



**MEN'S
HEALTH**
BE STRONGER



BANANA
PHẢI MẠNH LÀ PHẢI MẠNH

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ DÂY THÌ

Ở NAM GIỚI

Cẩm nang sức khỏe nam giới



TĂNG
CHIỀU CAO



GIỌNG NÓI
TRẦM HƠN



PHÁT TRIỂN
CƠ BẮP



MỘC LÔNG
CƠ THỂ



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



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ DẬY THÌ Ở NAM GIỚI

Cẩm nang dành cho nam giới trẻ tuổi, cha mẹ và người chăm sóc

Lưu ý: Tài liệu này nhằm mục đích giáo dục sức khỏe, không thay thế việc khám, chẩn đoán hoặc điều trị cá thể hóa. Với trẻ vị thành niên, mọi trao đổi về sức khỏe sinh dục cần được thực hiện bằng thái độ tôn trọng, phù hợp lứa tuổi, bảo mật và không phán xét.

Lời nói đầu

Dậy thì là chặng chuyển tiếp quan trọng từ cơ thể trẻ em sang cơ thể trưởng thành. Ở nam giới, giai đoạn này không chỉ có tăng chiều cao, vỡ giọng, mọc ria hay phát triển cơ quan sinh dục, mà còn đi kèm nhiều thay đổi về cảm xúc, hình ảnh bản thân, quan hệ bạn bè, sự tò mò tình dục và mong muốn độc lập. Mỗi bạn có một “nhịp phát triển” riêng; có người thay đổi sớm, có người muộn hơn nhưng vẫn hoàn toàn bình thường.

Nỗi lo thường xuất hiện khi một bạn nam thấy mình thấp hơn, gầy hơn, ít lông hơn, giọng chưa trầm hoặc cơ quan sinh dục khác với bạn bè. Việc so sánh, trêu chọc và tiếp cận thông tin thiếu kiểm chứng trên mạng có thể làm trẻ mặc cảm, tự dùng thuốc tăng chiều cao, testosterone hoặc thực phẩm quảng cáo “tăng nam tính”. Cẩm nang này giúp giải thích điều gì thường gặp, điều gì cần theo dõi và khi nào nên khám bác sĩ.

Thông điệp cốt lõi là: dậy thì không phải cuộc thi. Sự trưởng thành khỏe mạnh cần dinh dưỡng đủ, ngủ đúng, vận động đều, vệ sinh cơ thể, kỹ năng quản lý cảm xúc, kiến thức về đồng thuận và an toàn tình dục, cùng một môi trường gia đình có thể lắng nghe. Khi hiểu đúng, trẻ sẽ bớt xấu hổ; cha mẹ cũng có thể đồng hành bình tĩnh và hiệu quả hơn.

Mục lục

1. Giới thiệu tác giả
2. Giới thiệu Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health
3. Đại cương về dậy thì ở nam giới
4. Câu hỏi thường gặp
5. Kết luận
6. Tài liệu tham khảo

1. Giới thiệu tác giả

TS.BS.CK2 Trà Anh Duy là bác sĩ chuyên ngành Nam khoa – Y học giới tính, Ngoại Tiết niệu và sức khỏe sinh sản nam giới; đồng thời là nhà sáng lập Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health. Với gần 20 năm kinh nghiệm lâm sàng, bác sĩ tập trung vào các vấn đề sức khỏe của nam giới trong suốt vòng đời, từ dậy thì, phát triển sinh



dục, sức khỏe tình dục, nội tiết, khả năng sinh sản đến những thay đổi ở tuổi trung niên và lớn tuổi. Bên cạnh nền tảng Tiến sĩ Y khoa và Bác sĩ Chuyên khoa II, bác sĩ còn theo đuổi đào tạo về tâm lý lâm sàng và quản trị, qua đó xây dựng góc nhìn liên ngành giữa cơ thể, cảm xúc, gia đình, trường học và môi trường xã hội.

Trong tư vấn cho trẻ vị thành niên và phụ huynh, TS.BS.CK2 Trà Anh Duy đề cao ba nguyên tắc: cung cấp kiến thức đúng lứa tuổi; tôn trọng sự riêng tư và phẩm giá của trẻ; phát hiện sớm các dấu hiệu bất thường nhưng không biến mọi khác biệt thành bệnh. Những chủ đề như kích thích cơ quan sinh dục, mộng tinh, cương tự phát, thủ dâm, mụn trứng cá, vú to ở tuổi dậy thì, chiều cao hoặc xu hướng tính dục đều cần được trao đổi bằng ngôn ngữ bình tĩnh, khoa học và không chế giễu.

Thông qua khám chữa bệnh, giảng dạy, truyền thông cộng đồng và xây dựng mô hình chăm sóc sức khỏe nam giới chuyên biệt, bác sĩ Duy hướng đến việc giúp các bạn nam trưởng thành với hiểu biết, trách nhiệm và sự tự tin. Cuốn cẩm nang này được biên soạn để phụ huynh có một tài liệu để dùng, còn trẻ vị thành niên có nơi tham khảo an toàn trước những thay đổi đôi khi rất nhanh, rất riêng tư và khó nói của tuổi dậy thì.

2. Giới thiệu

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

Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health được xây dựng như một mô hình chăm sóc chuyên biệt cho nam giới, kết hợp Nam khoa, Ngoại Tiết niệu, Y học giới tính, sức khỏe sinh sản, nội tiết, tâm lý và lối sống. Được thành lập từ năm 2016, hệ thống hướng đến quy trình thăm khám riêng tư, bảo mật, đặt hẹn theo giờ và tư vấn dễ hiểu, đặc biệt với những vấn đề người bệnh thường ngại nói như phát triển sinh dục, rối loạn cương, xuất tinh sớm, đau vùng sinh dục, vô sinh nam, bệnh lây truyền qua đường tình dục hoặc lo âu về hình thể.

Ở nhóm tuổi dậy thì, Men's Health chú trọng cách tiếp cận phù hợp lứa tuổi và phối hợp với phụ huynh nhưng vẫn tôn trọng không gian riêng cần thiết của trẻ. Bác sĩ có thể đánh giá tốc độ tăng trưởng, các dấu hiệu dậy thì, tinh hoàn, dương vật, vú to tuổi dậy thì, đau búi, tinh hoàn ẩn, giãn tĩnh mạch thừng tinh, nội tiết hoặc những lo lắng về mộng tinh và thủ dâm. Khi cần, người bệnh được phối hợp xét nghiệm, siêu âm, chuyên khoa nội tiết nhi, da liễu, dinh dưỡng hoặc tâm lý lâm sàng.

