

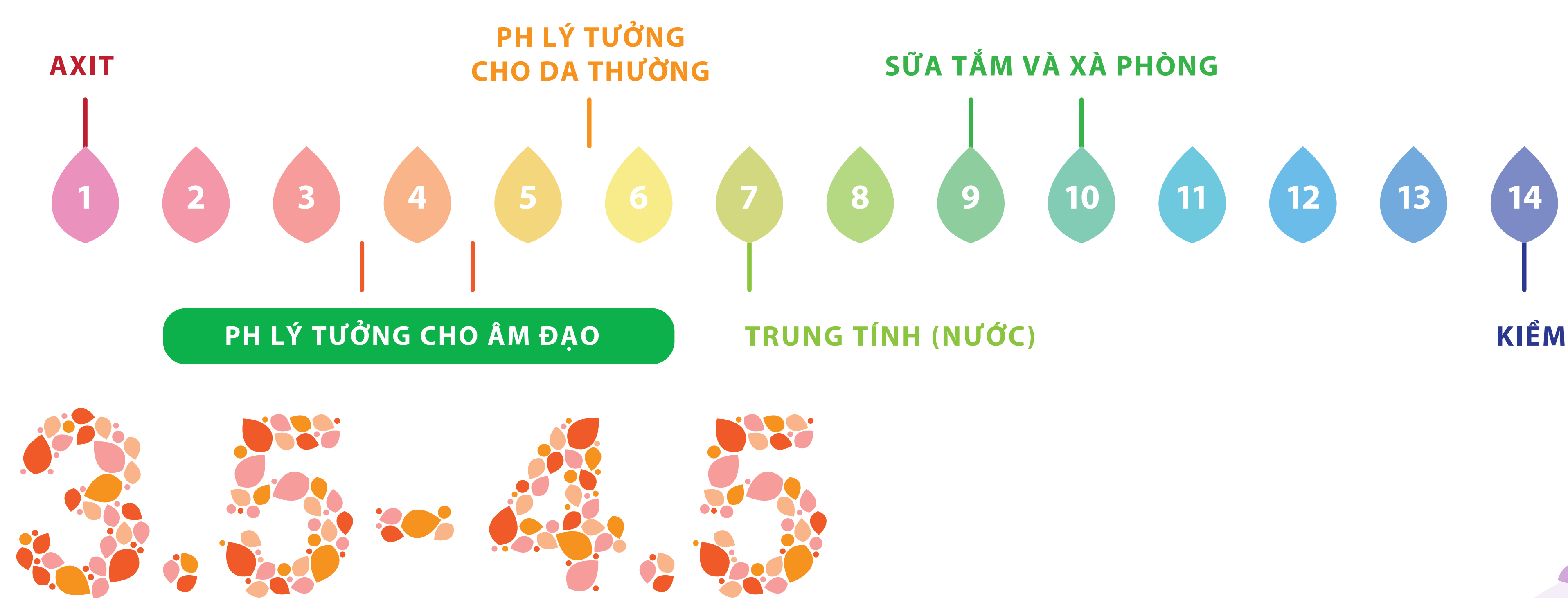
# Độ pH ảnh hưởng đến vùng nhạy cảm như thế nào

## Độ pH là gì?

Thang đo pH là thước đo tính axit hay kiềm. Nó sẽ dao động từ 0-14, với 7 là môi trường trung tính.

## Độ pH lý tưởng cho vùng nhạy cảm

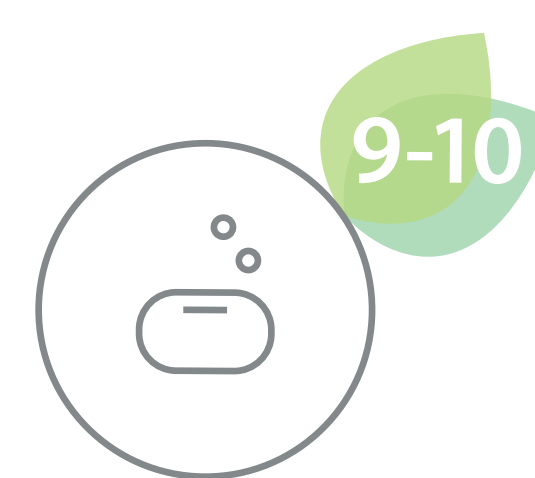
Độ pH lý tưởng của âm đạo dao động từ 3.5-4.5, mang tính acid để ngăn cản sự phát triển của các vi khuẩn có hại



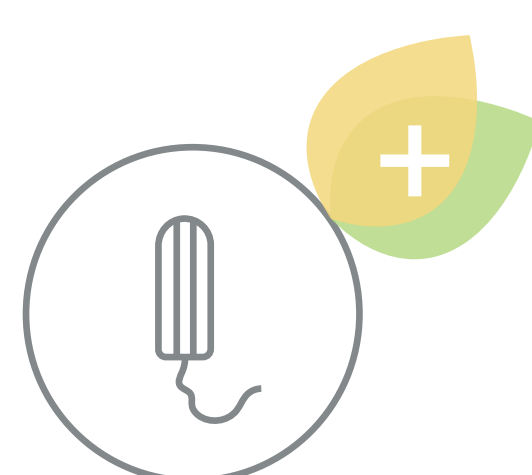
## Nguyên nhân gây ra mất cân bằng pH âm đạo



