Cuốn sổ nhỏ bác sĩ gửi chị

6 tháng đi cùng HPV

Bác sĩ Mai Phương kể chị nghe, và đi cùng chị: hiểu cho đúng, lịch sáu tháng, nhật ký từng tháng và 30 câu chị em hay hỏi.

Phòng khám Sản Phụ khoa Mai Phương
174 Lê Văn Quới, Phường Bình Trị Đông, TP. Hồ Chí Minh

Xin đọc trước. Cuốn này là **kiến thức tham khảo và sổ tay theo dõi**. Nó không thay cho việc khám, chẩn đoán hay chỉ định trực tiếp. Dùng gì, dùng bao lâu, có cần làm thêm gì không, **bác sĩ đang theo dõi cho chị** sẽ quyết, dựa trên kết quả của riêng chị. Trong lúc dùng, nếu chị thấy **rát, ngứa tăng lên, ra máu bất thường**, hay bất cứ điều gì khác lạ thì chị **ngưng và gọi phòng khám ngay**, đừng chờ tới lịch hẹn chị nhé.

Gửi chị,

Bác sĩ là Mai Phương, bác sĩ sản phụ khoa. Bác sĩ viết cuốn sổ nhỏ này để **đi cùng chị sáu tháng tới**.

Bác sĩ kể chị nghe một cảnh mà gần như tuần nào bác sĩ cũng gặp.

Hai giờ sáng. Đèn đã tắt, chồng ngủ say bên cạnh, tờ kết quả gấp đôi nằm trong túi xách. Chị cầm điện thoại lên và gõ ba chữ: *HPV là gì*. Đọc hết trang này sang trang khác, càng đọc càng lạnh người. Hôm sau chị bước vào phòng khám với đôi mắt thức trắng và hỏi: *"Bác ơi, em bị HPV. Có phải em bị ung thư không?"*

Bác sĩ trả lời chị luôn ở đây: **HPV dương tính không phải là ung thư.** Và cũng không phải cứ nhiễm là sẽ thành ung thư.

Bác sĩ đoán lúc ấy chị chỉ mong ba điều: ngủ lại được, thôi sợ, và có ai đó nói cho chị biết chị đang ở đâu, bước tiếp theo là gì.

Tra mạng lúc nửa đêm thì không được điều nào trong ba điều đó, chị ạ. Đọc thêm một trang là sợ thêm một chút, mà đọc xong vẫn chưa biết mình đang ở đâu. Bác sĩ thì thà mất mười phút giải thích, còn hơn để chị mất một đêm không ngủ. Nên những điều bác sĩ hay phải giải thích nhất, bác sĩ viết cả vào đây.

Còn một cảnh nữa bác sĩ cũng gặp nhiều. Có chị dùng sản phẩm được kê, đi được hai tháng, thấy *"hình như chẳng thấy khác gì"*, thế là bỏ. Sáu tháng sau làm lại xét nghiệm thì bác sĩ không đánh giá được gì, vì liệu trình đã đứt quãng.

Cuốn này để chị không phải đi một mình, và để chị đi hết.

Trong đây có bốn thứ:

1. **Hiểu cho đúng**: vì sao bác sĩ nói "theo dõi", và cơ thể chị đang làm gì. Phần này chị đọc trước khi bắt đầu dùng.
2. **Lịch sáu tháng của riêng chị**: các bạn ở phòng khám điền cùng chị, rồi chị dán lên tủ lạnh.
3. **Nhật ký từng tháng**: chỗ để chị ghi lại, và ghi sẵn câu muốn hỏi bác sĩ.
4. **30 câu hỏi** chị em hay hỏi phòng khám nhất, kể cả những câu ngại hỏi.

Có một điều bác sĩ nói ngay từ trang này: **bác sĩ không hứa với chị một mốc thời gian nào.** Nghe ai hứa "ba tháng là sạch", "chữa dứt điểm" thì chị nên cẩn thận. Vi rút hết hay chưa là tuỳ từng người. Có chị ổn sau một liệu trình, có chị cần thêm thời gian. Cuối cùng vẫn là **xét nghiệm trả lời**.

Điều bác sĩ hứa được thì nhỏ hơn nhiều: sáu tháng này, chị hỏi là phòng khám có người trả lời.

Bác sĩ Mai Phương, Phòng khám Sản Phụ khoa Mai Phương

PHẦN 1

Hiểu cho đúng trước khi bắt đầu

Thứ làm chị mất ngủ thật ra không phải con vi rút. Con vi rút nằm im, nó không nói gì cả.

Thứ làm chị sợ là ba thứ khác: **chị không biết** tờ giấy nói gì, **những lời doạ** chị gặp trên mạng, và **những lời hứa quá dễ** kiểu "dùng cái này ba tháng là sạch".

Cách đánh bại cả ba là **biết cho đúng.** Người biết rõ mình đang ở đâu thì không ai doạ được, và cũng không ai dụ được bằng một lời hứa dễ dãi.

Mình bắt đầu từ chính tờ giấy của chị.

1.1. "HPV dương tính" nghĩa là gì

Nhiều chị cầm tờ kết quả về mà chỉ nhìn đúng một dòng, dòng có chữ "dương tính".