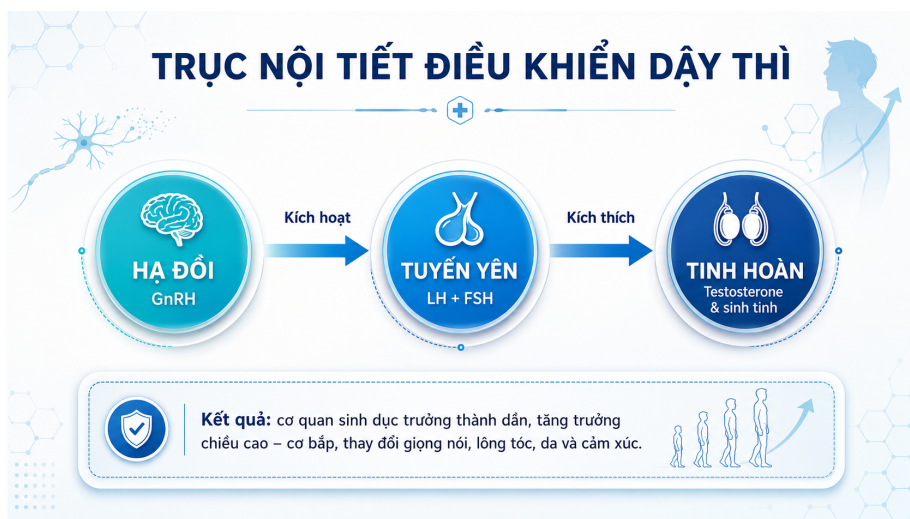
Bên cạnh khám bệnh, hệ thống đẩy mạnh giáo dục sức khỏe và truyền thông cộng đồng với thông điệp không kỳ thị, không phán xét và không quảng cáo quá mức các can thiệp “tăng chiều cao”, “tăng testosterone” hay “tăng kích thước”. Men's Health đã có hành trình 10 năm đồng hành cùng sức khỏe nam giới và được ghi nhận tại các chương trình vinh danh chất lượng dịch vụ năm 2025. Giờ hoạt động: 08:00 - 20:00 tất cả các ngày trong tuần, bao gồm ngày Lễ. Việc đặt hẹn theo giờ giúp gia đình chủ động thời gian và giảm cảm giác căng thẳng cho trẻ khi đến khám.

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

Hotline: 0902 353 353

3. Đại cương về dậy thì ở nam giới

Dậy thì (puberty) là quá trình sinh học trong đó cơ thể trẻ em dần đạt khả năng sinh sản và xuất hiện các đặc điểm giới tính thứ phát. Tuổi vị thành niên (adolescence) là khái niệm rộng hơn, bao gồm cả sự phát triển thể chất, não bộ, cảm xúc và xã hội trong khoảng 10–19 tuổi. Vì vậy, một bạn nam có thể đã bắt đầu dậy thì về cơ thể nhưng vẫn cần nhiều năm để hoàn thiện kỹ năng tự chủ, ra quyết định và xây dựng bản sắc cá nhân.



Trục hạ đồi – tuyến yên – tinh hoàn khởi động và duy trì quá trình dậy thì.

3.1. Khi nào dậy thì bắt đầu?

Ở đa số nam giới, những dấu hiệu dậy thì đầu tiên xuất hiện trong khoảng 9–14 tuổi. Mốc này có biên độ rộng vì chịu ảnh hưởng của di truyền, dinh dưỡng, tình trạng sức khỏe, cân nặng, giấc ngủ và môi trường. Dấu hiệu đầu tiên đáng tin cậy thường là tinh hoàn lớn dần, sau đó bìu thay đổi, dương vật phát triển, lông mu xuất hiện và cơ thể bước vào giai đoạn tăng trưởng mạnh. Vỡ giọng hoặc mọc ria thường đến muộn hơn, vì vậy không nên dùng giọng nói hay ria mép để xác định trẻ đã bắt đầu dậy thì hay chưa.

Dậy thì sớm ở nam thường được xem xét khi các đặc điểm sinh dục xuất hiện trước 9 tuổi. Dậy thì muộn cần được đánh giá khi đến 14 tuổi mà tinh hoàn chưa lớn hoặc quá trình dậy thì đã khởi động nhưng gần như không tiến triển trong thời gian dài. Không phải mọi trường hợp muộn đều là bệnh: nhiều trẻ thuộc nhóm “chậm tăng trưởng và dậy thì thể tạng”, thường có người thân từng dậy thì muộn và sau đó vẫn đạt chiều cao trưởng thành phù hợp. Tuy nhiên, khám bác sĩ giúp phân biệt chậm thể tạng với bệnh mạn tính, thiếu dinh dưỡng, rối loạn tuyến giáp, tuyến yên hoặc tổn thương tinh hoàn.

3.2. Cơ chế nội tiết của dậy thì

Quá trình dậy thì được điều khiển bởi trục hạ đồi – tuyến yên – tinh hoàn. Hạ đồi giải phóng GnRH theo nhịp, kích thích tuyến yên tiết LH và FSH. LH tác động lên tế bào Leydig trong tinh hoàn để sản xuất testosterone; FSH phối hợp với testosterone hỗ trợ phát triển ống sinh tinh và quá trình tạo tinh trùng. Testosterone góp phần làm cơ quan sinh dục phát triển, giọng trầm hơn, tăng khối cơ, mọc lông, tăng ham muốn và tạo nhiều thay đổi khác của cơ thể.

Những thay đổi này không diễn ra đồng loạt. Có bạn tăng chiều cao trước khi giọng trầm; có bạn mọc lông nhiều nhưng cơ bắp phát triển chậm hơn. Một số dấu hiệu như mùi cơ thể, lông nách hoặc mụn có thể liên quan nhiều đến androgen tuyến thượng thận và không hoàn toàn phản ánh mức độ trưởng thành của tinh hoàn. Vì vậy, việc tự đánh giá chỉ qua một đặc điểm rất dễ gây hiểu nhầm.

3.3. Các giai đoạn phát triển thường gặp

Bác sĩ có thể sử dụng phân loại Tanner để mô tả mức độ phát triển của cơ quan sinh dục và lông mu từ giai đoạn 1 đến 5. Đây là công cụ chuyên môn chứ không phải bảng “xếp hạng nam tính”. Ở giai đoạn sớm, tinh hoàn và bìu bắt đầu lớn; sau đó dương vật tăng chiều dài rồi tăng chu vi, lông mu dày và lan rộng hơn. Giai đoạn cuối là khi cơ quan sinh dục và lông mu đạt kiểu trưởng thành.

Tốc độ đi qua các giai đoạn khác nhau ở từng người. Hai bạn cùng 13 tuổi có thể ở hai giai đoạn khác nhau mà vẫn bình thường. Cha mẹ không nên tự đo, chụp ảnh hoặc yêu cầu trẻ so sánh cơ quan sinh dục với bạn bè. Khi cần đánh giá, việc khám nên do bác sĩ thực hiện trong không gian riêng tư, giải thích trước từng bước và có người giám hộ phù hợp theo quy định.

