



Doctor  
**BANANA**<sup>®</sup>  
PHẢI MẠNH LÀ PHẢI MẠNH



**MEN'S**<sup>®</sup>  
**HEALTH**  
BE STRONGER

**CẨM NANG SỨC KHỎE NAM GIỚI**

# Những điều cần biết về Mãn dục nam

Hiểu đúng – Chủ động – Sống khỏe mỗi ngày



Tác giả: **TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**



Đơn vị: Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health



Năm xuất bản: **2026**



**MEN'S  
HEALTH**  
BE STRONGER

# NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ MÃN DỤC NAM

**Năm xuất bản**

2026

**Tác giả**

TS.BS.CK2 Trà Anh Duy

**Đơn vị**

Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới  
Men's Health

**Giờ hoạt động**

08:00 - 22:00 tất cả các ngày trong tuần  
(bao gồm nghỉ, Lễ)

*Lưu ý: Cẩm nang này dùng cho mục đích giáo dục sức khỏe, không thay thế việc thăm khám, chẩn đoán và điều trị trực tiếp bởi bác sĩ chuyên khoa.*

## MỤC LỤC

- Giới thiệu tác giả
- Giới thiệu Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health
- Đại cương về mãn dục nam
- Câu hỏi thường gặp về mãn dục nam
- Kết luận
- Tài liệu tham khảo

## GIỚI THIỆU TÁC GIẢ

TS.BS.CK2 Trà Anh Duy là một trong những chuyên gia đầu ngành trong lĩnh vực Sức khỏe Nam giới, Nam khoa, Tiết niệu, Y học giới tính và tâm lý tình dục. Với gần 20 năm gắn bó cùng bệnh nhân nam giới, bác sĩ Duy được nhiều người biết đến như một chuyên gia có khả năng kết hợp giữa tư duy y học hiện đại, kỹ năng phẫu thuật tinh tế và sự thấu hiểu tâm lý đàn ông Việt Nam. Ông là Nhà sáng lập Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health, đồng thời tham gia giảng dạy, đào tạo và cập nhật chuyên môn cho nhiều thế hệ bác sĩ, học viên trong lĩnh vực nam khoa, y học giới tính và tâm lý học.



Trong quá trình phát triển nghề nghiệp, TS.BS.CK2 Trà Anh Duy đã có nhiều đợt tu nghiệp, học tập và trao đổi chuyên môn tại các quốc gia có nền y học phát triển, trong đó có Singapore, Hoa Kỳ và nhiều diễn đàn chuyên ngành quốc tế về tiết niệu, nam học, y học giới tính, nội tiết nam và sức khỏe sinh sản. Ông là thành viên của nhiều hội chuyên môn trong nước và quốc tế, thường xuyên tham dự, báo cáo, chủ tọa các hội nghị khoa học, góp phần đưa các khuyến cáo điều trị hiện đại vào thực hành lâm sàng tại Việt Nam.

Với nhiều năm đồng hành cùng nam giới ở các giai đoạn khác nhau của cuộc đời, TS.BS.CK2 Trà Anh Duy luôn nhấn mạnh rằng sức khỏe nam giới không chỉ là câu chuyện của testosterone, khả năng cương hay ham muốn tình dục. Đó là tổng hòa của **thể chất, tinh thần, cảm xúc, mối quan hệ, lối sống và bản lĩnh sống**. Ở nam giới trung niên, những thay đổi về nội tiết thường đi kèm áp lực công việc, trách nhiệm gia đình, rối loạn giấc ngủ, căng thẳng tâm lý, bệnh lý chuyển hóa và sự thay đổi trong đời sống vợ chồng. Vì vậy, tiếp cận mãn dục nam cần một góc nhìn toàn diện, tránh quy giản mọi vấn đề thành “yếu sinh lý” hay chỉ điều trị bằng thuốc.

# GIỚI THIỆU HỆ THỐNG MEN'S HEALTH

**Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health** thành lập năm 2016, là đơn vị y tế chuyên sâu trong lĩnh vực Nam khoa, Y học giới tính, Sức khỏe sinh sản nam giới và chăm sóc sức khỏe toàn diện dành cho nam giới. Được sáng lập bởi TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, Men's Health ra đời với định hướng xây dựng một mô hình y tế thân thiện, kín đáo, khoa học và nhân văn, nơi nam giới có thể chủ động thăm khám các vấn đề sức khỏe thường bị trì hoãn vì tâm lý e ngại, mặc cảm hoặc thiếu thông tin đúng.

Khác với cách tiếp cận chỉ tập trung vào từng triệu chứng riêng lẻ như rối loạn cương, xuất tinh sớm, giảm ham muốn hay testosterone thấp, Men's Health hướng đến mô hình chăm sóc toàn diện nam giới. Mỗi người bệnh được đánh giá trong bối cảnh tổng thể gồm thể chất, nội tiết, chuyển hóa, tim mạch, giấc ngủ, tâm lý, đời sống tình dục, quan hệ gia đình và lối sống. Đây là nền tảng quan trọng trong tiếp cận các vấn đề như mãn dục nam, bởi sự suy giảm phong độ ở nam giới trung niên thường không chỉ đến từ hormone, mà còn liên quan đến stress, béo bụng, tăng huyết áp, đái tháo đường, rối loạn lipid máu, thiếu vận động, mất ngủ và áp lực vai trò trong gia đình – xã hội.

Men's Health chú trọng phối hợp liên ngành giữa nam khoa, nội tiết, tiết niệu, vô sinh nam, tâm lý – tình dục học, dinh dưỡng và vận động trị liệu, nhằm cá nhân hóa kế hoạch điều trị cho từng người bệnh. Trung tâm cũng định hướng xây dựng môi trường thăm khám bảo mật, tôn trọng và không phán xét, giúp nam giới có thể chia sẻ trung thực những vấn đề nhạy cảm của mình.

Năm 2025, Men's Health được vinh danh tại chương trình Thương hiệu hàng đầu Việt Nam – Vietnam Top Brands 2025 ở hạng mục **Sản phẩm – Dịch vụ chất lượng tốt nhất 2025**. Đây là sự ghi nhận cho định hướng chuyên môn, chất lượng dịch vụ và nỗ lực bền bỉ trong hành trình nâng tầm sức khỏe nam giới Việt Nam.