Dòng đó nghĩa là: **trong người chị đang có con vi rút HPV.** Hết. Dòng chữ ấy nói ít hơn chị nghĩ rất nhiều.

Nó **không** nói chị bị ung thư. Nó **không** nói chị sẽ bị. Và nó cũng **không** cho biết chị nhiễm từ lúc nào.

HPV có hơn một trăm loại, trên giấy hay ghi là *tuýp* hoặc *típ*. Chúng chia làm hai nhóm:

Nhóm	Nghĩa là gì
Nguy cơ thấp, bác sĩ hay gọi vui là nhóm hiền	Loại 6 và 11 gần như không gây ung thư cổ tử cung. Hai loại này gây hơn 90% các ca sùi mào gà
Nguy cơ cao, nhóm cần để mắt	Có liên quan tới ung thư cổ tử cung về lâu dài. Bác sĩ để mắt nhiều nhất tới loại **16 và 18**

Vài con số để chị hình dung: khoảng **99,7%** ca ung thư cổ tử cung có liên quan tới HPV, và ở Việt Nam khoảng **82,8%** ca ung thư cổ tử cung xâm lấn liên quan tới hai loại 16 và 18 *(nguồn: tài liệu chuyên môn của phòng khám, bài học HPV)*.

Đọc tới con số 99,7% là nhiều chị hoảng. Chị khoan đã. Câu đó có hai cách hiểu, chỉ một cách đúng:

> **Đúng:** hầu hết người bị ung thư cổ tử cung thì đều có HPV.
>
> **Sai:** hầu hết người có HPV thì sẽ bị ung thư.

Giống như câu này: hầu hết tai nạn xe máy đều xảy ra với người đi xe máy. Câu đó đúng. Nhưng nó đâu có nghĩa là hầu hết người đi xe máy sẽ gặp tai nạn.

Chữ bác sĩ muốn chị nhớ: ở lì lại

HPV chỉ đáng lo khi nó **ở lì lại trong người**, năm này qua năm khác, bác sĩ gọi là *tồn tại dai dẳng*. Từ lúc nhiễm tới lúc tế bào đổi khác thường mất nhiều năm, chỉ số ít diễn tiến nhanh hơn, nên mới cần theo dõi đúng hẹn.

Trong suốt thời gian đó, chị là **một người khoẻ mạnh đang mang vi rút**, và chị có thời gian để chủ động.

Còn chị đang ở mức nào thì **phải nhìn đủ giấy tờ của chị mới trả lời chắc được.** Nếu chị chưa hỏi rõ, chị ghi câu đó vào nhật ký tháng 1 và hỏi trong lần khám tới. Đó là câu chị có quyền biết.

1.2. Vì sao bác sĩ nói "theo dõi" mà không cho thuốc diệt vi rút

"Bác ơi, vậy bác cho em thuốc gì?"

Đây là câu chị em hỏi nhiều nhất. Nó cũng là chỗ nhiều chị hụt hẫng nhất: đi khám xong mà chẳng được cho thuốc gì cả.

Bác sĩ nói thẳng: **hiện nay chưa có thuốc diệt con vi rút HPV.** Đó là tình trạng chung của y khoa cả thế giới. Không phải bác sĩ giấu chị, cũng không phải phòng khám thiếu thuốc. Bác sĩ hay nói vui: nếu có thuốc đó thật thì báo đài đã đưa tin khắp nơi, ai cũng biết ngay rồi.

Vì vậy cách xử lý hiện nay (theo WHO và ASCCP) là:

Tình trạng	Bác sĩ thường làm gì
Tế bào đã thay đổi nhiều (**CIN 2, CIN 3**)	Có chỉ định **làm thủ thuật**
CIN 1, hoặc mới chỉ có vi rút mà tế bào chưa đổi gì	Chủ yếu **theo dõi định kỳ**

Bác sĩ hiểu cảm giác cầm tờ giấy về nhà mà không được làm gì, chỉ nghe hẹn sáu tháng sau khám lại. Nó rất khó chịu. Y văn có hẳn nghiên cứu về nỗi lo này *(McCaffery K. và cộng sự, Sexually Transmitted Infections, 2006)*.

> Nên **nỗi lo của chị không phải do chị yếu đuối hay nghĩ nhiều.** Không biết thì sợ, đó là chuyện bình thường của con người.

Chị nhớ giúp bác sĩ câu này: bác sĩ theo dõi không phải vì bó tay. Bác sĩ theo dõi vì **cơ thể chị đang làm việc**, và việc của mình là canh chừng cho chắc.

Việc của chị ở mục này chỉ có một: ngày hẹn tái khám có sẵn một ô ở Phần 2, chị ghi vào và đi đúng ngày.

1.3. "Theo dõi" không có nghĩa là ngồi im: ba chân kiềng

"Bác sĩ bảo về theo dõi, vậy sáu tháng đó em làm gì?"

Có việc để làm chị ạ.

Có người nhiễm rồi cơ thể tự đẩy được vi rút đi. Người trẻ thì dễ tự hết hơn, người lớn tuổi thì chậm hơn. Ai tự hết, ai không thì không ai đoán trước được.

