



**MEN'S
HEALTH**
BE STRONGER



BANANA
PHẢI MẠNH LÀ PHẢI MẠNH

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ NAM GIỚI VỊ THÀNH NIÊN

HIỂU ĐÚNG – CHĂM SÓC ĐÚNG – PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN



TÂM LÝ



ĐỊNH HƯỚNG



THỂ CHẤT



PHÒNG NGỪA



SỨC KHỎE
SINH SẢN



MỐI QUAN HỆ

Tác giả:
TS.BS.CK2 TRÀ ANH DUY

HỆ THỐNG TRUNG TÂM
SỨC KHỎE NAM GIỚI MEN'S HEALTH

NĂM XUẤT BẢN: 2026

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ NAM GIỚI VỊ THÀNH NIÊN

Hiểu đúng – Chăm sóc đúng – Phát triển toàn diện

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

LƯU Ý SỬ DỤNG

Cẩm nang cung cấp kiến thức giáo dục sức khỏe, không thay thế việc khám, chẩn đoán hoặc điều trị trực tiếp. Khi có đau tinh hoàn đột ngột, chấn thương nặng, khó thở, ngất, ý nghĩ tự làm hại bản thân, bị bạo lực hoặc xâm hại, cần báo ngay cho người lớn tin cậy và đến cơ sở y tế/cấp cứu gần nhất.

GIỚI THIỆU TÁC GIẢ



TS.BS.CK2 Trà Anh Duy là bác sĩ chuyên ngành Nam khoa – Y học giới tính và Tiết niệu – Nam học, đồng thời là người sáng lập Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health từ năm 2016. Với nền tảng đào tạo chuyên sâu gồm Tiến sĩ Y khoa, Bác sĩ Chuyên khoa II và kinh nghiệm thực hành lâm sàng lâu năm, bác sĩ tập trung vào việc chăm

sóc sức khỏe nam giới theo hướng toàn diện, riêng tư, tôn trọng và dựa trên bằng chứng. Các lĩnh vực chuyên môn nổi bật gồm sức khỏe sinh sản nam, dậy thì và phát triển giới tính, rối loạn nội tiết sinh dục, vô sinh – hiếm muộn nam, vi phẫu nam khoa, rối loạn cương, rối loạn xuất tinh, bệnh lý tuyến tiền liệt, sức khỏe tình dục và tư vấn tâm lý liên quan đến bản dạng, mối quan hệ và chất lượng sống.

Bên cạnh hoạt động khám chữa bệnh, TS.BS.CK2 Trà Anh Duy còn tham gia giảng dạy, đào tạo và truyền thông giáo dục sức khỏe. Bác sĩ hướng đến cách diễn giải kiến thức y khoa phức tạp bằng ngôn ngữ gần gũi, dễ hiểu nhưng không đơn giản hóa quá mức. Hình ảnh truyền thông “BS Chuối” được xây dựng với tinh thần cởi mở, thân thiện, giúp người trẻ và phụ huynh có thể trao đổi những chủ đề vốn dễ ngại ngùng như dậy thì, cơ quan sinh dục, thủ dâm, mộng tinh, tình cảm, an toàn tình dục hoặc sức khỏe tâm thần.

Trong chăm sóc nam giới vị thành niên, bác sĩ đặc biệt nhấn mạnh ba nguyên tắc: lắng nghe không phán xét, bảo mật phù hợp với lứa tuổi và phát hiện sớm những dấu hiệu cần can thiệp. Mục tiêu không chỉ là điều trị bệnh mà còn giúp mỗi bạn trẻ hiểu cơ thể, xây dựng lòng tự trọng, hình thành thói quen sống lành mạnh, biết bảo vệ ranh giới cá nhân và chủ động tìm kiếm hỗ trợ khi cần.

GIỚI THIỆU HỆ THỐNG MEN'S HEALTH

Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health là đơn vị chuyên sâu về chăm sóc sức khỏe nam giới, Nam khoa, Y học giới tính và sức khỏe sinh sản. Mô hình hoạt động được xây dựng nhằm tạo ra không gian khám chữa bệnh kín đáo, tôn trọng, thân thiện và phù hợp với những vấn đề riêng tư của nam giới ở nhiều độ tuổi, từ vị thành niên, thanh niên đến người trưởng thành và cao tuổi. Trung tâm tiếp cận người bệnh theo hướng đa mô thức: đánh giá y khoa, xét nghiệm và chẩn đoán hình ảnh khi cần, tư vấn tâm lý – hành vi, điều chỉnh lối sống, điều trị nội khoa, thủ thuật hoặc phẫu thuật chuyên sâu.