**Trụ sở chính:** 7B/31 Thành Thái, Phường Diên Hồng, TP.HCM.

**Giờ hoạt động:** 08:00 - 20:00 tất cả các ngày trong tuần, bao gồm ngày nghỉ, Lễ.

**Hotline đặt hẹn** 0902 353 353.

# ĐẠI CƯƠNG VỀ MÃN DỤC NAM

## 1. Mãn dục nam là gì?

Mãn dục nam là cách gọi quen thuộc trong đời sống để chỉ tình trạng nam giới trung niên hoặc lớn tuổi xuất hiện các biểu hiện liên quan đến suy giảm androgen, đặc biệt là testosterone. Trong y học, thuật ngữ thường dùng chính xác hơn là suy sinh dục nam khởi phát muộn, thiếu hụt testosterone ở nam giới trưởng thành hoặc late-onset hypogonadism. Điểm quan trọng cần nhấn mạnh là mãn dục nam không giống mãn kinh ở phụ nữ. Ở phụ nữ, nồng độ estrogen thường giảm mạnh trong một giai đoạn tương đối rõ. Ở nam giới, testosterone có xu hướng giảm từ từ theo tuổi, nhưng không phải người đàn ông nào lớn tuổi cũng bị bệnh và không phải cứ giảm ham muốn là do thiếu testosterone.

Testosterone là hormone trung tâm của sức khỏe nam giới. Hormone này tham gia duy trì ham muốn tình dục, khả năng cương, khối cơ, mật độ xương, tạo máu, phân bố mỡ, năng lượng, tâm trạng và một phần chức năng nhận thức. Testosterone được sản xuất chủ yếu tại tinh hoàn, dưới sự điều hòa của trục hạ đồi - tuyến yên - tinh hoàn. Khi hạ đồi tiết GnRH, tuyến yên đáp ứng bằng LH và FSH; LH kích thích tế bào Leydig tạo testosterone, còn FSH phối hợp với testosterone nội tinh hoàn để duy trì sinh tinh.

Vì testosterone liên quan đến nhiều cơ quan, biểu hiện mãn dục nam thường không chỉ nằm ở chuyện tình dục. Một số người than mệt mỏi, ngủ không sâu, dễ cáu, mất động lực, giảm hiệu quả công việc, tăng mỡ bụng, giảm cơ, đau mỏi, giảm sức bền. Một số khác đến khám vì rối loạn cương, giảm cương buổi sáng, giảm ham muốn, khó đạt khoái cảm, tinh dịch ít hoặc hiếm muộn. Chính sự đa dạng này khiến mãn dục nam dễ bị bỏ sót hoặc dễ bị chẩn đoán quá mức nếu chỉ dựa vào cảm giác chủ quan mà không xét nghiệm đúng cách.

## 2. Vì sao testosterone giảm theo tuổi?

Testosterone có thể giảm do ba nhóm nguyên nhân lớn: lão hóa sinh học, bệnh lý thực thể và suy giảm chức năng liên quan lối sống hoặc bệnh nền. Khi tuổi tăng, hoạt động của tinh hoàn và sự điều hòa nội tiết có thể kém nhạy hơn. Tuy nhiên,

mức giảm tự nhiên theo tuổi thường diễn tiến chậm. Điều làm nhiều nam giới rơi vào tình trạng thiếu testosterone có triệu chứng lại thường là sự cộng hưởng của béo bụng, ít vận động, thiếu ngủ, stress kéo dài, uống rượu bia nhiều, hút thuốc, đái tháo đường, rối loạn mỡ máu, tăng huyết áp, bệnh gan thận mạn tính, ngưng thở khi ngủ, trầm cảm hoặc tác dụng phụ của một số thuốc.

Ở người béo phì, mô mỡ không chỉ là nơi dự trữ năng lượng mà còn là một cơ quan nội tiết. Mỡ nội tạng làm tăng phản ứng viêm mạn tính, tăng chuyển đổi testosterone thành estradiol qua men aromatase và làm rối loạn tín hiệu hạ đồi - tuyến yên. Đái tháo đường type 2 và hội chứng chuyển hóa cũng có thể làm giảm testosterone theo cơ chế hai chiều: testosterone thấp làm tăng mỡ, giảm cơ, giảm vận động; ngược lại, béo phì và kháng insulin tiếp tục kéo testosterone xuống thấp hơn. Vì vậy, trong nhiều trường hợp, giảm testosterone là tín hiệu cảnh báo sức khỏe chuyển hóa đang có vấn đề, chứ không chỉ là một con số nội tiết.

Một nhóm khác là suy sinh dục thực thể. Suy sinh dục nguyên phát xảy ra khi tinh hoàn bị tổn thương do quai bị biến chứng, chấn thương, xoắn tinh hoàn, hóa trị, xạ trị, hội chứng Klinefelter, viêm tinh hoàn hoặc phẫu thuật. Suy sinh dục thứ phát xảy ra khi tuyến yên hoặc hạ đồi không kích thích tinh hoàn đầy đủ, có thể liên quan u tuyến yên, tăng prolactin, dùng opioid kéo dài, steroid đồng hóa, bệnh mạn tính nặng hoặc rối loạn ăn uống. Việc phân biệt nhóm nguyên nhân rất quan trọng vì cách điều trị khác nhau, nhất là với nam giới còn mong muốn có con.

### Các nhóm biểu hiện thường gặp khi testosterone thấp



Mãn dục nam có thể biểu hiện ở tinh dục, thể chất, tâm lý, chuyển hóa, xương - máu và sinh sản.

### 3. Dấu hiệu nào gợi ý mãn dục nam?

Không có một triệu chứng đơn lẻ nào đủ để kết luận mãn dục nam. Nhóm triệu chứng có giá trị gợi ý cao nhất thường là giảm ham muốn tình dục, giảm cương tự phát hoặc cương buổi sáng, rối loạn cương mới xuất hiện, giảm khoái cảm và giảm tần suất suy nghĩ về tình dục. Tuy nhiên, các biểu hiện này cũng có thể do stress, trầm cảm, xung đột quan hệ, bệnh tim mạch, bệnh tuyến tiền liệt, thuốc huyết áp, rượu bia hoặc bệnh thần kinh. Do đó, bác sĩ cần hỏi kỹ bối cảnh, thời điểm khởi phát, mức độ ảnh hưởng và các yếu tố đi kèm.

Nhóm biểu hiện thể chất gồm mệt mỏi kéo dài, giảm sức bền, giảm khối cơ, tăng mỡ bụng, khó giảm cân, đau mỏi xương khớp, loãng xương, gãy xương do chấn thương nhẹ, thiếu máu không rõ nguyên nhân, rụng lông cơ thể hoặc tình hoàn nhỏ lại. Nhóm tâm lý - thần kinh gồm giảm tập trung, giảm động lực, dễ cáu, lo âu, buồn bã, mất tự tin, ngủ kém và cảm giác “không còn là mình”. Nhiều nam giới mô tả rằng họ vẫn làm việc được nhưng phải gồng nhiều hơn, dễ kiệt sức hơn và không còn cảm giác sung sức như trước.

Một điểm cần tránh là tự gán mọi vấn đề trung niên cho “mãn dục”. Người đàn ông 45-60 tuổi thường đồng thời đối diện áp lực tài chính, trách nhiệm gia đình, ít vận động, tăng cân, rối loạn chuyển hóa, bệnh tim mạch tiềm ẩn và những biến động trong quan hệ vợ chồng. Mãn dục nam chỉ nên được xem là một chẩn đoán y khoa khi có triệu chứng phù hợp và testosterone thấp được xác nhận đúng quy trình. Cách tiếp cận đúng không phải là hỏi “có nên tiêm testosterone không?”, mà là hỏi “vì sao cơ thể đang gửi tín hiệu suy giảm phong độ và cần phục hồi từ đâu?”.