Nên trong lúc chờ lần khám sau, bác sĩ nhờ chị giữ **ba chân kiềng**.

Chân thứ nhất: cổ tử cung lành lặn. Viêm cổ tử cung, viêm âm đạo đi đi lại lại, hay trầy xước, đều làm cổ tử cung không còn lành lặn, và vi rút dễ xâm nhập hơn. Viêm thì chữa theo đúng chỉ định, đủ ngày, rồi tái khám tới khi khỏi.

Chân thứ hai: môi trường âm đạo cân bằng. Âm đạo khoẻ mạnh hơi chua một chút và có sẵn lợi khuẩn bảo vệ. Một nghiên cứu trên **9.165 phụ nữ** cho thấy pH âm đạo trên 5 liên quan tới việc tăng 10 tới 20% nguy cơ nhiễm HPV ở phụ nữ dưới 55 tuổi *(Clarke MA và cộng sự, BMC Infect Dis, 2012)*. Lợi khuẩn hao hụt mỗi lần chị tự dùng kháng sinh, tự đặt thuốc kéo dài, hay thụt rửa sâu.

Bác sĩ gặp rất nhiều chị em ra nhà thuốc kể triệu chứng, mua thuốc đặt về dùng. Hết rồi lại bị, lại mua tiếp. Đặt thuốc gì, đặt bao lâu, có cần đặt không, đó là **chỉ định của bác sĩ**, không phải chuyện tự chọn.

Nhiều chị cũng nghĩ rửa càng sâu càng sạch. Bác sĩ khuyên ngược lại: **vệ sinh nhẹ nhàng bên ngoài là đủ.**

Chân thứ ba: sức đề kháng. Năm việc chị tự làm được, không tốn tiền:

- **Ngủ trước 11 giờ đêm**, ngủ đủ giấc. Thức khuya rồi hôm sau ngủ bù cũng không bù lại được cho hệ miễn dịch.
- **Bớt đồ ngọt, bớt tinh bột.** Ăn nhiều đồ ngọt làm cơ thể dễ viêm hơn.

- **Bớt căng thẳng.** Căng thẳng kéo dài cũng làm cơ thể dễ viêm.
- **Vận động đều**: đi bộ, chạy bộ, yoga, bơi, môn nào chị thích cũng được.
- **Bỏ thuốc lá** nếu chị có hút, và tránh khói thuốc.

Bác sĩ nói thật: có chị giữ đủ cả ba chân mà vi rút vẫn còn, nhất là với những loại mạnh. Bác sĩ muốn chị biết: **bị bệnh chưa chắc là lỗi của mình.**

Trong năm việc trên, chị chọn một việc dễ với mình nhất và làm trước. Làm quen rồi thì thêm việc thứ hai.

1.4. Sản phẩm chị được kê làm gì, và KHÔNG làm gì

Chỗ này bác sĩ nói kỹ, vì hiểu lệch là sáu tháng đi lệch.

Papilocare	Gel **bơm âm đạo**, ống đơn liều 5ml. Là **thiết bị y tế loại IIa**, không phải thuốc
Activa	**Men vi sinh đường uống**

Việc của chúng: giúp niêm mạc cổ tử cung phục hồi và giữ môi trường âm đạo ở độ pH acid sinh lý. Tức là đỡ cho chị chân kiềng thứ nhất và thứ hai, để **cơ thể chị làm việc dễ hơn**.

Việc chúng KHÔNG làm:

- ❌ **Không diệt vi rút HPV.** Cả hai đều không.

- ❌ **Không thay được tầm soát định kỳ.** Chị vẫn đi khám và làm xét nghiệm theo lịch hẹn.
- ❌ **Không thay được vắc-xin.**
- ❌ **Không bảo đảm một mốc thời gian nào.**

> 🔑 Nếu chị chỉ nhớ một câu trong cả cuốn này, xin nhớ câu này: **hai sản phẩm là hỗ trợ, người làm việc chính là cơ thể chị.**
>
> Những thứ được gọi là hỗ trợ thì đúng nghĩa là hỗ trợ. Vi rút còn hay hết thì xét nghiệm trả lời, và bác sĩ đang theo dõi cho chị đánh giá.
>
> Phần của chị trong sáu tháng này: ngủ sớm, ăn tử tế, và **dùng đủ, dùng đúng nhịp** được kê chị nhé.

Hiểu tới đây là đủ để bắt đầu.

PHẦN 2

Lịch sáu tháng của riêng chị

Giờ mình cầm bút lên chị nhé.

> **Phần này các bạn ở phòng khám điền cùng chị, theo đúng đơn của bác sĩ đang theo dõi cho chị.** Mỗi người một tình trạng, một ngày bắt đầu. Chị đừng lấy lịch của người khác áp cho mình, kể cả người quen cũng đang dùng.