Đối với nam giới vị thành niên, Men's Health chú trọng tư vấn dậy thì, tăng trưởng, nội tiết sinh dục, vệ sinh cơ quan sinh dục, bất thường bao quy đầu, đau hoặc sưng bìu, giãn tĩnh mạch thừng tinh, phát triển tinh hoàn, mộng tinh, thủ dâm, sức khỏe tinh thần, tình cảm tuổi mới lớn, an toàn trên môi trường số và phòng ngừa các hành vi nguy cơ. Việc thăm khám được thực hiện với ngôn ngữ phù hợp lứa tuổi, giải thích rõ ràng cho cả bạn trẻ và người chăm sóc, đồng thời bảo đảm sự riêng tư trong phạm vi phù hợp với quy định và an toàn của người bệnh.

Hệ thống hướng đến chăm sóc dự phòng, phát hiện sớm và đồng hành lâu dài, thay vì chỉ xử lý triệu chứng. Gia đình được khuyến khích trở thành nguồn hỗ trợ đáng tin cậy, còn bạn trẻ được tôn trọng như một chủ thể đang trưởng thành và có quyền được hiểu đúng về sức khỏe của mình.

HỆ THỐNG TRUNG TÂM SỨC KHỎE NAM GIỚI MEN'S HEALTH

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

Hotline: **0902 353 353**

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

ĐẠI CƯƠNG VỀ NAM GIỚI VỊ THÀNH NIÊN

1. Vị thành niên là giai đoạn nào?

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) sử dụng khái niệm vị thành niên cho nhóm tuổi 10–19. Đây là giai đoạn chuyển tiếp từ trẻ em sang người trưởng thành, khi cơ thể, não bộ, cảm xúc, tư duy và các mối quan hệ xã hội cùng thay đổi nhanh. Ở nam giới, dậy thì thường bắt đầu trong khoảng 9–14 tuổi, nhưng nhịp phát triển của từng người không giống nhau. Một bạn có thể cao nhanh trước, một bạn khác thay đổi giọng nói hoặc mọc lông sớm hơn. Sự khác biệt vài năm giữa các bạn cùng lớp thường vẫn nằm trong giới hạn bình thường. Vì vậy, đánh giá sức khỏe không nên chỉ dựa trên việc so sánh với bạn bè mà cần xem toàn bộ quá trình tăng trưởng, tiền sử gia đình, dinh dưỡng, giấc ngủ và các dấu hiệu phát triển sinh dục.

2. Dậy thì bắt đầu từ đâu?

Dậy thì được khởi động bởi hệ thống nội tiết giữa não, tuyến yên và tinh hoàn. Ở nam, dấu hiệu đầu tiên thường là tinh hoàn to dần, sau đó bìu thay đổi, dương vật phát triển, lông mu và lông nách xuất hiện. Cơ thể tăng sản xuất testosterone làm giọng nói trầm hơn, cơ bắp phát triển, vai rộng, mũi cơ thể rõ hơn và da dễ nhờn hoặc nổi mụn. Tốc độ tăng chiều cao thường mạnh lên sau khi cơ quan sinh dục bắt đầu phát triển khoảng một thời gian. Theo Pediatric Endocrine Society, nếu có dấu hiệu dậy thì trước 9 tuổi hoặc đến 14 tuổi vẫn chưa thấy tinh hoàn phát triển, nên được bác sĩ đánh giá để loại trừ dậy thì sớm, dậy thì muộn hoặc bệnh lý nội tiết.

3. Cường dương, mộng tinh và thủ dâm có bình thường không?

Cường dương tự phát, đặc biệt vào buổi sáng hoặc khi ngủ, là hiện tượng sinh lý thường gặp. Mộng tinh là xuất tinh không chủ ý khi ngủ, có thể xuất hiện sau khi cơ thể bắt đầu sản xuất tinh trùng. Tần suất rất khác nhau và việc không có mộng tinh cũng không đồng nghĩa bất thường. Thủ dâm ở tuổi dậy thì là hành vi khá phổ biến và không làm cơ thể “mất chất”, thấp đi, vô sinh hay suy giảm trí nhớ. Điều quan trọng là thực hiện riêng tư, nhẹ nhàng, giữ vệ sinh, không dùng vật gây chấn thương và không để hành vi này chi phối học tập, giấc ngủ, cảm xúc hoặc sinh hoạt hằng ngày. Nếu có đau, chảy máu, tổn thương da, ám ảnh khó kiểm soát hoặc cảm giác tội lỗi kéo dài, nên trao đổi với bác sĩ hoặc chuyên gia tâm lý.

