh này bị lây từ một loại vi khuẩn trong khi làm tình gây ra.

### Các triệu chứng như thế nào?

Phụ nữ có thể có các triệu chứng khác nhau:

- chất lỏng bất thường tiết ra từ âm đạo và có thể có mùi hôi
- bị ngứa hoặc đau trong hoặc xung quanh âm đạo
- đỏ tấy lên bên ngoài âm đạo
- đau đớn khi làm tình hoặc khi tiểu

- 25 -



(4) Khi làm tình xong, cẩn thận rút dương vật ra trước khi dương vật mềm lại. Cầm chặt viền bao cao su sát vào dương vật để tinh dịch không rớt ra.



(5) Tuột nhẹ bao cao su ra khỏi dương vật và cột đầu hở lại.



(6) Sau khi dùng xong, vất bao vào thùng rác an toàn.

Nếu bao bị rách trong lúc đang làm tình, nên tháo bao ra ngay để bọc bao mới vào.

## Làm thế nào để tôi KHÔNG bị bệnh AIDS?

Bạn không thể bị lây HIV từ người khác trừ phi bạn làm tình hoặc dùng chung kim chích với họ. Nếu chỉ chạm, bắt tay và ôm người có bệnh AIDS thì vẫn an toàn. Bạn không thể bị nhiễm HIV từ thú vật nuôi trong nhà hoặc các côn trùng cắn vào da thịt như muỗi.

Có người nghĩ rằng họ có thể nhiễm HIV nếu họ hiến máu. Điều này không đúng, bởi vì y tá dùng kim mới khi lấy máu của bạn. Bạn không chạm đến máu của bất cứ ai khi bạn hiến máu.

Máu hiến luôn luôn được thử nghiệm xem có HIV hay không, do đó có rất ít rủi ro bị nhiễm HIV từ việc tiếp máu ở bệnh viện.

## Nguyên nhân nào gây viêm âm đạo?

### Nhiễm trùng men (hay nấm)

Men hoặc nấm có thể mọc trong âm đạo và không gây vấn đề gì. Nhưng nếu quá nhiều thì có thể làm viêm âm đạo. Nếu bạn đang có thai, hoặc đang dùng thuốc viên ngừa thai hoặc thuốc trụ sinh, hoặc nếu bạn bị các bệnh khác, bạn có thể sẽ có quá nhiều men. Nếu bạn làm tình khi đang bị nhiễm trùng men, người bạn tình của bạn có thể không bị lây. Nhưng một số người nam có thể bị ngứa ngáy hoặc nổi đỏ trên dương vật, nhất là nếu dương vật chưa cắt da quy đầu.

### Trichomonas

Phụ nữ có thể bị lây vi khuẩn này khi làm tình với một người nam bị nhiễm trùng. Thường thì người nam không có triệu chứng gì và có thể lây vi khuẩn mà không biết. Một số người nam thấy có chút chất lỏng tiết ra từ dương vật mà không phải là nước tiểu, và/hoặc cảm thấy rát khi đi tiểu.

### Bệnh âm đạo do vi trùng

Phụ nữ bị bệnh này khi âm đạo bị mất quân bình và số vi trùng bình thường gia tăng quá nhiều. Người bạn tình không cần trị liệu.

## Tôi có thể làm gì về bệnh này?

Bạn có thể dùng kem bôi hoặc thuốc viên trị viêm âm đạo. Nếu bạn bị viêm âm đạo vì làm tình, (những) người bạn tình của bạn cũng cần được trị liệu, dù cho họ không thấy triệu chứng gì. Nếu họ không được trị liệu, bạn có thể bị nhiễm lại.

## Tôi nên làm gì khác nữa?

Nên mặc quần áo rộng và đồ lót bằng vải. Đừng mặc quần bó, vớ lót hoặc đồ lót bằng ny lông, polyester hoặc acrylics.