DẬY THÌ Ở NAM GIỚI: NHỮNG THAY ĐỔI THƯỜNG GẶP

1 Tinh hoàn lớn dần Thường là dấu hiệu đầu tiên; đa số bắt đầu trong khoảng 9–14 tuổi. 	2 Dương vật và lông sinh dục phát triển Mức độ và tốc độ khác nhau giữa từng bạn; không nên so sánh. 
3 Tăng chiều cao, cơ bắp và vai rộng Giai đoạn tăng vọt thường đến sau khi tinh hoàn bắt đầu lớn khoảng một thời gian. 	4 Giọng trầm, mọc ria, mùi cơ thể và mụn Do nội tiết thay đổi và tuyến bã nhờn, tuyến mồ hôi hoạt động mạnh hơn. 
5 Cường tự phát, mộng tinh và ham muốn Là biểu hiện sinh lý có thể gặp; cần được hướng dẫn về riêng tư và an toàn. 	6 Cảm xúc và quan hệ xã hội thay đổi Dễ nhạy cảm, muốn độc lập, quan tâm hình thể và được bạn bè công nhận. 

i

Mức độ thay đổi ở mỗi trẻ có thể khác nhau. Nếu dậy thì quá sớm, quá muộn hoặc có bất thường rõ rệt, nên khám bác sĩ chuyên khoa.



Những thay đổi thường gặp ở dậy thì nam; thứ tự và tốc độ có thể khác nhau giữa từng người.

3.4. Tăng chiều cao, xương và cơ bắp

Đậy thì tạo ra một giai đoạn tăng trưởng nhanh. Ở nam, đợt tăng vọt chiều cao thường đến sau khi tinh hoàn bắt đầu phát triển một thời gian. Trẻ có thể thấy bàn chân, bàn tay dài ra trước, sau đó tay chân và thân mình thay đổi. Vai rộng hơn, khối cơ tăng và tỷ lệ mỡ cơ thể thường thay đổi. Trong lúc xương dài nhanh, trẻ đôi khi vụng về, dễ căng cơ hoặc đau nhức nhẹ sau vận động.

Chiều cao trưởng thành phụ thuộc mạnh vào di truyền nhưng cũng chịu ảnh hưởng của dinh dưỡng, bệnh mạn tính, giấc ngủ và vận động. Không có thực phẩm, thuốc bổ hoặc bài tập nào bảo đảm “cao thêm” vượt tiềm năng di truyền. Ngủ đủ, ăn đa dạng, đủ đạm, canxi, vitamin D và vận động chịu sức nặng giúp xương phát triển tốt. Tự dùng hormone tăng trưởng hoặc testosterone khi chưa có chỉ định có thể gây tác dụng phụ và thậm chí làm đóng sụn tăng trưởng sớm, ảnh hưởng chiều cao cuối cùng.

3.5. Thay đổi ở cơ quan sinh dục và chức năng sinh sản

Tinh hoàn thường không hoàn toàn bằng nhau; bên trái có thể thấp hơn bên phải để giảm va chạm khi vận động. Dương vật phát triển theo nhịp riêng, và kích thước ở trạng thái mềm biến đổi theo nhiệt độ, lo âu và hoạt động thể chất. Kích thước mềm không dự đoán chính xác kích thước khi cương. Phần lớn lo lắng của trẻ đến từ so sánh với hình ảnh trên mạng, vốn thường không đại diện cho cơ thể bình thường.

Khi hệ sinh sản trưởng thành dần, trẻ có thể có cương tự phát, cương buổi sáng, ham muốn tình dục và mộng tinh. Mộng tinh là xuất tinh trong lúc ngủ, không phải tiểu đêm và không phải bệnh. Có trẻ gặp nhiều lần, có trẻ rất ít hoặc không nhớ đã từng gặp. Thủ dâm cũng có thể xuất hiện như một cách khám phá cơ thể. Về y khoa, điều quan trọng là hành vi riêng tư, không gây

tổn thương, không cưỡng ép, không ảnh hưởng học tập – giấc ngủ và không gắn với nội dung bất hợp pháp.

SỰ BIẾN ĐỔI BỘ PHẬN SINH DỤC KHI DẬY THÌ

1 Trước dậy thì	2 Giai đoạn sớm	3 Giai đoạn giữa	4 Giai đoạn muộn
			
Bao quy đầu phủ hoàn toàn	Bao quy đầu còn phủ phần lớn quy đầu	Bao quy đầu lộ ra nhiều hơn, kích thước tăng rõ	Bao quy đầu lộ rõ, cơ quan sinh dục trưởng thành hơn

 Tinh hoàn to dần		>		>		>	
 Bìu phát triển rõ hơn		>		>		>	
 Dương vật tăng kích thước		>		>		>	
 Lông mu xuất hiện và dày hơn		>		>		>	



Mức độ thay đổi ở mỗi trẻ có thể khác nhau.
Nếu dậy thì quá sớm, quá muộn hoặc có bất thường rõ rệt,
nên khám bác sĩ chuyên khoa.

Biến đổi ở bộ phận sinh dục khi dậy thì ở nam giới

3.6. Võ giọng, lông tóc, mùi cơ thể và mụn

Thanh quản và dây thanh phát triển làm giọng nói trầm dần; trong giai đoạn chuyển tiếp, giọng có thể “khàn” hoặc thay đổi bất ngờ. Lông mu, lông nách, ria và râu xuất hiện theo di truyền; ít râu không đồng nghĩa thiếu nam tính hoặc vô sinh. Tuyến mồ hôi và tuyến bã nhờn hoạt động mạnh hơn khiến cơ thể dễ có mùi, tóc nhanh rụng và da dễ nổi mụn.

Vệ sinh phù hợp gồm tắm sau khi vận động, thay quần áo ẩm, dùng sản phẩm làm sạch dịu nhẹ và không chà xát mạnh. Da mặt nên rửa khoảng hai lần mỗi ngày và sau khi đổ mồ hôi nhiều. Không nên nặn mụn vì tăng nguy cơ viêm và sẹo. Mụn viêm nhiều, đau, có nang hoặc để lại sẹo cần khám da liễu. Các sản phẩm trị mụn mạnh, kháng sinh hoặc isotretinoin phải được dùng theo tư vấn chuyên môn.

3.7. Vú to tuổi dậy thì

Một số nam thiếu niên xuất hiện mô tuyến vú nhỏ, có thể ở một hoặc hai bên và hơi đau khi chạm. Đây gọi là nữ hóa tuyến vú tuổi dậy thì, thường liên quan đến sự mất cân bằng nội tiết tương đối trong giai đoạn chuyển tiếp và đa số sẽ giảm dần khi dậy thì hoàn tất. Tình trạng này khác với tích mỡ vùng ngực do thừa cân, dù hai tình trạng có thể cùng tồn tại.