4. Những thay đổi ở ngực và cơ quan sinh dục

Một số nam vị thành niên có mô tuyến vú to lên tạm thời, một hoặc hai bên, đôi khi hơi đau khi chạm. Đây thường là nữ hóa tuyến vú sinh lý do biến động nội tiết và có thể giảm dần theo thời gian. Tuy nhiên, khối cứng bất thường, tiết dịch núm vú, đau tăng, sụt cân hoặc tồn tại lâu cần được khám. Ở cơ quan sinh dục, kích thước hai tinh hoàn có thể hơi khác nhau và một bên bìu thường thấp hơn bên còn lại. Điều đáng lưu ý là tinh hoàn không sờ thấy, bìu sưng, khối bất thường, tĩnh mạch nổi nhiều, đau âm ỉ kéo dài hoặc đau dữ dội đột ngột. Đau tinh hoàn đột ngột kèm buồn nôn có thể là xoắn tinh hoàn, một cấp cứu cần đến bệnh viện ngay, không chườm nóng và không chờ tự hết.

5. Bao quy đầu và vệ sinh vùng kín

Ở một số bạn, bao quy đầu chưa tuột hoàn toàn khi còn nhỏ nhưng có thể dần mềm và kéo xuống được khi lớn. Không nên cố lộn mạnh vì có thể gây rách, chảy máu và sẹo. Khi bao quy đầu kéo xuống được, nên rửa nhẹ bằng nước sạch, làm khô rồi đưa bao quy đầu trở lại vị trí cũ. Xà phòng thơm, dung dịch sát khuẩn mạnh, chất tẩy hoặc phấn thơm có thể gây kích ứng. Cần khám nếu tiểu khó, tia tiểu yếu, bao quy đầu phồng nhiều khi tiểu, viêm tái diễn, đau khi cương, vòng xơ trắng hoặc bao quy đầu bị kẹt phía sau quy đầu. Vệ sinh vùng kín đúng không đồng nghĩa rửa quá nhiều; nguyên tắc là sạch, khô, thoáng và tránh cọ xát.

6. Tăng trưởng, dinh dưỡng và hình thể

Tuổi vị thành niên là giai đoạn nhu cầu năng lượng và dưỡng chất tăng do cơ thể phát triển nhanh. Một chế độ ăn đa dạng nên có tinh bột nguyên hạt hoặc nguồn tinh bột phù hợp, đạm từ thịt, cá, trứng, sữa, đậu; rau xanh, trái cây và chất béo lành mạnh. Không nên bỏ bữa sáng kéo dài, nhịn ăn cực đoan, chỉ ăn thịt để tăng cơ hoặc tự dùng thuốc tăng chiều cao, testosterone, steroid đồng hóa và thực phẩm bổ sung không rõ nguồn gốc. Cân nặng và chiều cao cần được theo dõi theo biểu đồ tăng trưởng theo tuổi, không đánh giá bằng chuẩn của người trưởng thành. Tăng hoặc giảm cân nhanh, chậm lớn, sụt cân không chủ ý, mệt mỏi kéo dài, tiêu chảy mạn hoặc ăn uống ám ảnh là những dấu hiệu nên được đánh giá y khoa.

7. Vận động, thể thao và an toàn

Trẻ em và vị thành niên nên có hoạt động thể lực mức vừa đến mạnh khoảng 60 phút mỗi ngày, ưu tiên hoạt động vui, đa dạng và phù hợp thể trạng. Tập sức mạnh đúng kỹ thuật, có người hướng dẫn và tăng tải từ từ không làm “lùn đi”. Ngược lại, tập quá sức, ăn thiếu năng lượng, dùng chất tăng cơ hoặc bỏ qua đau chấn thương có thể ảnh hưởng sức khỏe. Khi chơi môn có

nguy cơ va chạm, nên dùng đồ bảo hộ phù hợp, đặc biệt bảo vệ đầu, răng và vùng bii. Sau chấn thương tinh hoàn, nếu đau nhiều, sưng nhanh, bầm tím, buồn nôn hoặc tinh hoàn khó sờ, cần đi khám sớm.