### 4. Chẩn đoán đúng: không chỉ nhìn một con số testosterone

Chẩn đoán mãn dục nam cần kết hợp triệu chứng lâm sàng và xét nghiệm testosterone thấp một cách nhất quán. Testosterone toàn phần nên được đo vào buổi sáng, thường trong khoảng 7:00-11:00, khi người bệnh ổn định sức khỏe và không đang mắc bệnh cấp tính. Nhiều hướng dẫn khuyến cáo cần lặp lại xét nghiệm vào một buổi sáng khác trước khi kết luận, vì testosterone dao động theo giấc ngủ, stress, bệnh cấp, rượu bia, thuốc và sai số xét nghiệm.

Khi testosterone toàn phần ở vùng ranh giới hoặc khi nghi ngờ thay đổi SHBG, bác sĩ có thể chỉ định testosterone tự do hoặc testosterone sinh khả dụng. SHBG có thể tăng ở người lớn tuổi, cường giáp, bệnh gan; giảm ở người béo phì, đái tháo đường, suy giáp hoặc dùng một số thuốc. Vì vậy, hai người có cùng testosterone toàn phần có thể có mức testosterone tự do khác nhau và triệu chứng khác nhau. Ngoài testosterone, xét nghiệm LH và FSH giúp phân biệt suy sinh dục nguyên phát hay thứ phát. Prolactin, estradiol, chức năng tuyến giáp, đường huyết, HbA1c, lipid máu, men gan, chức năng thận, công thức máu, PSA và siêu âm tinh hoàn có thể cần thiết tùy trường hợp.

Trước điều trị, bác sĩ cũng phải đánh giá nguy cơ tim mạch, huyết áp, bệnh tuyến tiền liệt, triệu chứng đường tiểu dưới, ngưng thở khi ngủ, tiền sử ung thư, huyết khối, hematocrit, mong muốn sinh con và thuốc đang dùng. Điều này đặc biệt quan trọng vì testosterone ngoại sinh có thể làm giảm LH/FSH, từ đó ức chế sinh tinh và làm giảm khả năng có con. Với nam giới còn mong muốn làm cha, tự tiêm testosterone hoặc dùng thuốc “tăng cơ tăng testosterone” không kiểm soát có thể gây hậu quả nghiêm trọng cho tinh trùng.

## 5. Điều trị mãn dục nam bắt đầu từ đâu?

Điều trị mãn dục nam không nên bắt đầu bằng một mũi tiêm. Nền tảng đầu tiên là tìm và sửa các yếu tố có thể đảo ngược: giảm cân nếu béo bụng, tăng vận động, tập kháng lực, ngủ đủ, điều trị ngưng thở khi ngủ, kiểm soát đường huyết, mỡ máu, huyết áp, giảm rượu bia, bỏ thuốc lá, điều chỉnh thuốc ảnh hưởng tình dục khi có thể và xử lý stress hoặc trầm cảm. Với suy sinh dục chức năng do béo phì, hội chứng chuyển hóa hoặc thiếu ngủ, chỉ cần cải thiện lối sống và bệnh nền đã có thể giúp testosterone hồi phục một phần, đồng thời cải thiện cương, ham muốn và năng lượng.

Liệu pháp testosterone thay thế có thể được cân nhắc cho nam giới có triệu chứng rõ, testosterone thấp được xác nhận và không có chống chỉ định. Các dạng thường gặp gồm gel bôi, thuốc tiêm tác dụng ngắn hoặc dài, miếng dán hoặc các chế phẩm khác tùy quốc gia. Mục tiêu là đưa testosterone về vùng sinh lý, không phải càng cao càng tốt. Điều trị cần theo dõi triệu chứng, testosterone máu,

hematocrit, PSA, huyết áp, mụn, phù, thay đổi tâm trạng, ngưng thở khi ngủ và các triệu chứng tiết niệu. Nếu sau một thời gian đủ dài mà triệu chứng không cải thiện dù testosterone đạt mục tiêu, cần xem lại chẩn đoán và nguyên nhân khác.

Một số trường hợp không nên hoặc chưa nên dùng testosterone: đang có kế hoạch sinh con gần, ung thư tuyến tiền liệt hoặc ung thư vú nam chưa được kiểm soát, PSA bất thường chưa đánh giá, hematocrit cao, ngưng thở khi ngủ nặng chưa điều trị, suy tim mất bù, bệnh cấp tính nặng hoặc nguy cơ huyết khối cần cân nhắc. Với nam giới còn muốn sinh con, bác sĩ chuyên khoa có thể cân nhắc các hướng kích thích trục nội sinh như hCG, FSH hoặc thuốc điều biến trục nội tiết trong những chỉ định phù hợp, thay vì dùng testosterone ngoại sinh một cách tùy tiện.

## 6. Theo dõi an toàn trong quá trình điều trị

Nếu được chỉ định testosterone, người bệnh cần hiểu đây là một liệu pháp y khoa cần theo dõi, không phải sản phẩm “tăng phong độ” dùng theo cảm hứng. Trước điều trị cần có mốc nền: triệu chứng, khám lâm sàng, testosterone, công thức máu, hematocrit, PSA ở độ tuổi phù hợp, đánh giá tuyến tiền liệt, nguy cơ tim mạch, giấc ngủ và kế hoạch sinh sản. Sau khi bắt đầu, bác sĩ sẽ hẹn tái khám để đánh giá hiệu quả và tác dụng phụ, điều chỉnh liều, tránh đưa testosterone vượt quá vùng sinh lý.

Một nguy cơ cần theo dõi là tăng hồng cầu hoặc hematocrit. Khi máu quá đặc, nguy cơ biến cố huyết khối có thể tăng, nhất là ở người hút thuốc, ngưng thở khi ngủ hoặc có bệnh tim mạch. PSA và triệu chứng đường tiểu cần được theo dõi theo độ tuổi và nguy cơ cá nhân. Testosterone không phải là thuốc gây ung thư tuyến tiền liệt theo cách đơn giản như nhiều người lo sợ, nhưng nếu có ung thư tuyến tiền liệt đang hoạt động hoặc PSA bất thường chưa đánh giá, việc bổ sung testosterone có thể nguy hiểm. Vì vậy, tầm soát và theo dõi đúng là bắt buộc.