Cần khám nếu vú lớn nhanh, rất cứng, tiết dịch hoặc chảy máu ở núm vú, có khối bất thường, đau nhiều, chỉ xuất hiện một bên rõ rệt, kèm tinh hoàn nhỏ, sụt cân hoặc sử dụng thuốc – chất bổ sung không rõ nguồn gốc. Trẻ không nên tự mua thuốc “giảm estrogen” hay testosterone vì có thể gây hại.

3.8. Tâm lý và não bộ ở tuổi dậy thì

Dậy thì không chỉ là nội tiết. Não bộ tiếp tục hoàn thiện khả năng lập kế hoạch, kiểm soát xung động và đánh giá hậu quả. Trẻ có thể nhạy cảm với nhận xét về ngoại hình, quan tâm mạnh đến bạn bè, muốn riêng tư, dễ thay đổi cảm

xúc và đôi khi mâu thuẫn với cha mẹ. Đây là cơ hội để học cách gọi tên cảm xúc, giải quyết xung đột, chịu trách nhiệm và tìm kiếm hỗ trợ.

Những thay đổi cảm xúc thông thường không đồng nghĩa bệnh tâm thần. Tuy nhiên, buồn bã hoặc lo âu kéo dài, mất hứng thú, giảm học tập rõ, cô lập, rối loạn ăn uống, mất ngủ nghiêm trọng, hành vi tự làm đau, ý nghĩ tự sát hoặc bạo lực cần được hỗ trợ khẩn cấp. Gia đình nên lắng nghe mà không quy chụp “do tuổi mới lớn”, đồng thời kết nối với chuyên gia tâm lý hoặc bác sĩ phù hợp.

3.9. Giới tính, xu hướng tình dục, đồng thuận và an toàn số

Tuổi dậy thì là lúc nhiều bạn bắt đầu nhận biết sự hấp dẫn, bản dạng giới hoặc xu hướng tình dục. Không nên dùng một biểu hiện, sở thích hoặc cách ăn mặc để kết luận. Trẻ cần được biết rằng cảm xúc có thể cần thời gian để hiểu; việc ép buộc, chế giễu hoặc “chữa” bằng phương pháp thiếu cơ sở có thể gây tổn thương tâm lý. Điều quan trọng là an toàn, tôn trọng và có người lớn đáng tin cậy để trao đổi.

Giáo dục tình dục phù hợp lứa tuổi cần bao gồm đồng thuận, ranh giới cơ thể, phòng tránh xâm hại, nguy cơ bệnh lây truyền qua đường tình dục và mang thai ngoài ý muốn. Đồng thuận phải tự nguyện, rõ ràng, có thể rút lại và không tồn tại khi một người bị ép, bị đe dọa, say hoặc không đủ khả năng quyết định. Trẻ tuyệt đối không nên gửi ảnh hoặc video khỏa thân; nội dung có thể bị lưu, phát tán, dùng để tống tiền và còn liên quan pháp luật khi có người chưa thành niên.

3.10. Dinh dưỡng, giấc ngủ và vận động

Nam thiếu niên cần chế độ ăn đa dạng với ngũ cốc, rau quả, đạm từ thịt, cá, trứng, sữa hoặc nguồn thực vật phù hợp; hạn chế nước ngọt, thức ăn quá nhiều đường, muối và chất béo bão hòa. Trẻ ăn chay cần được hướng dẫn để đủ đạm, sắt, kẽm, vitamin B12, canxi và vitamin D. Không nên dùng bột tăng cơ, thuốc giảm cân, steroid đồng hóa hoặc sản phẩm “tăng testosterone” không rõ thành phần.

Nhóm 6–12 tuổi thường cần 9–12 giờ ngủ mỗi ngày; nhóm 13–18 tuổi cần khoảng 8–10 giờ. Thiếu ngủ làm giảm tập trung, điều hòa cảm xúc và khả năng phục hồi sau vận động. Trẻ 6–17 tuổi nên có ít nhất khoảng 60 phút hoạt động thể lực từ vừa đến mạnh mỗi ngày, kết hợp hoạt động tăng sức mạnh cơ và xương phù hợp. Mục tiêu không phải tạo thân hình hoàn hảo mà là xây nền sức khỏe lâu dài.

3.11. Vệ sinh cơ quan sinh dục

Cơ quan sinh dục chỉ cần vệ sinh nhẹ nhàng bằng nước sạch và sản phẩm dịu nếu cần. Với trẻ chưa cắt bao quy đầu, nếu bao quy đầu đã có thể tuột nhẹ thì kéo xuống vừa đủ để rửa, lau khô rồi kéo trở lại; không cố lộn khi còn dính hoặc đau. Không dùng dung dịch sát khuẩn mạnh, nước hoa hay chất tẩy lên quy đầu. Quần lót nên thoáng, thay mỗi ngày và sau khi vận động nhiều.

Đau bìu đột ngột, đặc biệt đau một bên kèm buồn nôn, tinh hoàn nằm cao hoặc sưng nhanh là cấp cứu vì có thể xoắn tinh hoàn. Trẻ cần nói ngay với người lớn và đến cơ sở y tế, không chờ tự hết. Các dấu hiệu khác cần khám gồm khối cứng trong tinh hoàn, tinh hoàn không sờ thấy trong bìu, sưng bìu kéo dài, chảy dịch niệu đạo, tiểu buốt, loét hoặc mụn vùng sinh dục.



3.12. Vai trò của cha mẹ và người chăm sóc

Cha mẹ nên nói về dậy thì trước khi các thay đổi xảy ra, dùng tên gọi đúng của cơ thể và tránh biến mỗi cuộc trò chuyện thành bài giảng. Có thể bắt đầu từ câu hỏi mở như “Đạo này con có điều gì về cơ thể làm con băn khoăn không?”. Khi trẻ hỏi về kích thước, mộng tinh hoặc thủ dâm, nên trả lời ngắn, thật và không cười cợt. Nếu chưa biết, có thể cùng tìm nguồn y khoa đáng tin cậy.

Tôn trọng riêng tư không có nghĩa bỏ mặc. Gia đình vẫn cần đặt nguyên tắc về an toàn số, nội dung phù hợp lứa tuổi, giấc ngủ, học tập và hành vi tôn trọng người khác. Khi đi khám, nên cho trẻ cơ hội trao đổi riêng với bác sĩ trong một phần buổi khám theo quy định và mức độ trưởng thành. Sự đồng hành tốt giúp trẻ hiểu rằng hỏi về cơ thể không đáng xấu hổ và tìm trợ giúp là một kỹ năng trưởng thành.