8. Giấc ngủ và nhịp sinh học

Thanh thiếu niên 13–18 tuổi thường cần khoảng 8–10 giờ ngủ mỗi đêm; trẻ nhỏ hơn có thể cần nhiều hơn. Giai đoạn này, nhịp sinh học có xu hướng ngủ muộn hơn, nhưng lịch học sớm khiến nhiều bạn thiếu ngủ. Thiếu ngủ kéo dài làm giảm tập trung, tăng cáu gắt, tai nạn, ăn uống mất kiểm soát và ảnh hưởng sức khỏe tinh thần. Nên giữ giờ ngủ tương đối ổn định, giảm màn hình và trò chơi kích thích trước khi ngủ, tránh caffeine vào chiều tối, không học hoặc dùng điện thoại trên giường quá lâu. Ngáy to, ngưng thở khi ngủ, buồn ngủ ban ngày nghiêm trọng hoặc mất ngủ kéo dài nên được thăm khám.

9. Sức khỏe tinh thần và cảm xúc

WHO nhấn mạnh sức khỏe tinh thần là một phần cốt lõi của sức khỏe vị thành niên. Thay đổi tâm trạng, muốn độc lập, nhạy cảm với đánh giá của bạn bè và đôi khi tranh luận với cha mẹ có thể xuất hiện trong quá trình trưởng thành. Tuy vậy, buồn bã, lo âu, mất hứng thú, thu mình, giảm kết quả học tập, rối loạn ăn ngủ hoặc cảm giác vô dụng kéo dài trên hai tuần cần được quan tâm. Mọi lời nói về tự tử hoặc tự làm hại bản thân đều phải được xem nghiêm túc. Người lớn nên lắng nghe bình tĩnh, không mắng, không thách thức và không để bạn trẻ ở một mình khi nguy cơ cao; cần đưa đến cơ sở chuyên môn hoặc cấp cứu gần nhất.

10. Bản dạng, xu hướng tính dục và sự tôn trọng

Tuổi vị thành niên là lúc nhiều bạn bắt đầu tự hỏi mình là ai, thích ai, muốn được nhìn nhận như thế nào. Bản dạng giới và xu hướng tính dục không phải là bệnh. Việc ép buộc, chế giễu, “chữa” bằng biện pháp không có cơ sở hoặc tiết lộ thông tin riêng tư có thể gây tổn thương. Điều cần thiết là môi trường an toàn để trao đổi, tôn trọng sự riêng tư và hỗ trợ khi bạn trẻ bị kỳ thị, bắt nạt hoặc xung đột gia đình. Bất kể bản dạng hay xu hướng tính dục, mọi bạn trẻ đều cần kiến thức về ranh giới, sự đồng thuận, phòng ngừa nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục và xây dựng mối quan hệ lành mạnh.

11. Tình cảm, đồng thuận và ranh giới cá nhân

Tình cảm tuổi mới lớn là trải nghiệm phát triển bình thường. Một mối quan hệ lành mạnh dựa trên tôn trọng, tự nguyện, không kiểm soát và không gây áp lực. Đồng thuận phải rõ ràng, có thể rút lại bất cứ lúc nào và không có giá trị khi một người bị ép buộc, đe dọa, say, mất khả năng quyết định hoặc không đủ khả năng đồng thuận theo quy định. Không ai có quyền yêu cầu gửi ảnh nhạy cảm, kiểm tra điện thoại, giữ mật khẩu, cô lập khỏi bạn bè hoặc dùng chuyện chia tay để ép buộc. Khi bị quấy rối, xâm hại hoặc phát tán hình ảnh, bạn trẻ cần lưu bằng chứng an toàn, chặn liên hệ, nói ngay với người lớn tin cậy và tìm hỗ trợ chuyên môn/pháp lý phù hợp.

12. Sức khỏe tình dục và phòng ngừa nhiễm trùng

Giáo dục sức khỏe tình dục không khuyến khích quan hệ sớm; mục tiêu là giúp người trẻ biết trì hoãn khi chưa sẵn sàng, nhận diện nguy cơ và bảo vệ bản thân. Bao cao su được dùng đúng và nhất quán giúp giảm nguy cơ nhiều nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục và mang thai ngoài ý muốn, nhưng không bảo vệ tuyệt đối trước mọi bệnh lây qua tiếp xúc da. Không nên dùng hai bao cao su cùng lúc, không tái sử dụng và không dùng dầu với

bao cao su latex. Tiêm chủng theo hướng dẫn, trong đó có vaccine HPV khi phù hợp, là biện pháp dự phòng quan trọng. Tiểu buốt, chảy dịch niệu đạo, loét, mụn nước, phát ban, đau bẹn hoặc có quan hệ nguy cơ cần được khám, xét nghiệm thay vì tự mua kháng sinh.