Người bệnh cũng cần báo bác sĩ nếu xuất hiện đau ngực, khó thở, phù chân, đau bắp chân, đau đầu bất thường, nổi mụn nặng, cáu gắt quá mức, mất ngủ, tiểu khó tăng nhanh hoặc vợ chồng đang có kế hoạch sinh con. Điều trị đúng có thể giúp cải thiện chất lượng sống, nhưng điều trị sai có thể làm che lấp bệnh nền, gây vô sinh tạm thời hoặc kéo dài, làm rối loạn nội tiết và khiến người bệnh lệ thuộc vào

thuốc. Do đó, nguyên tắc của Men's Health là cá thể hóa, đo lường, theo dõi và luôn đặt mục tiêu an toàn lâu dài lên trước cảm giác “sung” ngắn hạn.

## 7. Khi nào nam giới nên đi khám?

Nam giới nên đi khám khi giảm ham muốn kéo dài hơn 3-6 tháng, rối loạn cương mới xuất hiện, giảm cương buổi sáng, mệt mỏi không giải thích được, giảm cơ tăng mỡ bụng nhanh, khó ngủ, dễ cáu, giảm tập trung, loãng xương, thiếu máu không rõ nguyên nhân, tinh hoàn nhỏ, vô sinh hoặc đang dùng steroid, thuốc tăng cơ, testosterone không theo toa. Nam giới có đái tháo đường, béo phì, hội chứng chuyển hóa, bệnh tim mạch, ngưng thở khi ngủ hoặc từng điều trị ung thư cũng nên được đánh giá bài bản nếu có triệu chứng nghi ngờ.

Khám sớm không có nghĩa là sẽ phải dùng hormone. Khám sớm giúp tìm đúng nguyên nhân và tránh hai sai lầm thường gặp: một là chịu đựng vì nghĩ “đàn ông ai rồi cũng vậy”; hai là tự mua testosterone, thuốc cường dương, thực phẩm chức năng hoặc thuốc truyền miệng. Mục tiêu của thăm khám là xác định vấn đề nằm ở nội tiết, mạch máu, thần kinh, tâm lý, lối sống, quan hệ, bệnh nền hay phối hợp nhiều yếu tố.

# CÂU HỎI THƯỜNG GẶP VỀ MÃN DỤC NAM

## I. Nhận diện và hiểu đúng về mãn dục nam

### Câu 1. Mãn dục nam là gì?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, là tình trạng nam giới có triệu chứng gợi ý thiếu testosterone kèm nồng độ testosterone thấp được xác nhận bằng xét nghiệm; đây không chỉ là vấn đề tình dục mà là vấn đề sức khỏe toàn thân.

### Câu 2. Mãn dục nam có phải ai lớn tuổi cũng bị không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, không phải mọi nam giới lớn tuổi đều bị mãn dục nam; tuổi tác làm testosterone có xu hướng giảm, nhưng chỉ khi có triệu chứng và xét nghiệm phù hợp mới cần đánh giá điều trị.

### Câu 3. Mãn dục nam khác gì với suy sinh dục nam?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, mãn dục nam thường dùng để mô tả suy giảm testosterone liên quan tuổi và sức khỏe toàn thân; suy sinh dục nam là thuật ngữ y khoa rộng hơn, có thể do tinh hoàn, tuyến yên hoặc vùng hạ đồi.

### Câu 4. Testosterone chỉ liên quan đến ham muốn tình dục đúng không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, testosterone còn liên quan đến cơ bắp, xương, tạo máu, năng lượng, tâm trạng, chuyển hóa và khả năng sinh sản; vì vậy không nên chỉ nhìn mãn dục nam qua chuyện phòng the.

### Câu 5. Nam giới bao nhiêu tuổi nên bắt đầu quan tâm đến mãn dục nam?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, nam giới sau 40 tuổi, đặc biệt khi có béo bụng, đái tháo đường, mất ngủ, giảm ham muốn hoặc mệt mỏi kéo dài, nên chủ động đánh giá sức khỏe nam giới.

### **Câu 6. Có phải cứ giảm ham muốn là mãn dục nam không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, không; giảm ham muốn có thể do stress, trầm cảm, xung đột vợ chồng, thiếu ngủ, thuốc đang dùng hoặc bệnh mạn tính, nên cần thăm khám trước khi kết luận thiếu testosterone.

### **Câu 7. Mãn dục nam có nguy hiểm không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, mãn dục nam không phải cấp cứu, nhưng nếu bỏ qua có thể làm giảm chất lượng sống và che lấp các vấn đề chuyển hóa, tim mạch, tâm lý hoặc rối loạn giấc ngủ cần điều trị.

### **Câu 8. Mãn dục nam có chữa được không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, nhiều trường hợp có thể cải thiện rõ khi điều chỉnh nguyên nhân, giảm cân, ngủ tốt, vận động, kiểm soát bệnh nền và điều trị nội tiết đúng chỉ định.

### **Câu 9. Tại sao cần nhìn mãn dục nam theo hướng toàn diện?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, vì testosterone thấp thường đi cùng béo bụng, kháng insulin, tăng huyết áp, rối loạn lipid máu, stress và giảm chất lượng quan hệ; điều trị đơn lẻ thường không đủ bền vững.

### **Câu 10. Nam giới ngại đi khám mãn dục nam có phổ biến không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, rất phổ biến; nhiều người né tránh vì sợ bị gán là yếu sinh lý, trong khi thăm khám đúng chuyên khoa giúp nhìn vấn đề khoa học, kín đáo và ít mặc cảm hơn.

## II. Triệu chứng tình dục và sinh sản

### Câu 11. Dấu hiệu tình dục thường gặp nhất khi testosterone thấp là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, giảm ham muốn, giảm tần suất nghĩ đến tình dục, giảm cương buổi sáng và giảm hứng thú gần gũi là những dấu hiệu thường gặp cần được khai thác kỹ.

### Câu 12. Rối loạn cương có phải luôn do thiếu testosterone không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; rối loạn cương thường liên quan mạch máu, thần kinh, tâm lý, thuốc, tiểu đường hoặc tăng huyết áp, còn testosterone thấp chỉ là một phần trong đánh giá.

### Câu 13. Giảm cương buổi sáng có ý nghĩa gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, giảm hoặc mất cương buổi sáng có thể gợi ý rối loạn nội tiết, rối loạn giấc ngủ hoặc vấn đề mạch máu, nên cần xem cùng triệu chứng và xét nghiệm.

### Câu 14. Xuất tinh sớm có phải triệu chứng của mãn dục nam không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, xuất tinh sớm không phải dấu hiệu điển hình của thiếu testosterone; nguyên nhân thường liên quan kiểm soát kích thích, lo âu, viêm nhiễm hoặc thói quen tình dục.

### Câu 15. Nam giới mãn dục có thể vẫn quan hệ bình thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có; một số người testosterone thấp vẫn còn khả năng quan hệ, nhưng có thể giảm ham muốn, giảm sung sức hoặc cần nhiều kích thích hơn trước.

### Câu 16. Thiếu testosterone có làm giảm tinh trùng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể; testosterone đóng vai trò trong sinh tinh, nhưng việc dùng testosterone ngoại sinh lại có thể làm giảm tinh trùng, nên nam giới muốn có con cần tư vấn riêng.