2.1. Thông tin của chị

Họ tên: _____ Số điện thoại: _____

Bác sĩ theo dõi: _____

Ngày bắt đầu liệu trình: ____ / ____ / _____

Bác sĩ kê cho chị: ☐ Papilocare ☐ Activa ☐ Cả hai

Liệu trình: ☐ 3 tháng ☐ 6 tháng

Ngày hẹn tái khám: ____ / ____ / _____

Ngày dự kiến xét nghiệm lại cuối liệu trình: ____ / ____ / _____

2.2. Lịch dùng Papilocare (*nếu chị được kê*)

```
GIAI ĐOẠN 1, từ ____/____ đến ____/____

   Nhịp dùng bác sĩ kê: _____________________________________
   (phòng khám ghi giúp chị theo đúng đơn)

   Thời điểm: buổi TỐI, trước khi đi ngủ
   Bắt đầu: sau khi sạch kinh
   Số ống dự kiến mỗi tháng: ________

GIAI ĐOẠN 2, từ ____/____ đến ____/____

   Nhịp dùng bác sĩ kê: _____________________________________

   Số ống dự kiến mỗi tháng: ________

● ĐANG CÓ KINH: NGƯNG. Sạch kinh thì dùng tiếp
● Ống dùng MỘT LẦN rồi bỏ, không rửa dùng lại
● Làm đúng theo TỜ HƯỚNG DẪN in trong hộp
```

⚠️ **Vì sao cuốn này không in sẵn nhịp dùng:** dùng bao nhiêu, bao lâu là **chỉ định của bác sĩ cho từng người**, không phải chuyện tự chọn. Chị để phòng khám điền. Và chị đừng tự đổi nhịp vì đọc được ở đâu đó, kể cả trong nhóm chị em cùng dùng.

2.3. Lịch dùng Activa (*nếu chị được kê*)

Ngày bắt đầu: ____/____/_____

Liều bác sĩ kê: _____

(phòng khám ghi giúp chị theo đúng đơn)

Số hộp đã mua: _____ Dự kiến hết hộp: ____/____/_____

📌 Phòng khám sẽ nhắn nhắc chị trước khi hết hộp 5 ngày.

2.4. Bảng sáu tháng: mỗi tháng chị tự đánh một dấu

Chị dán trang này lên tủ lạnh, hoặc chụp ảnh để trong điện thoại. Qua được tháng nào, chị đánh dấu tháng đó.

THÁNG 1	THÁNG 2	THÁNG 3	THÁNG 4	THÁNG 5	THÁNG 6
☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ngày /	Ngày /	Ngày /	Ngày /	Ngày /	Ngày /

💛 **Về ô thứ hai.** Bác sĩ dặn riêng ô này, vì tháng thứ 2 là tháng nhiều chị dừng lại nhất. Không phải vì khó chịu, mà vì *"hình như chẳng thấy khác gì"*.

Bác sĩ nói thật: tháng này phần lớn chị em **chưa cảm thấy gì khác**. Việc đang diễn ra ở tế bào và ở môi trường âm đạo, không phải thứ mình cảm nhận được bằng giác quan. Mỗi người một khác, nên bác sĩ không hứa với chị một mốc thời gian nào. Cuối kỳ, xét nghiệm trả lời.

Bác sĩ chỉ biết chắc một điều: dừng giữa chừng thì tới cuối kỳ không còn gì để đánh giá.

Vậy nên không thấy gì khác thì chị cứ đi tiếp theo lịch. Còn thấy rát, ngứa tăng lên, ra máu bất thường thì chị lật tới Phần 4: ngưng dùng và gọi ngay.

Lỡ đứt quãng rồi thì chị cũng đừng ngại, cứ báo phòng khám. Muộn rồi thì đừng để muộn thêm. Dùng tiếp thế nào, bác sĩ đang theo dõi cho chị sẽ quyết.

Cuối tháng thứ 2 phòng khám sẽ **gọi điện** cho chị, không nhắn tin. Chị nhớ nghe máy chị nhé.

PHẦN 3

Nhật ký sáu tháng

Mỗi tháng một trang, vài chữ là đủ. Cuối tháng chị đánh mấy dấu, ghi lại kỳ kinh, có gì lạ thì ghi thêm một dòng.

Riêng **ô "câu muốn hỏi bác sĩ" thì chị đừng bỏ trống**. Bác sĩ gặp rất nhiều chị em ở nhà định hỏi đủ thứ, vào tới phòng khám là quên sạch. Nghĩ ra câu nào, chị ghi luôn câu đó. Tới ngày tái khám chị mang theo trang này, hoặc chụp ảnh gửi phòng khám trước.

Mẫu trang nhật ký, lặp lại cho đủ 6 tháng

THÁNG _____ từ ____/____ đến ____/____

▸ Tôi có dùng đúng nhịp bác sĩ kê không?
☐ Đủ ☐ Có quên vài lần ☐ Bị đứt quãng

Nếu quên hoặc đứt quãng, vì sao:
_____

▸ Kỳ kinh tháng này: từ ____/____ đến ____/____
(đang có kinh thì NGƯNG, sạch kinh dùng tiếp)

▸ Có gì khác lạ không?
☐ Không có gì
☐ Có, ghi rõ: _____
(nếu là RÁT, NGỨA TĂNG, RA MÁU thì gọi phòng khám NGAY, đừng chờ tới trang này)

▸ Ba chân kiềng tháng này:
☐ Ngủ trước 11 giờ phần lớn các đêm
☐ Bớt đồ ngọt ☐ Có vận động

▸ 🔑 CÂU TÔI MUỐN HỎI BÁC SĨ:
1. _____
2. _____

▸ Phòng khám đã liên lạc tháng này chưa? ☐ Rồi ☐ Chưa

(Bản in: lặp lại khung này 6 lần, mỗi trang một tháng.)