13. Internet, nội dung khiêu dâm và an toàn số

Nội dung khiêu dâm không phải tài liệu giáo dục giới tính: thường dàn dựng, bỏ qua sự đồng thuận, tránh thai, nguy cơ lây nhiễm và cảm xúc thực tế. Xem thường xuyên có thể tạo kỳ vọng sai về cơ thể, kích thích cơ quan sinh dục, thời gian quan hệ và vai trò giới. Gia đình nên trao đổi cởi mở thay vì chỉ cấm đoán. Bạn trẻ cần biết không gửi hoặc lưu ảnh nhạy cảm của bản thân/người khác; một khi phát tán, rất khó kiểm soát. Cũng cần cảnh giác với lừa đảo tình cảm, dụ dỗ, tống tiền bằng hình ảnh và người lạ xin gặp riêng. Khi có sự cố, điều quan trọng là tìm hỗ trợ sớm, không đổ lỗi cho nạn nhân.

14. Thuốc lá, thuốc lá điện tử, rượu và chất kích thích

Nicotine gây nghiện mạnh và đặc biệt có hại đối với não đang phát triển. Thuốc lá điện tử không phải “hơi nước vô hại”; sản phẩm có thể chứa nicotine và nhiều chất gây tổn thương đường hô hấp. WHO tiếp tục cảnh báo trẻ em và vị thành niên là nhóm dễ bị nhắm đến bởi hương vị, thiết kế và quảng cáo trên mạng. Rượu, bóng cười, cần sa, chất kích thích và thuốc không kê đơn bị lạm dụng làm tăng nguy cơ tai nạn, bạo lực, quan hệ không an toàn và rối loạn tâm thần. Khi đã sử dụng và khó dừng, cần tìm người lớn tin cậy hoặc chuyên gia y tế; hỗ trợ sớm hiệu quả hơn trừng phạt hoặc làm nhục.

15. Vai trò của gia đình và khám sức khỏe định kỳ

Nam giới vị thành niên cần được khám sức khỏe định kỳ, theo dõi tăng trưởng, huyết áp, thị lực, răng miệng, tiêm chủng, sức khỏe tinh thần và các yếu tố nguy cơ. Một phần cuộc khám nên có thời gian trao đổi riêng giữa bác sĩ và bạn trẻ, đồng thời bác sĩ cần giải thích rõ giới hạn bảo mật khi có nguy cơ tự hại, bị xâm hại hoặc gây hại cho người khác. Phụ huynh nên hỏi bằng câu mở, tránh trêu chọc về cơ thể, không so sánh với anh em hoặc bạn bè, và cho phép con tham gia quyết định phù hợp lứa tuổi. Khi trẻ cảm thấy được lắng nghe và không bị phán xét, khả năng tìm kiếm hỗ trợ đúng lúc sẽ cao hơn.

BẢN ĐỒ CHĂM SÓC TOÀN DIỆN

Lĩnh vực	Thói quen nên duy trì	Dấu hiệu cần chú ý
Tăng trưởng	Ăn đa dạng, theo dõi chiều cao/cân nặng theo tuổi	Không tăng chiều cao, sụt/tăng cân nhanh, dậy thì quá sớm hoặc quá muộn
Giấc ngủ	Ngủ đủ, giờ ngủ ổn định, giảm màn hình buổi tối	Ngáy to, ngưng thở, mất ngủ hoặc buồn ngủ ban ngày kéo dài
Nam khoa	Vệ sinh nhẹ, bảo vệ bìu khi chơi thể thao	Đau tinh hoàn đột ngột, sưng bìu, khối bất thường, tiểu khó
Tâm lý	Duy trì kết nối, vận động, chia sẻ với người tin cậy	Buồn/lo kéo dài, tự cô lập, tự hại hoặc nói muốn chết
An toàn	Tôn trọng đồng thuận, dùng Internet có giới hạn	Bạo lực, ép buộc, tống tiền hình ảnh, dùng chất gây nghiện

CÂU HỎI THƯỜNG GẶP

CÁCH ĐỌC PHẦN HỎI – ĐÁP

Mỗi câu trả lời được viết ngắn gọn, giúp người đọc tìm nhanh ý chính. Khi triệu chứng kéo dài, nặng lên hoặc có dấu hiệu cấp cứu, cần khám trực tiếp thay vì tự chẩn đoán.