### **Câu 17. Đang mong con có nên dùng testosterone không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, không nên tự dùng; testosterone ngoại sinh có thể ức chế trục nội tiết và làm giảm sinh tinh, vì vậy người đang mong con cần lựa chọn phác đồ bảo tồn khả năng sinh sản.

### **Câu 18. Mãn dục nam có làm teo tinh hoàn không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, thiếu testosterone do bệnh lý tinh hoàn có thể đi kèm tinh hoàn nhỏ, nhưng teo tinh hoàn cũng có nhiều nguyên nhân khác như quai bị, giãn tĩnh mạch thừng tinh, chấn thương hoặc thuốc.

### **Câu 19. Giảm khoái cảm khi quan hệ có liên quan testosterone không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể liên quan, nhưng cũng thường bị ảnh hưởng bởi stress, trầm cảm, mối quan hệ, thuốc chống trầm cảm hoặc rối loạn xuất tinh.

### **Câu 20. Vợ chồng nên xử lý thế nào khi nam giới giảm ham muốn?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, nên xem đây là vấn đề sức khỏe và giao tiếp, không nên quy chụp hay trách móc; thăm khám sớm giúp tìm nguyên nhân thể chất, tâm lý và mối quan hệ.

### III. Triệu chứng thể chất, chuyển hóa, xương và máu

#### Câu 21. Mệt mỏi kéo dài có phải dấu hiệu mãn dục nam không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, mệt mỏi có thể gặp khi testosterone thấp, nhưng cũng có thể do thiếu ngủ, thiếu máu, suy giáp, trầm cảm, bệnh gan thận hoặc làm việc quá sức.

#### Câu 22. Tăng mỡ bụng có liên quan đến testosterone thấp không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có; béo bụng và testosterone thấp thường tác động hai chiều, trong đó mỡ nội tạng làm rối loạn chuyển hóa và có thể làm giảm testosterone.

#### Câu 23. Thiếu testosterone có làm giảm cơ bắp không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể; nam giới có thể thấy giảm khối cơ, giảm sức mạnh, nhanh mỏi khi vận động hoặc khó phục hồi sau tập luyện.

#### Câu 24. Mãn dục nam có gây loãng xương không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, testosterone thấp kéo dài có thể làm giảm mật độ xương và tăng nguy cơ loãng xương, đặc biệt ở người ít vận động, hút thuốc, uống rượu hoặc thiếu vitamin D.

#### Câu 25. Thiếu testosterone có gây thiếu máu không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể; testosterone tham gia hỗ trợ tạo hồng cầu, nên một số nam giới testosterone thấp có thể kèm thiếu máu nhẹ hoặc giảm sức bền.

#### Câu 26. Mãn dục nam có liên quan đái tháo đường type 2 không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có mối liên quan hai chiều; đái tháo đường, kháng insulin và béo phì có thể đi cùng testosterone thấp và làm nặng triệu chứng nam khoa.

### **Câu 27. Rối loạn lipid máu có liên quan testosterone thấp không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể liên quan trong bối cảnh hội chứng chuyển hóa, nhưng cần đánh giá tổng thể thay vì xem testosterone là nguyên nhân duy nhất.

### **Câu 28. Nam giới bụng to, ngủ ngáy, giảm ham muốn nên nghĩ đến gì?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, cần nghĩ đến hội chứng chuyển hóa, ngưng thở khi ngủ, testosterone thấp và rối loạn cương do mạch máu; đây là nhóm nên khám toàn diện.

### **Câu 29. Mãn dục nam có làm giảm sức bền khi làm việc không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể; nam giới có thể thấy mau mệt, giảm động lực, giảm khả năng tập trung và giảm hiệu suất, nhưng cần loại trừ các bệnh nền khác.

### **Câu 30. Có nên kiểm tra tim mạch khi có dấu hiệu mãn dục nam không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, nên đánh giá yếu tố nguy cơ tim mạch, vì rối loạn cương, béo bụng, tăng huyết áp, đái tháo đường và rối loạn lipid thường có liên quan chặt chẽ.

## IV. Tâm lý, giấc ngủ và mối quan hệ

### Câu 31. Testosterone thấp có làm nam giới dễ cáu gắt không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể; một số người có biểu hiện dễ cáu, giảm kiên nhẫn, giảm tự tin hoặc mất động lực, nhưng cần phân biệt với stress và rối loạn khí sắc.

### Câu 32. Buồn chán và mất hứng thú có phải do mãn dục nam không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể liên quan, nhưng trầm cảm, kiệt sức nghề nghiệp, lo âu và xung đột gia đình cũng là nguyên nhân thường gặp cần được nhận diện.

### Câu 33. Mất ngủ có làm testosterone giảm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có; giấc ngủ kém, ngủ ít hoặc ngủ ngắt quãng có thể ảnh hưởng nhịp tiết testosterone và làm nặng mệt mỏi, giảm ham muốn.

### Câu 34. Ngưng thờ khi ngủ có liên quan mãn dục nam không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có; nam giới béo bụng, ngủ ngáy, buồn ngủ ban ngày và giảm sinh lực nên được đánh giá nguy cơ ngưng thờ khi ngủ trước khi nghĩ đơn thuần là thiếu hormone.

### Câu 35. Stress kéo dài có làm giảm phong độ nam giới không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có; stress kéo dài làm tăng căng thẳng thần kinh, rối loạn giấc ngủ, giảm ham muốn và có thể ảnh hưởng trực nội tiết sinh dục.

### Câu 36. Tại sao nam giới trung niên dễ thấy mất bản lĩnh?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, vì họ thường chịu áp lực công việc, tài chính, gia đình và kỳ vọng xã hội; khi cơ thể thay đổi, cảm giác mất kiểm soát dễ dẫn đến lo âu và né tránh.

### **Câu 37. Mãn dục nam có ảnh hưởng quan hệ vợ chồng không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể; giảm ham muốn, rối loạn cương và tâm trạng thất thường dễ làm hai bên hiểu lầm, vì vậy cần giao tiếp và điều trị theo hướng thân - tâm - trí.

### **Câu 38. Có cần gặp chuyên gia tâm lý khi mãn dục nam không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, nên cân nhắc nếu có lo âu, trầm cảm, xung đột tình dục, ám ảnh thất bại hoặc né tránh gần gũi; phối hợp tâm lý giúp điều trị bền vững hơn.

### **Câu 39. Thiền, thở, thư giãn có giúp mãn dục nam không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể hỗ trợ giảm stress, cải thiện giấc ngủ và khả năng tự điều chỉnh cảm xúc, nhưng không thay thế thăm khám khi có triệu chứng rõ.

### **Câu 40. Gia đình nên hỗ trợ nam giới mãn dục như thế nào?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, nên lắng nghe, tránh chê bai, khuyến khích khám chuyên khoa và cùng thay đổi lối sống; sự đồng hành giúp giảm mặc cảm và tăng hiệu quả điều trị.