Năm dấu hiệu nên đi khám: *Dấu hiệu dậy thì trước 9 tuổi; đến 14 tuổi tình hoàn chưa lớn; đau bìu đột ngột; khối cứng trong tinh hoàn; hoặc thay đổi tâm lý nặng như tự làm đau và ý nghĩ tự sát.*

4. Câu hỏi thường gặp về dậy thì ở nam giới

Phần hỏi đáp được trình bày theo chiều dọc để dễ đọc. Mỗi câu trả lời mang tính định hướng chung; bác sĩ cần thăm khám trực tiếp khi có dấu hiệu bất thường hoặc lo lắng kéo dài.

Nhóm 1. Mốc dậy thì và phát triển bình thường

Câu 1. Dậy thì ở nam giới thường bắt đầu ở tuổi nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đa số bắt đầu trong khoảng 9–14 tuổi; sớm hoặc muộn hơn mốc này cần được xem xét trong bối cảnh phát triển toàn diện.

Câu 2. Dấu hiệu đầu tiên của dậy thì nam là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, dấu hiệu đầu tiên đáng tin cậy thường là tinh hoàn lớn dần, không phải mọc ria hay vỡ giọng.

Câu 3. Tại sao bạn cùng tuổi đã vỡ giọng còn tôi chưa?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, mỗi người có nhịp phát triển riêng; vỡ giọng thường xuất hiện sau khi dậy thì đã khởi động một thời gian.

Câu 4. Dậy thì kéo dài bao lâu?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, quá trình thường diễn ra trong vài năm, nhưng tốc độ và thứ tự thay đổi có thể khác nhau giữa từng người.

Câu 5. Hai bạn 13 tuổi phát triển rất khác nhau có bình thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể hoàn toàn bình thường nếu cả hai vẫn tăng trưởng và có dấu hiệu dậy thì tiến triển theo thời gian.

Câu 6. Mọc lông nách có nghĩa là đã dậy thì hoàn toàn chưa?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; lông nách và mùi cơ thể có thể xuất hiện do androgen tuyến thượng thận, không phản ánh đầy đủ sự trưởng thành của tinh hoàn.

Câu 7. Đến 14 tuổi chưa thấy thay đổi thì làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên khám để bác sĩ đánh giá tinh hoàn, tốc độ tăng trưởng, tiền sử gia đình và các nguyên nhân dậy thì muộn.

Câu 8. Dậy thì trước 9 tuổi có đáng lo không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có; các đặc điểm sinh dục xuất hiện trước 9 tuổi ở bé trai cần được đánh giá bởi bác sĩ nội tiết nhi hoặc chuyên khoa phù hợp.

Câu 9. Dậy thì muộn có di truyền không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể; chậm tăng trưởng và dậy thì thể tạng thường gặp ở gia đình có cha hoặc mẹ từng dậy thì muộn.

Câu 10. Dậy thì muộn có làm thấp vĩnh viễn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nhất thiết; nhiều trẻ dậy thì muộn thể tạng vẫn bắt kịp, nhưng cần theo dõi đường tăng trưởng để loại trừ bệnh lý.

Nhóm 2. Chiều cao, cân nặng, cơ bắp và dinh dưỡng

Câu 11. Dậy thì có phải giai đoạn tăng chiều cao nhanh nhất không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đây là một giai đoạn tăng trưởng mạnh, nhưng thời điểm tăng vọt khác nhau và thường đến sau khi tinh hoàn bắt đầu phát triển.

Câu 12. Tập xà có làm cao hơn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, tập xà giúp sức mạnh và tư thế nhưng không thể kéo dài xương vượt tiềm năng di truyền.

Câu 13. Ngủ muộn có ảnh hưởng chiều cao không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thiếu ngủ kéo dài có thể ảnh hưởng phục hồi, học tập và sức khỏe tổng thể; trẻ nên duy trì thời lượng ngủ phù hợp lứa tuổi.

Câu 14. Có nên dùng hormone tăng trưởng để cao hơn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, chỉ dùng khi có chẩn đoán và chỉ định chuyên khoa; tự dùng có thể tổn kém, gây tác dụng phụ và không đem lại lợi ích nếu không thiếu hormone.

Câu 15. Dùng testosterone có làm cao nhanh hơn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, testosterone không phải thuốc tăng chiều cao; dùng sai có thể thúc đẩy đóng sụn tăng trưởng sớm và gây nhiều nguy cơ.

Câu 16. Tuổi dậy thì có nên tập tạ không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể tập với kỹ thuật đúng, mức tải phù hợp, có giám sát và ưu tiên động tác an toàn thay vì chạy theo mức tạ lớn.

Câu 17. Tập gym có làm lùn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, tập kháng lực đúng kỹ thuật không tự làm lùn; nguy cơ chủ yếu đến từ chấn thương, tập quá sức hoặc dùng steroid.

Câu 18. Bột tăng cơ có cần thiết không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đa số trẻ có thể đáp ứng nhu cầu đạm bằng thực phẩm; sản phẩm bổ sung chỉ nên dùng khi có tư vấn dinh dưỡng hoặc y tế.

Câu 19. Steroid đồng hóa có nguy hiểm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có; chúng có thể gây mụn nặng, tổn thương gan – tim, teo tinh hoàn, giảm sinh tinh và rối loạn tâm lý.

Câu 20. Ăn chay trong tuổi dậy thì có được không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, được nếu khẩu phần được xây dựng đủ đạm, sắt, kẽm, vitamin B12, canxi và vitamin D.

Câu 21. Béo phì có ảnh hưởng dậy thì không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể ảnh hưởng hình thể, nội tiết và sức khỏe chuyển hóa; trẻ cần kế hoạch ăn uống – vận động lành mạnh, không giảm cân cực đoan.

Câu 22. Gầy quá có làm chậm dậy thì không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thiếu năng lượng, suy dinh dưỡng hoặc tập luyện quá mức có thể làm chậm tăng trưởng và dậy thì.

Nhóm 3. Cơ quan sinh dục, tinh hoàn và phát triển sinh sản**Câu 23. Một bên tinh hoàn thấp hơn có bình thường không?**

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thường bình thường; hai tinh hoàn không nhất thiết nằm ngang bằng nhau.

Câu 24. Hai tinh hoàn không bằng nhau có sao không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, chênh lệch nhẹ có thể bình thường, nhưng teo nhỏ rõ, đau, cứng hoặc thay đổi nhanh cần khám.

Câu 25. Tinh hoàn chưa xuống bìu ở tuổi dậy thì thì sao?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần khám sớm vì tinh hoàn ẩn liên quan nguy cơ giảm sinh sản và bệnh lý tinh hoàn về sau.