PHẦN 4

Ba dấu hiệu phải gọi ngay

Lịch thì tính theo tháng. Riêng chuyện này bác sĩ dặn chị không tính theo lịch nào hết.

Ba dấu hiệu dưới đây **không chờ tới lịch hẹn, không chờ hết hộp, không tự tra mạng**:

🔴 **RÁT**
🔴 **NGỨA TĂNG LÊN**
🔴 **RA MÁU BẤT THƯỜNG**
→ NGƯNG DÙNG, rồi GỌI PHÒNG KHÁM NGAY
Hotline: _____

Chị ơi, chị đừng ngại gọi vì sợ làm phiền. Chị không cần phải chắc chắn rồi mới được gọi.

"Bất thường" là **so với chính cơ thể chị**, không phải so với người khác. Thấy khó chịu hơn hẳn ngày thường của mình thì chị cứ gọi. Đáng lo hay bình thường, chị để bác sĩ phân biệt giúp.

Ra máu nhiều hoặc đau bụng dữ dội thì chị đi khám ngay trong ngày.

> ⚠️ **Đừng cố dùng tiếp cho hết hộp** vì tiếc tiền. Hàng còn nguyên seal thì phòng khám có cách xử lý cho chị. Sức khoẻ của chị thì không đổi lại được.

PHẦN 5

30 câu chị em hay hỏi bác sĩ nhất

Bác sĩ xếp theo nhóm để chị dễ tìm. Vướng câu nào, chị lật tới câu đó, không cần đọc theo thứ tự. Có vài câu bác sĩ trả lời là câu này chị hỏi khi đi khám. Đó là những chỗ còn tuỳ kết quả của riêng chị, phải nhìn giấy tờ của chị mới nói được. Gặp ai trả lời những câu đó thật nhanh và thật chắc mà chưa xem kết quả của chị thì chị nên cẩn thận.

NHÓM A. Về vi rút và kết quả xét nghiệm

1. Em bị HPV là em bị ung thư hả bác? Không phải chị. HPV dương tính không phải là ung thư, và cũng không phải cứ nhiễm là sẽ thành ung thư. Cái bác sĩ theo dõi là con vi rút có **ở lì lại** lâu trong người hay không.

2. Vì sao em bị? Em có làm gì sai không? HPV rất phổ biến ở phụ nữ trong tuổi sinh con. Nó có thể ở trong người rất lâu mà không có dấu hiệu gì. Đường lây hay gặp nhất là qua quan hệ tình dục, nhưng **người sống chung thuỷ vẫn có thể bị.**

Tờ kết quả là để chăm sóc chị, không phải để kết tội ai, kể cả chính chị.

3. Bao lâu thì hết? Sáu tháng có sạch không bác? Bác sĩ không hứa được, và chị nên cẩn thận với người hứa chắc một mốc thời gian. Vi rút hết hay chưa là **tuỳ từng người**: có chị ổn sau một liệu trình, có chị cần thêm thời gian. Cuối liệu trình, xét nghiệm sẽ trả lời.

4. Em tiêm vắc-xin rồi mà sao vẫn nhiễm? Vì vắc-xin phổ biến nhất hiện nay ngừa được **9 loại**, còn HPV thì có hơn một trăm loại.

Tiêm rồi vẫn có thể nhiễm loại khác. Nhưng chị đã được che chắn khỏi hai loại bác sĩ để mắt nhiều nhất là 16 và 18, và đó là phần quan trọng nhất.

5. Em nhiễm rồi, tiêm vắc-xin còn tác dụng không? Có chứ chị, và bác sĩ khuyên chị **nên tiêm** nếu còn trong tuổi tiêm. Tiêm lúc này không phải để chữa con vi rút đang có, mà để che chắn những loại chị chưa nhiễm. Chị đang mang thai hay cho con bú thì hỏi lại trước khi đi tiêm. Phòng khám Mai Phương không tiêm vắc-xin tại chỗ.

6. Mấy chỉ số trong tờ kết quả của em nghĩa là gì? Chị chụp ảnh gửi cho phòng khám. Bác sĩ đọc rồi giải thích lại bằng tiếng dễ hiểu cho chị. **Việc này miễn phí và không giới hạn số lần**, kể cả kết quả chị làm ở nơi khác, kể cả sau khi hết liệu trình.

7. Sáu tháng nữa xét nghiệm lại là xét nghiệm gì hả bác? Cái đó bác sĩ chỉ định cụ thể theo tình trạng của chị. Theo phác đồ, người có HPV dương tính thường được **theo dõi định kỳ mỗi sáu tháng, và một năm thì làm lại bộ đôi PAP và HPV**. Phòng khám sẽ **nhắn nhắc chị trước mốc đó**.