## V. Nguyên nhân, yếu tố nguy cơ và lối sống

### Câu 41. Nguyên nhân thường gặp làm testosterone thấp là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, các nguyên nhân thường gặp gồm tuổi tác, béo phì, đái tháo đường, bệnh mạn tính, thiếu ngủ, stress, rượu bia, thuốc, bệnh tinh hoàn hoặc bệnh tuyến yên.

### Câu 42. Béo phì có phải nguyên nhân quan trọng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, rất quan trọng; béo phì, đặc biệt mỡ bụng, có thể làm giảm testosterone và đồng thời làm tăng nguy cơ rối loạn cương, tiểu đường, tăng huyết áp.

### Câu 43. Uống rượu bia nhiều có ảnh hưởng testosterone không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có; rượu bia nhiều có thể ảnh hưởng gan, giấc ngủ, tinh hoàn, cân nặng và chất lượng đời sống tình dục.

### Câu 44. Hút thuốc có liên quan mãn dục nam không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hút thuốc làm hại mạch máu và có thể làm nặng rối loạn cương, giảm sức bền và tăng nguy cơ bệnh tim mạch ở nam giới trung niên.

### Câu 45. Ít vận động có làm giảm testosterone không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, ít vận động làm tăng mỡ bụng, giảm cơ, giảm nhạy insulin và có thể góp phần làm giảm testosterone chức năng.

### Câu 46. Tập luyện quá sức có làm giảm testosterone không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể; luyện tập quá nặng, thiếu hồi phục, ăn thiếu năng lượng và ngủ kém có thể làm giảm nội tiết và giảm hiệu suất tình dục.

### **Câu 47. Thuốc đang dùng có thể làm giảm testosterone không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có; một số thuốc như opioid, glucocorticoid kéo dài, thuốc nội tiết hoặc một số thuốc tâm thần có thể ảnh hưởng trực sinh dục, cần bác sĩ rà soát.

### **Câu 48. Bệnh tuyến yên có gây testosterone thấp không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có; bệnh tuyến yên hoặc vùng hạ đồi có thể làm giảm LH, FSH và testosterone, đôi khi kèm đau đầu, giảm thị lực hoặc tăng prolactin.

### **Câu 49. Quai bị sau dậy thì có liên quan testosterone thấp không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể nếu gây viêm tinh hoàn nặng; người từng đau sưng tinh hoàn sau quai bị nên đánh giá tinh hoàn, nội tiết và khả năng sinh sản khi có triệu chứng.

### **Câu 50. Làm việc đêm có ảnh hưởng nội tiết nam không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể; đảo lộn nhịp sinh học và thiếu ngủ kéo dài có thể ảnh hưởng testosterone, chuyển hóa, tâm trạng và ham muốn.

## VI. Xét nghiệm và chẩn đoán

### Câu 51. Muốn biết có mãn dục nam cần xét nghiệm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần xét nghiệm testosterone buổi sáng và đánh giá triệu chứng; tùy trường hợp bác sĩ sẽ thêm LH, FSH, prolactin, SHBG, đường huyết, mỡ máu, công thức máu và PSA.

### Câu 52. Xét nghiệm testosterone nên làm lúc nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên lấy máu vào buổi sáng, thường trước 10 giờ, khi cơ thể ổn định; nếu kết quả thấp, cần lặp lại để xác nhận.

### Câu 53. Một lần testosterone thấp đã đủ chẩn đoán chưa?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, chưa đủ; chẩn đoán cần kết hợp triệu chứng và nồng độ testosterone thấp lặp lại, tránh kết luận vội từ một xét nghiệm đơn lẻ.

### Câu 54. Testosterone toàn phần và testosterone tự do khác nhau thế nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, testosterone toàn phần là tổng lượng hormone trong máu; testosterone tự do hoặc khả dụng hữu ích khi SHBG bất thường, béo phì, lớn tuổi hoặc kết quả giáp ranh.

### Câu 55. LH và FSH giúp biết điều gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, LH và FSH giúp phân biệt nguyên nhân tại tinh hoàn với nguyên nhân ở tuyến yên - vùng hạ đồi, từ đó chọn hướng điều trị phù hợp.

### Câu 56. Prolactin cao có liên quan giảm ham muốn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có; prolactin cao có thể gây giảm ham muốn, rối loạn cương, testosterone thấp và đôi khi liên quan bệnh tuyến yên.

### **Câu 57. Có cần xét nghiệm PSA trước khi dùng testosterone không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, thường cần ở nam giới phù hợp độ tuổi hoặc nguy cơ, vì bác sĩ phải đánh giá tuyến tiền liệt và theo dõi an toàn trước và trong điều trị.

### **Câu 58. Vì sao cần kiểm tra công thức máu?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, vì testosterone thấp có thể liên quan thiếu máu, còn điều trị testosterone có thể làm tăng hồng cầu; công thức máu giúp theo dõi an toàn.

### **Câu 59. Có cần siêu âm tinh hoàn không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, cần khi có tinh hoàn nhỏ, đau, khối bất thường, tiền sử viêm tinh hoàn, vô sinh hoặc nghi ngờ nguyên nhân tại tinh hoàn.

### **Câu 60. Bảng câu hỏi triệu chứng có thay thế xét nghiệm không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, không; bảng câu hỏi giúp sàng lọc và theo dõi, nhưng không thể thay thế khám lâm sàng và xét nghiệm testosterone đúng cách.

## VII. Điều trị bằng lối sống, dinh dưỡng và vận động

### Câu 61. Giảm cân có giúp tăng testosterone không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể giúp rõ, đặc biệt ở nam giới béo bụng; giảm mỡ nội tạng thường cải thiện chuyển hóa, giấc ngủ, ham muốn và testosterone chức năng.

### Câu 62. Nam giới mãn dục nên tập gì?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, nên kết hợp tập sức mạnh, đi bộ nhanh hoặc cardio vừa sức, giãn cơ và tăng vận động hằng ngày; chương trình cần phù hợp tuổi, tim mạch và khớp.

### Câu 63. Tập tạ có tốt cho testosterone không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, tập sức mạnh đúng kỹ thuật giúp tăng cơ, giảm mỡ và cải thiện nhạy insulin; lợi ích bền vững đến từ tập đều chứ không phải tập quá sức.

### Câu 64. Ăn gì để hỗ trợ testosterone?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, nên ăn đủ đạm, rau, chất béo tốt, ngũ cốc nguyên hạt và vi chất; tránh kỳ vọng một món ăn đơn lẻ có thể chữa thiếu testosterone.

### Câu 65. Hàu, kẽm có chữa mãn dục nam không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, kẽm cần thiết cho sức khỏe sinh sản, nhưng hàu hoặc viên kẽm không thể thay thế chẩn đoán và điều trị nếu có suy sinh dục thật sự.