Câu 26. Dương vật phát triển vào giai đoạn nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thường phát triển sau khi tinh hoàn bắt đầu lớn, trước tiên tăng chiều dài rồi dần tăng chu vi.

Câu 27. Dương vật mềm nhỏ có phải bất thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không thể kết luận qua trạng thái mềm vì kích thước thay đổi theo nhiệt độ, lo âu và cơ cơ; chỉ bác sĩ mới đánh giá được bất thường thật sự.

Câu 28. So sánh kích thước với bạn bè có chính xác không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; so sánh dễ gây mặc cảm và xâm phạm riêng tư, trong khi tốc độ dậy thì mỗi người khác nhau.

Câu 29. Bao quy đầu chưa tuột hoàn toàn có cần mổ ngay không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không phải lúc nào cũng cần; bác sĩ sẽ phân biệt hẹp sinh lý, hẹp bệnh lý, viêm tái phát hoặc sẹo xơ để tư vấn.

Câu 30. Có nên cố lộn bao quy đầu khi đau không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; cố kéo có thể gây rách, chảy máu hoặc kẹt bao quy đầu.

Câu 31. Vệ sinh bao quy đầu như thế nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, khi có thể tuột nhẹ, rửa bằng nước sạch, lau khô và kéo bao trở lại; tránh dung dịch sát khuẩn mạnh.

Câu 32. Đau bìu đột ngột có nguy hiểm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, rất đáng lưu ý vì có thể xoắn tinh hoàn; cần đi cấp cứu ngay, đặc biệt khi đau một bên, buồn nôn hoặc sưng nhanh.

Câu 33. Sờ thấy cục cứng trong tinh hoàn thì làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần khám sớm và thường cần siêu âm; không nên chờ cục tự biến mất.

Câu 34. Tinh mạch nổi như búi giun ở bìu là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể là giãn tĩnh mạch thường tinh; nên khám khi đau, chèn kích thích tinh hoàn hoặc lo về phát triển.

Nhóm 4. Cương, mộng tinh, xuất tinh và thủ dâm

Câu 35. Cương tự nhiên ở tuổi dậy thì có bình thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có; cương có thể xuất hiện không cần suy nghĩ tình dục và thường giảm khó xử hơn khi trẻ hiểu đây là phản xạ sinh lý.

Câu 36. Mộng tinh là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, mộng tinh là xuất tinh trong lúc ngủ; đây là hiện tượng sinh lý có thể gặp khi hệ sinh sản trưởng thành.

Câu 37. Mộng tinh có phải tiểu đêm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; dịch mộng tinh là tinh dịch chứ không phải nước tiểu.

Câu 38. Không mộng tinh có bất thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; có người mộng tinh nhiều, ít hoặc không nhận biết mà vẫn phát triển bình thường.

Câu 39. Mộng tinh nhiều có làm yếu người không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thường không; nếu đi kèm mất ngủ, đau, tiểu buốt hoặc lo âu nặng thì nên trao đổi với bác sĩ.

Câu 40. Thủ dâm ở tuổi dậy thì có phải bệnh không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; đây có thể là hành vi khám phá cơ thể, miễn là riêng tư, an toàn, không gây tổn thương và không ảnh hưởng sinh hoạt.

Câu 41. Thủ dâm có làm lùn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không có bằng chứng cho thấy thủ dâm điều độ làm giảm chiều cao.

Câu 42. Thủ dâm có gây vô sinh không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thủ dâm điều độ không gây vô sinh; tổn thương chỉ có thể xảy ra nếu thao tác thô bạo hoặc dùng vật nguy hiểm.

Câu 43. Bao nhiêu lần thủ dâm là quá nhiều?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không có con số chung; đáng lo khi mất kiểm soát, đau, mất ngủ, bỏ bê học tập hoặc tiếp tục dù có hậu quả.

Câu 44. Xem nội dung khiêu dâm có phải cách học giới tính không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; nội dung khiêu dâm được tạo để kích thích, không phản ánh cơ thể, đồng thuận hay quan hệ thực tế.

Câu 45. Làm sao khi cương ở nơi công cộng?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể ngồi yên, điều chỉnh quần áo kín đáo, chuyển sự chú ý và chờ phản xạ qua đi; không cần xấu hổ.

Câu 46. Xuất tinh có làm mất testosterone không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; xuất tinh không làm cơ thể mất testosterone vĩnh viễn.

Nhóm 5. Giọng nói, lông tóc, mùi cơ thể, da và vú

Câu 47. Vì sao giọng nói bị “bể” hoặc lúc trầm lúc cao?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thanh quản và dây thanh đang phát triển nên giọng có thể chưa ổn định; đây là thay đổi thường gặp.

Câu 48. Ít râu có phải thiếu testosterone không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nhất thiết; lượng râu chịu ảnh hưởng lớn của di truyền và không phản ánh trực tiếp khả năng sinh sản.

Câu 49. Mùi cơ thể mạnh hơn phải làm sao?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, tắm sau vận động, thay quần áo ẩm, dùng chất khử mùi phù hợp và giữ vùng nách – bẹn khô thoáng.

Câu 50. Có nên dùng nước hoa xịt vào vùng kín không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; sản phẩm có hương liệu có thể gây kích ứng da và niêm mạc.

Câu 51. Mụn tuổi dậy thì có phải do ở bẩn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không đơn thuần; mụn liên quan nội tiết, bã nhờn, nang lông và viêm, dù vệ sinh phù hợp vẫn quan trọng.

Câu 52. Rửa mặt nhiều lần có hết mụn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; rửa quá nhiều hoặc chà mạnh có thể kích ứng và làm mụn nặng hơn.

Câu 53. Có nên nặn mụn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nên vì tăng nguy cơ viêm, thâm và sẹo.

Câu 54. Khi nào cần khám da liễu vì mụn?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, khi mụn viêm nhiều, đau, có nang, để lại sẹo hoặc không cải thiện sau chăm sóc phù hợp.

Câu 55. Nam tuổi dậy thì bị vú to có bình thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, khá thường gặp và đa số giảm dần khi dậy thì hoàn tất, nhưng cần khám nếu lớn nhanh, cứng, tiết dịch hoặc rất đau.

Câu 56. Vú to một bên có phải ung thư không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đa số không phải, nhưng khối cứng một bên, tiết dịch hoặc thay đổi bất thường vẫn cần bác sĩ đánh giá.

Câu 57. Có nên uống thuốc giảm vú to mua trên mạng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; thuốc nội tiết không rõ nguồn gốc có thể gây hại và che lấp nguyên nhân thật.