Bốn điều bác sĩ hay dặn trước khi lấy mẫu: đi sau khi sạch kinh hai, ba ngày, ngưng mọi thứ đặt hay bơm âm đạo ba, bốn ngày, kiêng gần gũi ít nhất hai ngày, và đang viêm thì chữa cho ổn trước.

8. Làm lại mà vẫn dương tính thì sao bác? Kết quả đó không có nghĩa là chị làm sai, hay cơ thể chị thua. Vi rút hết hay không là tuỳ từng người, không ai hứa chắc được. Việc cần làm là **soi lại** để xem tế bào, chỗ nào đáng nghi thì làm thêm. Chị đừng vì mệt mà bỏ bước soi.

Điều bác sĩ tiếc nhất là có chị nhận kết quả xong thì sợ quá, tự nhủ *"thôi, không biết thì không lo"*. Rồi sáu tháng thành một năm, một

năm thành ba năm.

Chị ơi, **việc theo dõi mới là thứ bảo vệ chị**, chứ không phải việc không biết. Bác sĩ hay nói: *"Cái bệnh nằm trong người mình có phải bác sĩ tạo ra đâu."* Đi khám không làm ra bệnh. Đi khám chỉ giúp chị thấy nó sớm, khi việc chữa còn đơn giản.

NHÓM B. Về cách dùng

9. Em bơm, em uống vào lúc nào trong ngày? Gel bơm thì **buổi tối trước khi đi ngủ**, để gel lưu lại lâu nhất. Men uống thì theo đúng liều chị được kê, phòng khám đã ghi vào mục 2.3 giúp chị.

10. Em quên một tối thì làm sao hả bác? Không sao chị. Quên một lần thì tối hôm sau chị dùng tiếp bình thường, **không dùng gộp hai ống để bù** chị nhé. Còn quên nhiều lần liên tiếp thì chị nhắn phòng khám, để các bạn chỉnh lại lịch nhắc cho chị.

11. Đang có kinh em có dùng được không? Không chị. **Đang có kinh thì ngưng, sạch kinh dùng tiếp.** Đây là chỗ chị em hay quên nhất, nên bác sĩ cho in nó ở ba chỗ trong cuốn này.

12. Ống dùng xong em rửa lại dùng tiếp được không? Không chị. Ống dùng **một lần rồi bỏ**.

13. Bơm xong bị chảy ra ngoài, có mất tác dụng không bác? Chảy ra một phần là chuyện bình thường của dạng gel. Chị nằm yên vài phút sau khi bơm sẽ đỡ hơn. Còn nếu chị thấy **chảy ra gần hết ngay**, chị nhắn phòng khám để các bạn xem lại thao tác cùng chị.

14. Thao tác bơm cụ thể thế nào? Chị làm theo **tờ hướng dẫn in trong hộp**, đó là tài liệu chính thức của nhà sản xuất. Đọc xong còn

lấn cấn chỗ nào thì chị gọi phòng khám, các bạn hướng dẫn lại từng bước.

15. Em dùng cả hai sản phẩm cùng lúc có nhanh hơn không? 🔴 Bác sĩ nói thẳng: dùng gì, dùng mấy thứ là **chỉ định cho từng người**, sau khi đã khám. Chị đừng tự mua thêm cái thứ hai để dùng song song khi chưa được kê.

16. Em mua lẻ từng tháng thay vì cả liệu trình được không? Được chị. Bác sĩ chỉ nhắc một điều: **đi đủ liệu trình thì cuối kỳ mới đánh giá được.** Phòng khám sẽ ghi lịch nhắc để chị không bị đứt quãng.

NHÓM C. Về chồng, về chuyện vợ chồng

Bác sĩ biết có những đêm như thế này: người nằm cạnh chị đang ngủ rất say, còn trong đầu chị có một câu chị không dám hỏi ai.

> Nhóm này nhiều chị ngại hỏi nhất, nên bác sĩ để riêng. **Chị không phải là người duy nhất hỏi những câu này.**

17. Em có phải nói với chồng không? Đây là quyết định của riêng chị. Bác sĩ chỉ chia sẻ một điều: chuyện này liên quan tới cả hai người. Nhiều chị sau khi nói ra thấy nhẹ hẳn, vì sáu tháng giữ một mình là rất nặng.

18. Em nói thế nào để chồng không hiểu lầm? Trước khi nói với anh, bác sĩ dặn chị một điều: đừng đi truy tìm lý do. Tìm ra thì cũng không đổi được gì, mà có khi làm rạn một gia đình.

Còn lúc ngồi xuống nói, bác sĩ gợi ý chị nói theo ba ý, đúng thứ tự này:

1. Đây là một con vi rút rất phổ biến, nhiều người từng nhiễm mà không biết.
2. Tờ kết quả không cho biết ai lây cho ai, từ lúc nào (câu 19).
3. Bác sĩ đã có hướng theo dõi rồi, em đang làm theo, và em muốn mình đi cùng em.