### Câu 66. Vitamin D có liên quan sức khỏe nam giới không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có; thiếu vitamin D ảnh hưởng xương, cơ và sức khỏe chuyển hóa, nhưng cần xét nghiệm hoặc đánh giá nguy cơ trước khi bổ sung liều cao.

### **Câu 67. Ngủ bao nhiêu là tốt cho testosterone?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, đa số người trưởng thành nên ưu tiên ngủ đủ và đều giờ; chất lượng giấc ngủ quan trọng không kém số giờ ngủ.

### **Câu 68. Cắt giảm rượu bia có giúp cải thiện phong độ không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, thường có; giảm rượu bia giúp ngủ tốt hơn, giảm mỡ bụng, cải thiện gan, tim mạch và đời sống tình dục.

### **Câu 69. Có nên dùng thực phẩm chức năng tăng testosterone không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, không nên kỳ vọng hoặc tự dùng kéo dài; nhiều sản phẩm thiếu bằng chứng, có nguy cơ pha trộn hoạt chất hoặc làm chậm chẩn đoán bệnh thật.

### **Câu 70. Bao lâu sau thay đổi lối sống mới thấy cải thiện?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, thường cần vài tuần đến vài tháng, tùy cân nặng, giấc ngủ, bệnh nền và mức độ duy trì; nên theo dõi bằng triệu chứng và xét nghiệm khi cần.

## VIII. Testosterone và các lựa chọn điều trị y khoa

### Câu 71. Khi nào cần điều trị testosterone?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, chỉ nên cân nhắc khi nam giới có triệu chứng phù hợp và testosterone thấp được xác nhận, sau khi đã đánh giá lợi ích, nguy cơ và mục tiêu sinh sản.

### Câu 72. Testosterone có phải thuốc tăng cường sinh lực cho mọi nam giới không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, không; testosterone là điều trị nội tiết có chỉ định, không phải thuốc tăng lực hay thuốc cải thiện phong độ cho người có testosterone bình thường.

### Câu 73. Các dạng testosterone thường gặp là gì?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể gồm gel bôi, tiêm, miếng dán hoặc dạng khác tùy quốc gia và chỉ định; lựa chọn phụ thuộc mục tiêu, độ ổn định, chi phí và khả năng theo dõi.

### Câu 74. Dùng testosterone bao lâu thì có hiệu quả?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, ham muốn và năng lượng có thể cải thiện sau vài tuần, còn cơ, mỡ, xương và thiếu máu cần thời gian dài hơn; đáp ứng khác nhau giữa từng người.

### Câu 75. Dùng testosterone có làm vô sinh không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể làm giảm mạnh tinh trùng do ức chế LH và FSH; nam giới còn kế hoạch sinh con cần báo bác sĩ trước khi điều trị.

### Câu 76. Có thuốc nào tăng testosterone mà vẫn bảo tồn tinh trùng không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, một số trường hợp có thể dùng hướng kích thích trực nội tiết như hCG hoặc thuốc điều biến thụ thể estrogen, nhưng phải do bác sĩ chuyên khoa chỉ định và theo dõi.

### **Câu 77. Testosterone có chữa rối loạn cương không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể giúp nếu rối loạn cương liên quan thiếu testosterone, nhưng nhiều trường hợp vẫn cần điều trị mạch máu, tâm lý, thuốc hỗ trợ cương hoặc kiểm soát bệnh nền.

### **Câu 78. Testosterone có giúp giảm mỡ bụng không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể hỗ trợ cải thiện thành phần cơ thể ở người thiếu testosterone, nhưng không thay thế giảm cân, vận động, dinh dưỡng và kiểm soát chuyển hóa.

### **Câu 79. Testosterone có giúp tâm trạng tốt hơn không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể cải thiện sinh lực và cảm giác khỏe ở một số người thiếu testosterone, nhưng không thay thế điều trị trầm cảm, lo âu hoặc stress nặng.

### **Câu 80. Có nên tự mua testosterone tiêm không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, tuyệt đối không nên; tự tiêm có thể gây vô sinh, tăng hồng cầu, rối loạn nội tiết, bỏ sót bệnh tuyến tiền liệt hoặc bệnh tim mạch cần theo dõi.

## IX. An toàn, theo dõi và những điều cần tránh

### Câu 81. Điều trị testosterone cần theo dõi gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần theo dõi triệu chứng, testosterone máu, công thức máu, PSA khi phù hợp, huyết áp, chuyển hóa, tác dụng phụ và mục tiêu điều trị.

### Câu 82. Tăng hồng cầu khi dùng testosterone có nguy hiểm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể nguy hiểm nếu hematocrit tăng cao vì làm máu đặc hơn; do đó công thức máu là xét nghiệm theo dõi bắt buộc ở nhiều trường hợp.

### Câu 83. Testosterone có gây ung thư tuyến tiền liệt không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hiện không nên nói đơn giản là testosterone gây ung thư, nhưng người có ung thư tuyến tiền liệt đang hoạt động hoặc nguy cơ đặc biệt cần được bác sĩ đánh giá rất kỹ.

### Câu 84. Bị phì đại tuyến tiền liệt có dùng testosterone được không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể cân nhắc tùy mức độ triệu chứng đường tiểu, PSA và đánh giá chuyên khoa; không nên tự dùng khi chưa kiểm tra tuyến tiền liệt.

### Câu 85. Bệnh tim mạch có dùng testosterone được không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần đánh giá cá nhân hóa, đặc biệt sau biến cố tim mạch gần đây, suy tim nặng hoặc nguy cơ huyết khối; an toàn phụ thuộc chọn đúng người và theo dõi đúng.

### Câu 86. Ngưng thở khi ngủ có ảnh hưởng quyết định điều trị không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có; ngưng thở khi ngủ chưa kiểm soát có thể làm triệu chứng nặng hơn và cần xử lý trước hoặc song song khi cân nhắc nội tiết.

### **Câu 87. Có nên dùng testosterone nếu chỉ muốn tăng cơ?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, không; dùng testosterone để tăng cơ khi không có chỉ định là lạm dụng hormone, có thể gây teo tinh hoàn, vô sinh, rối loạn lipid và biến chứng tim mạch.

### **Câu 88. Dùng thuốc cường dương chung với testosterone được không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể trong một số trường hợp, nhưng phải đánh giá tim mạch, thuốc đang dùng và nguyên nhân rối loạn cương; không nên tự phối hợp thuốc.

### **Câu 89. Khi nào cần tái khám trong quá trình điều trị?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, thường cần tái khám định kỳ sau khi bắt đầu hoặc đổi liều, sau đó theo kế hoạch cá nhân; không nên dùng thuốc kéo dài mà không kiểm tra.

### **Câu 90. Dấu hiệu nào cần đi khám sớm khi đang điều trị?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, cần đi khám sớm nếu khó thở, đau ngực, phù nhiều, tiểu khó tăng, đau đầu bất thường, nổi mụn nặng, thay đổi tâm trạng mạnh hoặc xét nghiệm máu bất thường.