A. Dậy thì và phát triển sinh dục

1. Nam giới vị thành niên là bao nhiêu tuổi?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, WHO xác định vị thành niên là giai đoạn 10–19 tuổi. Đây là thời kỳ chuyển tiếp với thay đổi nhanh về cơ thể, tâm lý, tư duy và quan hệ xã hội.

2. Con trai thường bắt đầu dậy thì khi nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, dậy thì ở nam thường bắt đầu trong khoảng 9–14 tuổi. Sớm hoặc muộn hơn mốc này nên được bác sĩ đánh giá.

3. Dấu hiệu đầu tiên của dậy thì ở nam là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, dấu hiệu đầu tiên thường là tinh hoàn to dần, sau đó bìu và dương vật phát triển, lông mu xuất hiện.

4. Vì sao bạn bè cùng tuổi phát triển không giống nhau?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thời điểm và tốc độ dậy thì chịu ảnh hưởng của di truyền, dinh dưỡng, giấc ngủ, bệnh mạn tính và nhiều yếu tố cá nhân.

5. Bao giờ giọng nói bắt đầu trầm?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, giọng thường trầm dần ở giữa quá trình dậy thì khi thanh quản phát triển. Giai đoạn “vỡ giọng” tạm thời là bình thường.

6. Mọc ria mép muộn có phải thiếu nam tính?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Mật độ râu phụ thuộc nhiều vào di truyền và độ nhạy hormone, không phản ánh bản lĩnh hay khả năng sinh sản.

7. Mùi cơ thể tăng ở tuổi dậy thì có bình thường?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có. Tuyến mồ hôi hoạt động mạnh hơn; tắm hằng ngày, thay áo, giữ vùng nách khô và dùng sản phẩm dịu nhẹ thường đủ.

8. Cường dương buổi sáng có bất thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cường dương buổi sáng hoặc khi ngủ thường là phản xạ sinh lý bình thường, không nhất thiết liên quan đến kích thích tình dục.

9. Mộng tinh là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, mộng tinh là xuất tinh không chủ ý khi ngủ. Đây là hiện tượng sinh lý ở nhiều nam vị thành niên.

10. Không mộng tinh có phải vô sinh?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Có hay không có mộng tinh không dùng để đánh giá khả năng sinh sản.

11. Dậy thì sớm ở nam là khi nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, xuất hiện dấu hiệu dậy thì trước 9 tuổi được xem là sớm và nên khám chuyên khoa nội tiết nhi.

12. Dậy thì muộn ở nam là khi nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nếu đến 14 tuổi tinh hoàn chưa bắt đầu phát triển, nên được đánh giá về tăng trưởng và nội tiết.

13. Tăng chiều cao mạnh nhất vào thời điểm nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, tăng vọt chiều cao thường xảy ra sau khi cơ quan sinh dục bắt đầu phát triển, nhưng thời điểm cụ thể khác nhau ở mỗi người.

14. Có thể tự dùng testosterone để dậy thì nhanh hơn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Testosterone chỉ dùng khi có chỉ định chuyên khoa; tự dùng có thể ảnh hưởng gan, tim mạch, tâm trạng và khả năng sinh sản.

15. Nữ hóa tuyến vú tuổi dậy thì có nguy hiểm?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, phần lớn là thay đổi sinh lý tạm thời. Cần khám nếu khối cứng, đau tăng, tiết dịch, sụt cân hoặc kéo dài.

B. Cơ thể, hình thể và tăng trưởng

16. Hai bên tinh hoàn không bằng nhau có bình thường?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, chênh lệch nhẹ và một bên búi thấp hơn thường bình thường. Chênh lệch rõ, đau hoặc khối bất thường cần khám.

17. Dương vật nhỏ hơn bạn bè có đáng lo?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nên tự so sánh vì dậy thì diễn ra khác thời điểm. Bác sĩ chỉ đánh giá kích thước trong bối cảnh toàn bộ quá trình phát triển.

18. Chiều cao thấp có phải do thủ dâm?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Chiều cao liên quan chủ yếu đến di truyền, dinh dưỡng, giấc ngủ, vận động, nội tiết và bệnh lý.