Nếu chị muốn, **chị đưa anh đọc thẳng mục 1.1 và 1.2 của cuốn này.**

19. Nhiễm HPV có nghĩa là ai đó không chung thuỷ không bác? Nhiều chị nhắn cho phòng khám câu này: *"Chồng em cam đoan không ra ngoài bao giờ. Vậy em lây từ đâu?"*

🔑 Bác sĩ trả lời thật lòng: **không ai xác định được chính xác chị lây từ đâu, từ lúc nào.** Vi rút có thể đã ở trong người rất lâu mà không có dấu hiệu gì, và người sống chung thuỷ vẫn có thể bị. Tờ kết quả không phải bằng chứng để kết luận ai chung thuỷ.

> **Bác sĩ Mai Phương dặn**
>
> *"Đừng kết tội cho mình, cũng đừng kết tội cho chồng, nó không giải quyết được vấn đề."*

20. Chồng em có cần đi khám không, khám cái gì? Chuyện này chị hỏi khi đi khám. Chị ghi vào nhật ký, hoặc nhắn phòng khám xếp lịch để hai vợ chồng cùng vào nghe tư vấn.

21. Trong sáu tháng này em có phải kiêng gần gũi không? Có HPV thì không cần kiêng chị ạ. Khi gần gũi, anh chị **nên dùng bao cao su** để hai người bớt truyền qua truyền lại cho nhau. Riêng những tối chị bơm gel thì gần gũi thế nào, chị hỏi bác sĩ đang theo dõi cho chị, vì còn tuỳ sản phẩm và tình trạng của chị.

22. Chồng em có nên tiêm vắc-xin không bác? Nên tiêm nếu anh còn trong tuổi tiêm. Vắc-xin dùng cho cả nam lẫn nữ, từ 9 tới 45 tuổi. Lịch tiêm và chi phí, anh chị hỏi trung tâm tiêm chủng gần nhà.

NHÓM D. Về cơ thể, thai kỳ, kinh nguyệt

23. Em đang mang thai, đang cho con bú thì dùng được không?
🔴 **Chị phải được bác sĩ khám và trả lời trực tiếp trước khi dùng bất cứ thứ gì đặt hay bơm âm đạo.**

24. Em đang dùng mà phát hiện có thai thì sao? Chị ngưng và gọi phòng khám ngay để được tư vấn. Nếu chị thuộc diện được nhận lại hàng, phòng khám sẽ hướng dẫn chị về phần hàng còn nguyên seal.

25. Em mãn kinh, hoặc kinh không đều thì tính lịch thế nào? Trường hợp của chị cần **hướng dẫn riêng**, vì mốc "sau khi sạch kinh" không áp dụng được. Chị nhắn phòng khám để bác sĩ trả lời cho đúng trường hợp của chị.

26. Dùng có tác dụng phụ gì không bác? Chị đọc **tờ hướng dẫn in trong hộp**. Và chị nhớ ba dấu hiệu ở Phần 4: rát, ngứa tăng, ra máu thì ngưng và gọi ngay chị nhé.

NHÓM E. Về sinh hoạt hằng ngày

27. Em có lây cho con, cho người nhà qua sinh hoạt chung không? Đường lây hay gặp nhất của HPV là qua quan hệ tình dục. Ôm con, ngủ chung, ăn chung với con không làm con bị lây, chị chỉ cần giặt đồ lót riêng. Còn lo về một tình huống cụ thể nào, chị cứ hỏi khi đi khám cho yên tâm.

28. Em có cần kiêng ăn gì không? Không có danh sách kiêng riêng cho HPV. Việc đáng làm là giữ chân kiềng thứ ba ở mục 1.3: ngủ trước 11 giờ, bớt đồ ngọt, bớt căng thẳng, vận động đều, và bỏ thuốc lá nếu chị có hút.

29. Em lo quá, đêm không ngủ được, có bình thường không bác? Bình thường chị ạ, y văn đã ghi nhận nỗi lo này (mục 1.2).

Bác sĩ không bảo chị đừng lo, vì nỗi lo đó là thật. Nhưng mỗi bài viết doạ dẫm chị đọc lúc nửa đêm chỉ làm nỗi sợ trong chị dày thêm một lớp.

Đêm nay chị còn thức, bác sĩ hiểu, và không trách chị. Chị thử đặt điện thoại xuống, mở trang nhật ký ra, viết đúng một câu muốn hỏi bác sĩ.

Nhưng nếu chị mất ngủ kéo dài, buồn nhiều, ảnh hưởng tới công việc, thì chị **nói với người thân và đi khám**. Đó cũng là sức khoẻ cần được chăm, không phải chuyện mình phải tự chịu.

30. Em có được hỏi thêm không? Hỏi ai, lúc nào? Được chị. Chị nhắn qua kênh đồng hành của phòng khám bất cứ lúc nào. **Câu nào thuộc chuyên môn thì các bạn báo bác sĩ rồi trả lời chị.**

Câu nào chưa có ở đây, chị ghi vào ô câu muốn hỏi trong trang nhật ký tháng này.

PHẦN 6

Sáu tháng này phòng khám ở đâu

Từ đầu tới giờ bác sĩ nói nhiều về việc của chị. Giờ tới việc của phòng khám.