## X. Khám, chăm sóc toàn diện và phối hợp liên ngành

### Câu 91. Nam giới nghi mãn dục nên khám chuyên khoa nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên khám Nam khoa hoặc Y học giới tính có năng lực đánh giá nội tiết, tình dục, sinh sản và bệnh nền liên quan.

### Câu 92. Vì sao khám mãn dục nam không chỉ là xét nghiệm testosterone?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, vì triệu chứng có thể đến từ tim mạch, chuyển hóa, giấc ngủ, tâm lý, quan hệ vợ chồng hoặc thuốc đang dùng; xét nghiệm chỉ là một phần của bức tranh.

### Câu 93. Men's Health tiếp cận mãn dục nam như thế nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, Men's Health tiếp cận theo hướng chăm sóc toàn diện nam giới, kết hợp đánh giá thể chất, nội tiết, chuyển hóa, tình dục, tâm lý và lối sống.

### Câu 94. Vai trò phối hợp liên ngành trong mãn dục nam là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, phối hợp Nam khoa, Nội tiết, Tim mạch, Chuyển hóa, Tâm lý - tình dục học, Dinh dưỡng và Vận động trị liệu giúp điều trị đúng nguyên nhân và bền vững hơn.

### Câu 95. Khám mãn dục nam có cần vợ hoặc bạn đời đi cùng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không bắt buộc, nhưng nếu người bệnh đồng ý, sự tham gia của bạn đời giúp hiểu vấn đề, giảm hiểu lầm và cải thiện đời sống thân mật.

### Câu 96. Khám mãn dục nam có kín đáo không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, một cơ sở chuyên sâu về sức khỏe nam giới cần đảm bảo riêng tư, tôn trọng và không phán xét để người bệnh có thể chia sẻ trung thực.

### **Câu 97. Nên chuẩn bị gì trước khi đi khám?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, nên ghi lại triệu chứng, thuốc đang dùng, bệnh nền, kết quả xét nghiệm cũ, tình trạng giấc ngủ, cân nặng, vòng bụng và mục tiêu sinh sản.

### **Câu 98. Có cần nhịn ăn trước khi khám không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, nếu dự kiến kiểm tra đường huyết, mỡ máu hoặc chuyển hóa, bác sĩ có thể yêu cầu nhịn ăn; riêng testosterone thường ưu tiên lấy buổi sáng.

### **Câu 99. Mãn dục nam có cần điều trị lâu dài không?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, tùy nguyên nhân; có người cải thiện nhờ lối sống và điều trị bệnh nền, có người cần theo dõi nội tiết lâu dài với kế hoạch cá nhân hóa.

### **Câu 100. Thông điệp quan trọng nhất dành cho nam giới trung niên là gì?**

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, đừng xem suy giảm phong độ là thất bại cá nhân; hãy xem đó là tín hiệu cơ thể cần được lắng nghe, đánh giá toàn thân và chăm sóc đúng cách.

## KẾT LUẬN

Mãn dục nam là một vấn đề y khoa có thật, nhưng không nên được hiểu đơn giản là “đàn ông có tuổi thì phải yếu” hoặc “cứ tiêm testosterone là khỏe”. Cốt lõi của chẩn đoán là có triệu chứng phù hợp và testosterone thấp được xác nhận đúng cách. Cốt lõi của điều trị là tìm nguyên nhân, sửa yếu tố có thể đảo ngược, bảo vệ khả năng sinh sản khi cần, theo dõi an toàn và cá thể hóa mục tiêu cho từng người bệnh.

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nam giới trung niên không nên xấu hổ khi giảm phong độ, nhưng cũng không nên vội vàng tự điều trị. Cơ thể có thể đang gửi tín hiệu về thiếu ngủ, stress, béo bụng, đái tháo đường, bệnh tim mạch, trầm cảm, suy giảm testosterone hoặc một vấn đề phối hợp. Khi được khám đúng chuyên khoa, người bệnh có cơ hội phục hồi năng lượng, đời sống tình dục, sự tự tin và chất lượng sống một cách bền vững hơn. Sức khỏe nam giới không chỉ là “bản lĩnh phòng the”, mà là năng lực sống khỏe, yêu thương, làm việc, sáng tạo và giữ vững phong độ trong từng giai đoạn của cuộc đời.

# TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. European Association of Urology. EAU Guidelines on Sexual and Reproductive Health 2026: Male Hypogonadism.
2. Salonia A. và cộng sự (2025). European Association of Urology Guidelines on Male Sexual and Reproductive Health: 2025 update on male hypogonadism, erectile dysfunction, premature ejaculation and Peyronie's disease. *European Urology*.
3. Mulhall J.P. và cộng sự (2018). Evaluation and Management of Testosterone Deficiency: AUA Guideline. *Journal of Urology*.
4. Bhasin S. và cộng sự (2018). Testosterone Therapy in Men With Hypogonadism: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*.
5. Lincoff A.M. và cộng sự (2023). Cardiovascular Safety of Testosterone-Replacement Therapy. *New England Journal of Medicine*.
6. Bhasin S. và cộng sự (2023). Prostate Safety Events During Testosterone Replacement Therapy in Men With Hypogonadism. *JAMA Network Open*.
7. Grossmann M. và cộng sự (2020). Late-onset hypogonadism: metabolic impact. *Andrology*.
8. Grober E.D. và cộng sự (2021). Canadian Urological Association guideline on testosterone deficiency in men. *Canadian Urological Association Journal*.
9. Morales A. và cộng sự (2015). Diagnosis and management of testosterone deficiency syndrome in men: clinical practice guideline. *Canadian Medical Association Journal/Open-access guideline sources*.
10. Isidori A.M. và cộng sự (2022). Adult- and late-onset male hypogonadism: clinical practice guidelines of SIAMS and SIE. *Journal of Endocrinological Investigation*.
11. Men's Health Việt Nam. Trang giới thiệu TS.BS.CK2 Trà Anh Duy và Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health.
12. Men's Health Việt Nam. Thông tin liên hệ, trụ sở chính và hệ thống cơ sở Men's Health.
13. Men's Health Việt Nam. Tin vinh danh tại Lễ công bố Thương hiệu hàng đầu Việt Nam - Vietnam Top Brands 2025.

## THÔNG TIN LIÊN HỆ

Trụ sở chính

7B/31 Thành Thái, Phường Diên Hồng,  
TP.HCM

Hotline đặt hẹn

0902 353 353

Giờ hoạt động

08:00 - 22:00 tất cả các ngày trong tuần,  
bao gồm ngày nghỉ, Lễ,

Website

menhealth.vn



**MEN'S**®  
**HEALTH**  
B E S T R O N G E R



Doctor  
**BANANA**®  
PHẢI MẠNH LÀ PHẢI MẠNH