19. Tập tạ có làm lùn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, tập đúng kỹ thuật, tải phù hợp và có giám sát không làm lùn. Chấn thương do quá tải mới là điều cần phòng tránh.

20. Có thuốc tăng chiều cao hiệu quả cho mọi người không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không có thuốc tăng chiều cao an toàn cho mọi trường hợp. Cần đánh giá tuổi xương và nguyên nhân nếu tăng trưởng bất thường.

21. Ăn thật nhiều đạm có giúp cao nhanh?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đạm cần thiết nhưng không nên ăn mất cân đối. Tăng trưởng tốt cần đủ năng lượng, vitamin, khoáng chất, ngủ và vận động.

22. Thực phẩm bổ sung tăng cơ có nên dùng?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đa số vị thành niên có thể đáp ứng nhu cầu bằng thực phẩm. Chỉ dùng sản phẩm bổ sung khi bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng xác định cần.

23. Steroid tăng cơ có an toàn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Steroid đồng hóa có thể gây mụn nặng, rối loạn tâm trạng, tổn thương gan, teo tinh hoàn và giảm sinh tinh.

24. Vì sao tuổi dậy thì dễ nổi mụn?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hormone làm tuyến bã nhờn hoạt động mạnh và lỗ chân lông dễ tắc. Điều trị sớm giúp giảm viêm và sẹo.

25. Nặn mụn có tốt không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, tự nặn dễ làm viêm sâu, thâm và sẹo. Nên rửa dịu nhẹ và dùng thuốc theo tư vấn chuyên môn.

26. Gầy nhưng ăn nhiều có cần khám?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên khám nếu sụt cân, tim đập nhanh, tiêu chảy kéo dài, khát nhiều hoặc không tăng trưởng theo đường cong.

27. Tăng cân nhanh ở tuổi dậy thì xử lý thế nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần điều chỉnh ăn uống, vận động và giấc ngủ theo gia đình; không nên nhịn ăn cực đoan hoặc dùng thuốc giảm cân.

28. Đau đầu gối khi lớn có phải “đau tăng trưởng”?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nên quy mọi đau chân cho tăng trưởng. Đau khu trú, sưng, khớp khiếm hoặc kéo dài cần khám cơ xương khớp.

29. Vóc dáng không giống chuẩn trên mạng có bất thường?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hình ảnh mạng thường được chọn lọc hoặc chỉnh sửa. Sức khỏe nên đánh giá bằng tăng trưởng, thể lực và chức năng, không chỉ ngoại hình.

C. Vệ sinh, da và sức khỏe nam khoa

30. Nam vị thành niên nên tắm bao nhiêu lần?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thường nên tắm mỗi ngày và sau khi vận động nhiều. Tránh chà xát hoặc dùng chất tẩy mạnh.

31. Vệ sinh dương vật thế nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, rửa nhẹ bằng nước sạch; nếu bao quy đầu kéo xuống được thì rửa bên dưới, làm khô và kéo trở lại.

32. Có cần dùng dung dịch vệ sinh nam hằng ngày?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thường không bắt buộc. Nước sạch và sản phẩm dịu nhẹ, không hương liệu là đủ cho đa số trường hợp.

33. Bao quy đầu chưa tuột hết có cần cắt ngay?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không phải mọi trường hợp đều cần cắt. Cần khám khi có vòng xơ, viêm tái diễn, tiểu khó hoặc đau khi cương.

34. Có nên tự lộn bao quy đầu thật mạnh?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Cố lộn mạnh có thể gây rách, chảy máu, sẹo và làm hẹp nặng hơn.

35. Bao quy đầu bị kẹt phía sau quy đầu phải làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đây có thể là nghẹt bao quy đầu; cần đến cơ sở y tế sớm, đặc biệt khi sưng đau hoặc quy đầu tím.

36. Tiểu buốt ở tuổi vị thành niên có bình thường?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nên xem là bình thường. Có thể do nhiễm trùng, kích ứng hoặc bệnh lây truyền qua đường tình dục và cần khám.

37. Chảy dịch ở lỗ tiểu có cần khám?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có. Chảy dịch, mủ, tiểu buốt hoặc đau bìu cần xét nghiệm; không tự mua kháng sinh.

38. Đau tinh hoàn đột ngột nguy hiểm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, rất đáng lưu ý vì có thể là xoắn tinh hoàn. Cần đi cấp cứu ngay, không chờ đến ngày hôm sau.