Chị không phải tự nhớ mọi thứ. Đây là lịch các bạn ở phòng khám chủ động liên lạc với chị:

Khi nào	Phòng khám làm gì
Ngay khi nhận hàng	Hướng dẫn dùng, điền lịch vào Phần 2 cùng chị
Sau 3 ngày	Hỏi chị có thấy khó chịu gì không
Sau 7 ngày	Nhắc chị ngưng trong những ngày có kinh
Cuối tháng 1	Hỏi thăm, đánh dấu ô tháng 1
🔴 **Cuối tháng 2**	**Gọi điện.** Tháng nhiều chị muốn dừng nhất
Cuối tháng 3	Nhắc chuyển nhịp dùng sang giai đoạn 2
Tháng 4 và 5	Nhắc lịch, đánh dấu
Cuối tháng 6	Đặt lịch xét nghiệm lại, hỏi cảm nhận của chị

Tới cuộc gọi cuối tháng 2, chị đang muốn dừng thì cứ nói thật với các bạn, không ai trách chị đâu.

Ngoài lịch trên, chị cứ nhắn bất cứ lúc nào.

```
Phòng khám Sản Phụ khoa Mai Phương
Hotline: _____________________________
Kênh đồng hành: _____________________
Người phụ trách của chị: _____________
```

Một câu cuối

Bác sĩ nói thật: chính bác sĩ cũng là người rất sợ đặt mỏ vịt. Nên bác sĩ hiểu cảm giác đó. Sợ là chuyện bình thường.

> **Bác sĩ Mai Phương dặn**
>
> *"Mọi người cứ vừa sợ vừa khám, chứ đừng vì sợ mà mình bỏ qua cơ hội kiểm tra sức khoẻ của mình."*

Điều bác sĩ tin nhất trong nghề là **bệnh đến âm thầm**. Phát hiện sớm mới là bí quyết thành công của điều trị mọi loại bệnh. Nên chị không cần đợi hết sợ rồi mới bắt đầu. Chị cứ vừa sợ vừa đi, mỗi tháng đánh một dấu.

Cầm tờ giấy có chữ HPV về nhà, ai cũng lo. Bác sĩ chỉ mong chị **lo đúng chỗ**, lo cái nằm trong tay chị: dùng theo lịch đã điền, ghi lại câu muốn hỏi, đi tái khám đúng hẹn.

Bác sĩ thích nhất một chữ: **chủ động**. Chị sẽ luôn bận, không bao giờ hết bận. Nhưng việc đi khám thì không ai làm thay chị được, chồng không làm thay, con cũng không làm thay.

Tới cuối tháng thứ sáu, bác sĩ mong chị mở lại cuốn này và thấy **sáu ô đều đã đánh dấu**. Kết quả xét nghiệm hôm đó ra sao, bác sĩ sẽ cùng chị xem. Còn sáu dấu đó là của chị.

Chỗ nào chị chưa hiểu trong cuốn này, cứ hỏi. Sáu tháng này, chị hỏi là phòng khám có người trả lời.

Bác sĩ Mai Phương, Phòng khám Sản Phụ khoa Mai Phương

Xin đọc lại lần nữa trước khi gấp cuốn này. Tài liệu này là **kiến thức tham khảo và sổ tay theo dõi, không thay** cho việc khám, chẩn đoán hay chỉ định trực tiếp. **Papilocare** là **thiết bị y tế loại IIa**. **Activa** là **men vi sinh đường uống**. Cả hai **không phải thuốc, không diệt vi rút HPV**, và **không thay được tầm soát định kỳ hay vắc-xin**. Mọi chỉ định, mọi thay đổi liều và nhịp dùng đều do **bác sĩ đang theo dõi cho chị** quyết. Phần kiến thức y khoa biên soạn từ tài liệu chuyên môn của phòng khám và các nguồn y văn dẫn tại chỗ. **Rát, ngứa tăng, ra máu bất thường thì ngưng dùng và gọi phòng khám ngay.**

Phòng khám Sản Phụ khoa Mai Phương

CƠ SỞ
Phòng khám chuyên khoa Sản phụ khoa thuộc Công ty TNHH Phòng khám Sản phụ khoa Mai Phương

ĐỊA CHỈ
174 Lê Văn Quới, Phường Bình Trị Đông, TP. Hồ Chí Minh

GIỜ LÀM VIỆC
08h00 – 20h00 hằng ngày

HOTLINE
0967 302 427

GIẤY PHÉP HOẠT ĐỘNG
Số 11648/HCM-GPHĐ, Sở Y tế TP. Hồ Chí Minh cấp ngày 10/02/2026

PHẠM VI CHUYÊN MÔN
Khám bệnh, chữa bệnh chuyên khoa Sản phụ khoa, theo danh mục kỹ thuật được Giám đốc Sở Y tế TP. Hồ Chí Minh phê duyệt kèm giấy phép (Quyết định 294/QĐ-SYT ngày 10/02/2026)

BÁC SĨ
ThS. BS CKII Mai Thị Phương, chứng chỉ hành nghề số 0016893/HCM-CCHN

Tài liệu thông tin và sổ tay theo dõi, không thay cho việc khám, chẩn đoán hay chỉ định trực tiếp của bác sĩ. Tặng kèm, không bán.