Nhóm 6. Cảm xúc, hình ảnh cơ thể và sức khỏe tâm thần

Câu 58. Dễ cáu gắt ở tuổi dậy thì có bình thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cảm xúc có thể dao động hơn, nhưng trẻ vẫn cần học kỹ năng kiểm soát hành vi và giao tiếp tôn trọng.

Câu 59. Muốn ở riêng nhiều hơn có đáng lo không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nhu cầu riêng tư có thể tăng; đáng lo khi trẻ cô lập hoàn toàn, bỏ học, mất hứng thú hoặc có dấu hiệu tự làm đau.

Câu 60. Tự ti vì thấp hơn bạn bè thì làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên theo dõi biểu đồ tăng trưởng, tập trung vào sức khỏe và khám nếu tốc độ cao chậm bất thường thay vì dùng thuốc quảng cáo.

Câu 61. Tự ti vì dương vật nhỏ thì làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, tránh so sánh với hình ảnh trên mạng; nếu lo kéo dài, hãy trao đổi kín đáo với bác sĩ để được đánh giá đúng.

Câu 62. Body shaming ảnh hưởng thế nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, trêu chọc ngoại hình có thể làm giảm tự trọng, lo âu và né tránh xã hội; gia đình và trường học cần can thiệp sớm.

Câu 63. Buồn nhiều ngày có phải chỉ do tuổi dậy thì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nên quy hết cho nội tiết; buồn kéo dài, mất hứng thú hoặc suy giảm chức năng cần được đánh giá.

Câu 64. Khi nào cần gặp chuyên gia tâm lý?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, khi lo âu, buồn bã, ám ảnh ngoại hình, rối loạn ăn uống, mất ngủ hoặc xung đột ảnh hưởng rõ đến cuộc sống.

Câu 65. Có ý nghĩ tự làm đau thì phải làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần nói ngay với người lớn đáng tin cậy và tìm hỗ trợ khẩn cấp; không nên ở một mình với nguy cơ.

Câu 66. Con không muốn nói chuyện với cha mẹ thì sao?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hãy tạo nhiều cơ hội ngắn, không ép cung, và giúp trẻ tiếp cận bác sĩ, giáo viên hoặc chuyên gia đáng tin cậy.

Câu 67. Khác biệt sở thích có quyết định xu hướng tính dục không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; sở thích, giọng nói hay cách ăn mặc không đủ để kết luận xu hướng tính dục.

Câu 68. Có thể “chữa” xu hướng tính dục bằng thuốc không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; các biện pháp ép buộc thay đổi xu hướng thiếu cơ sở và có thể gây tổn thương tâm lý.

Nhóm 7. Quan hệ, đồng thuận, bệnh lây truyền và an toàn số

Câu 69. Dậy thì có nghĩa là đã sẵn sàng quan hệ tình dục chưa?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; trưởng thành sinh học không đồng nghĩa sẵn sàng về cảm xúc, pháp lý, trách nhiệm và kỹ năng bảo vệ.

Câu 70. Đồng thuận là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đồng thuận phải tự nguyện, rõ ràng, cụ thể, có thể rút lại và không có giá trị khi bị ép buộc hoặc không đủ khả năng quyết định.

Câu 71. Im lặng có phải đồng ý không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; không nên suy diễn sự im lặng là đồng thuận.

Câu 72. Quan hệ lần đầu có thể mắc bệnh lây truyền không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có; nguy cơ phụ thuộc hành vi và biện pháp bảo vệ, không phụ thuộc số lần đã quan hệ.

Câu 73. Bao cao su có cần thiết không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, bao cao su giúp giảm nguy cơ nhiều bệnh lây truyền và mang thai ngoài ý muốn khi được sử dụng đúng mỗi lần.

Câu 74. Vaccine HPV có dành cho nam không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có; nam giới cũng có thể được tiêm HPV theo tuổi, lịch tiêm và tư vấn của cơ sở y tế.

Câu 75. Có nên gửi ảnh khỏa thân cho người yêu không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nên, đặc biệt khi chưa đủ tuổi; ảnh có thể bị lưu, phát tán, tống tiền và gây hậu quả pháp lý.

Câu 76. Bị đe dọa phát tán ảnh nhạy cảm thì làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không chuyển thêm tiền hoặc ảnh; lưu bằng chứng, nói ngay với người lớn đáng tin cậy và liên hệ cơ quan chức năng phù hợp.

Câu 77. Xem nội dung tình dục bạo lực có ảnh hưởng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nội dung đó có thể làm méo mó hiểu biết về đồng thuận và quan hệ; nên ngừng tiếp xúc và tìm hỗ trợ nếu khó kiểm soát.

Câu 78. Bị người lớn chạm vào vùng kín thì làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, rời khỏi tình huống nếu có thể, nói “không”, kể ngay với người lớn đáng tin cậy và tìm hỗ trợ bảo vệ.

Câu 79. Tiểu buốt hoặc chảy dịch niệu đạo có tự mua thuốc được không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; cần khám và xét nghiệm vì tự dùng kháng sinh có thể che triệu chứng và gây kháng thuốc.

Nhóm 8. Dấu hiệu bất thường và khi nào cần đi khám

Câu 80. Dấu hiệu nào cho thấy dậy thì có thể bị “đứng lại”?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, quá trình đã bắt đầu nhưng nhiều tháng đến hơn một năm gần như không tiến triển, tăng trưởng chậm hoặc có triệu chứng toàn thân cần được đánh giá.

Câu 81. Sụt cân, mệt và dậy thì chậm có liên quan không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể; bệnh mạn tính, thiếu dinh dưỡng hoặc rối loạn nội tiết có thể ảnh hưởng dậy thì.

Câu 82. Đau đầu và nhìn mờ kèm dậy thì bất thường có đáng lo không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có; cần khám sớm vì đôi khi liên quan vùng hạ đồi – tuyến yên.

Câu 83. Không ngừng được mùi và dậy thì muộn có ý nghĩa gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đây là thông tin quan trọng cần báo bác sĩ vì có thể gợi ý một số rối loạn nội tiết bẩm sinh hiếm.

Câu 84. Tinh hoàn rất nhỏ sau 14 tuổi có cần khám không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có; bác sĩ cần đánh giá dậy thì, nội tiết và chức năng tinh hoàn.

Câu 85. Vú to kèm tinh hoàn nhỏ có đáng lo không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần khám để loại trừ rối loạn nhiễm sắc thể hoặc nội tiết.

Câu 86. Đau tinh hoàn sau chấn thương bao lâu thì đi khám?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đi ngay nếu đau nhiều, sưng, buồn nôn, bầm lớn hoặc cơn đau không giảm nhanh.

Câu 87. Sưng bìu không đau có cần khám không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có; có thể liên quan tràn dịch, nang, thoát vị hoặc bệnh lý khác cần siêu âm.