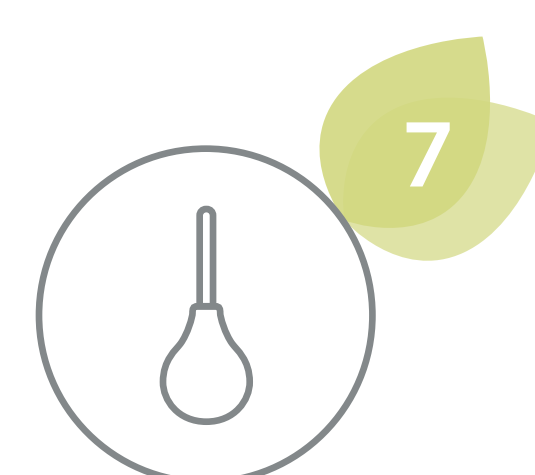
**CHU KỲ KINH NGUYỆT<sup>1</sup>**  
Máu có độ pH sinh lý tăng lên ở mức 7.5



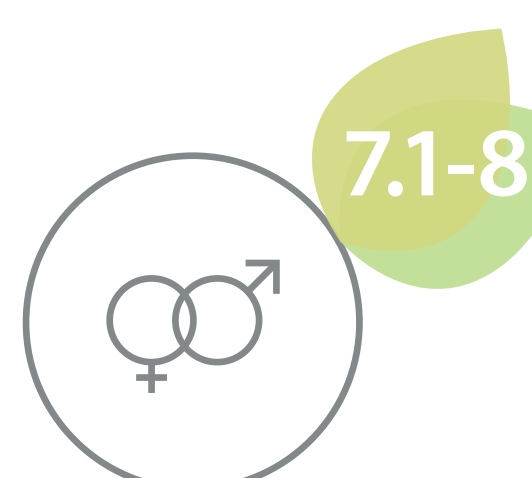
**SỬ DỤNG SỮA TẮM & XÀ PHÒNG<sup>1</sup>**  
Sữa tắm và xà phòng thông thường có độ pH từ 9-10



**SỬ DỤNG TAMPON<sup>1</sup>**  
Tampon giữ máu lại trong âm đạo, là nguyên nhân dẫn đến sự gia tăng của pH

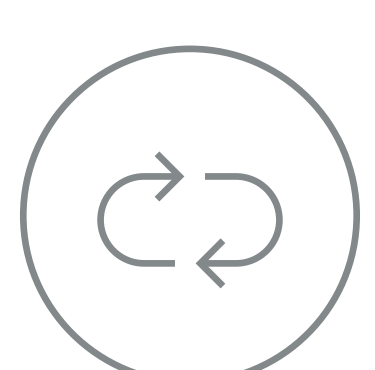


**THỤT RỬA BÊN TRONG<sup>3</sup>**  
Nước có độ pH là 7 và các vi khuẩn có lợi có thể bị đẩy ra ngoài khi thụt rửa.  
**CHỈ SỬ DỤNG THỤT RỬA CHO MỤC ĐÍCH ĐIỀU TRỊ**



**QUAN HỆ TÌNH DỤC<sup>2</sup>**  
Tinh trùng có độ pH từ 7.1 đến 8

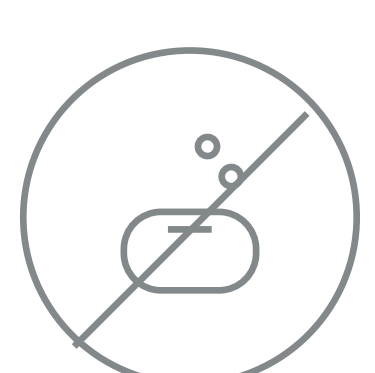
## Làm sao để duy trì & giữ mức pH âm đạo sinh lý



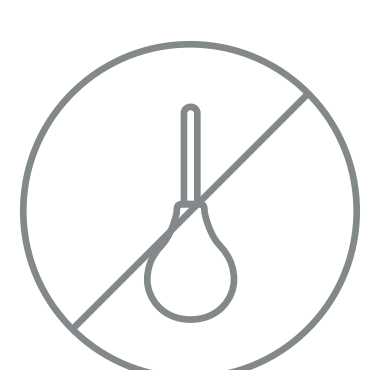
**CHU KỲ KINH NGUYỆT VÀ TAMPON<sup>4</sup>**  
Thay băng VS và tampon thường xuyên. Chú ý đến việc vệ sinh vùng kín phù hợp.



**QUAN HỆ TÌNH DỤC<sup>5</sup>**  
Sử dụng sản phẩm vệ sinh hàng ngày phù hợp để làm sạch vùng kín sau khi QH.



**SỬ DỤNG SỮA TẮM & XÀ PHÒNG<sup>6</sup>**  
Tránh sử dụng xà phòng hoặc sữa tắm thông thường cho vùng kín.



**THỤT RỬA BÊN TRONG<sup>7</sup>**  
Hạn chế thụt rửa bên trong cho các điều trị nhiễm trùng trừ khi có chỉ định. Vì việc loại trừ các vi sinh vật gây bệnh cũng ảnh hưởng đến cân bằng PH.