Câu 88. Mụn hoặc loét vùng sinh dục có cần khám không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có; không tự nặn hoặc bôi thuốc không rõ nguồn gốc vì có thể là viêm da, nhiễm trùng hoặc bệnh lây truyền.

Câu 89. Dậy thì sớm có điều trị được không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nhiều nguyên nhân có thể điều trị hoặc theo dõi hiệu quả nếu được phát hiện sớm và xác định đúng nguyên nhân.

Câu 90. Dậy thì muộn có thể dùng testosterone không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể trong một số trường hợp nhưng phải do bác sĩ chỉ định, theo dõi và xác định mục tiêu rõ ràng.

Nhóm 9. Chăm sóc hằng ngày và vai trò của gia đình

Câu 91. Nam tuổi dậy thì nên ngủ bao nhiêu?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, trẻ 6–12 tuổi thường cần 9–12 giờ và nhóm 13–18 tuổi cần khoảng 8–10 giờ mỗi ngày.

Câu 92. Nên vận động bao nhiêu mỗi ngày?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, trẻ 6–17 tuổi nên có khoảng 60 phút hoạt động thể lực từ vừa đến mạnh mỗi ngày, với hình thức đa dạng và phù hợp.

Câu 93. Có nên thức khuya học bài thường xuyên không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; thiếu ngủ kéo dài làm giảm chú ý, điều hòa cảm xúc và khả năng phục hồi.

Câu 94. Cha mẹ nên nói về dậy thì từ khi nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên bắt đầu trước khi các thay đổi xuất hiện, bằng những cuộc trò chuyện ngắn và phù hợp lứa tuổi.

Câu 95. Nói về thủ dâm có làm trẻ “học theo” không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; giáo dục đúng giúp trẻ hiểu riêng tư, an toàn và giới hạn thay vì tự tìm nguồn sai lệch.

Câu 96. Cha mẹ có nên trêu con khi vỡ giọng hoặc mọc ria không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; trêu chọc có thể làm trẻ xấu hổ và né tránh chia sẻ khi gặp vấn đề thật sự.

Câu 97. Có nên cho con gặp bác sĩ một mình?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể dành một phần buổi khám để trẻ trao đổi riêng, tùy tuổi, mức trưởng thành và quy định chuyên môn.

Câu 98. Khám dậy thì ở đâu?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên chọn cơ sở có bác sĩ nhi – nội tiết nhi, nam khoa hoặc tiết niệu có kinh nghiệm với vị thành niên, bảo đảm riêng tư và phối hợp khi cần.

Câu 99. Cần mang gì khi đi khám dậy thì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên mang sổ khám, biểu đồ chiều cao – cân nặng, danh sách thuốc, tiền sử bệnh và thông tin dậy thì của gia đình nếu biết.

Câu 100. Thông điệp quan trọng nhất về dậy thì là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, dậy thì không phải cuộc thi; hiểu cơ thể, chăm sóc đúng, tôn trọng ranh giới và đi khám khi có dấu hiệu bất thường mới là điều quan trọng.

5. Kết luận

Dậy thì ở nam giới là một tiến trình tự nhiên nhưng không diễn ra theo một lịch duy nhất. Tinh hoàn lớn dần, cơ quan sinh dục phát triển, tăng chiều cao, vỡ giọng, mọc lông, mụn, mùi cơ thể, cương tự phát, mộng tinh và thay đổi cảm xúc đều có thể là một phần của quá trình trưởng thành. Khác biệt về thời điểm và tốc độ không làm một bạn nam “kém nam tính” hơn người khác.

Điều trẻ cần nhất là kiến thức đúng, giấc ngủ và dinh dưỡng phù hợp, vận động đều, vệ sinh cơ thể, kỹ năng quản lý cảm xúc, hiểu biết về đồng thuận và một người lớn có thể lắng nghe mà không chế giễu. Các sản phẩm tăng chiều cao, testosterone hoặc tăng kích thích không rõ nguồn gốc không thể thay thế khám chuyên môn và có thể gây hại.

Hãy đi khám khi dấu hiệu dậy thì xuất hiện trước 9 tuổi; đến 14 tuổi tinh hoàn chưa lớn; quá trình phát triển bị ngừng; có đau bìu đột ngột, khối cứng trong tinh hoàn, bất thường cơ quan sinh dục; hoặc trẻ có biểu hiện tâm lý nặng. Tìm hỗ trợ đúng lúc không phải dấu hiệu yếu đuối, mà là một bước trưởng thành có trách nhiệm.

6. Tài liệu tham khảo

1. World Health Organization. Adolescent health. WHO Health Topics. Cập nhật và truy cập năm 2026.
2. World Health Organization. Adolescent and young adult health. Fact sheet, 2024.
3. World Health Organization. Adolescent health and development: Questions and answers, 2020.
4. World Health Organization South-East Asia. Adolescent health: Definitions and regional overview. Truy cập năm 2026.
5. Pediatric Endocrine Society. Delayed Puberty – Boys: A Guide for Families, 2020.
6. Endocrine Society. Central Precocious Puberty: Clinical Practice Guideline, 2026.
7. Pediatric Endocrine Society. Precocious Puberty: A Guide for Families, 2020.
8. Pediatric Endocrine Society. Child with Suspected Delayed Puberty: Referral Guideline, 2020.
9. Pediatric Endocrine Society. Pubertal Gynecomastia: A Guide for Families, 2020.
10. American Academy of Pediatrics. Physical Development in Boys: What to Expect. HealthyChildren.org.
11. American Academy of Pediatrics. Concerns Boys Have About Puberty. HealthyChildren.org.
12. American Academy of Dermatology. Guidelines of care for the management of acne vulgaris, cập nhật 2024.
13. Centers for Disease Control and Prevention. Sleep and Health for School-aged Children and Adolescents, cập nhật 2024.
14. Centers for Disease Control and Prevention. Physical Activity Guidelines for School-Aged Children and Adolescents, cập nhật 2024.
15. Centers for Disease Control and Prevention. HPV Vaccine Recommendations, cập nhật và truy cập năm 2026.
16. Bộ Y tế – Cục Dân số. Tài liệu truyền thông về chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên, thanh niên. Truy cập năm 2026.
17. Bộ Y tế – Vụ Sức khỏe Bà mẹ – Trẻ em. Kiến thức sức khỏe tâm lý và phát triển tuổi dậy thì. Truy cập năm 2026.

Giờ hoạt động Men's Health: 08:00 - 20:00 tất cả các ngày trong tuần, bao gồm ngày Lễ. Nội dung tư vấn và thăm khám được thực hiện theo nguyên tắc riêng tư, bảo mật và phù hợp lứa tuổi.



**MEN'S
HEALTH**
BE STRONGER



BANANA
PHẢI MẠNH LÀ PHẢI MẠNH