39. Sờ thấy búi tĩnh mạch ở bìu là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể là giãn tĩnh mạch thừng tinh, thường rõ khi đứng. Nên khám nếu đau, lệch kích thước tinh hoàn hoặc lo lắng.

40. Khối cứng trong tinh hoàn có nguy hiểm?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, mọi khối cứng trong tinh hoàn cần được khám sớm, kể cả không đau.

41. Ngứa bẹn sau khi chơi thể thao xử lý thế nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, giữ vùng bẹn khô, thay quần áo, tránh dùng chung khăn và khám nếu tổn thương lan rộng hoặc không cải thiện.

42. Có cần tự khám tinh hoàn mỗi ngày?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không cần ám ảnh kiểm tra hằng ngày. Điều quan trọng là biết hình dạng quen thuộc và đi khám khi có thay đổi mới.

43. Chấn thương vùng kín khi chơi thể thao phải làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nghỉ chơi, chườm lạnh bọc khăn ngắn hạn và đi khám nếu đau nhiều, sưng nhanh, buồn nôn hoặc bầm tím rõ.

D. Dinh dưỡng, vận động và giấc ngủ

44. Nam vị thành niên có nên bỏ bữa sáng?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nên bỏ bữa kéo dài. Bữa sáng đủ chất giúp duy trì năng lượng và tập trung học tập.

45. Nên ăn bao nhiêu rau và trái cây?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên ăn đa dạng rau và trái cây mỗi ngày, ưu tiên thực phẩm nguyên dạng hơn nước ép nhiều đường.

46. Uống nước ngọt mỗi ngày có sao không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, uống thường xuyên làm tăng đường tự do và nguy cơ tăng cân, sâu răng; nên ưu tiên nước lọc.

47. Có cần uống sữa để cao?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, sữa là một nguồn đạm và canxi nhưng không phải lựa chọn duy nhất. Quan trọng là chế độ ăn tổng thể cân đối.

48. Nước tăng lực có phù hợp tuổi vị thành niên?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nên dùng thường xuyên vì caffeine và đường có thể gây hồi hộp, mất ngủ và lệ thuộc.

49. Nam vị thành niên cần ngủ bao lâu?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nhóm 13–18 tuổi thường cần khoảng 8–10 giờ mỗi đêm; trẻ nhỏ hơn có thể cần nhiều hơn.

50. Ngủ bù cuối tuần có đủ không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, ngủ bù không hoàn toàn khắc phục thiếu ngủ kéo dài. Nên giữ lịch ngủ tương đối đều cả tuần.

51. Dùng điện thoại trước khi ngủ có ảnh hưởng?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể làm khó ngủ và kéo dài thời gian thức. Nên giảm màn hình ít nhất khoảng một giờ trước ngủ.

52. Tập thể dục bao nhiêu là đủ?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên hướng đến khoảng 60 phút hoạt động mức vừa đến mạnh mỗi ngày, có thể chia thành nhiều lần.

53. Tập đến kiệt sức có tốt hơn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Hiệu quả đến từ đều đặn, kỹ thuật đúng và phục hồi đầy đủ, không phải luôn tập đến kiệt sức.

54. Đau cơ sau tập có bình thường?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đau nhẹ sau buổi tập mới có thể bình thường; đau nhói, sưng, yếu cơ hoặc nước tiểu sẫm cần khám.

55. Ăn chay có ảnh hưởng dậy thì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, chế độ ăn chay có thể phù hợp nếu đủ năng lượng, đạm, sắt, kẽm, canxi, vitamin B12 và được theo dõi.

56. Nhịn ăn để có cơ bụng có an toàn?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nhịn ăn cực đoan có thể làm thiếu năng lượng, giảm tập trung và ảnh hưởng tăng trưởng. Nên điều chỉnh từ từ.

E. Tâm lý, học tập và hình ảnh cơ thể

57. Thay đổi tâm trạng ở tuổi dậy thì có bình thường?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, dao động cảm xúc có thể gặp, nhưng buồn bã, lo âu hoặc cáu gắt kéo dài và ảnh hưởng sinh hoạt cần được hỗ trợ.

58. Khi nào buồn bã được xem là đáng lo?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, khi kéo dài trên hai tuần, mất hứng thú, rối loạn ăn ngủ, giảm học tập hoặc xuất hiện ý nghĩ tự hại.

59. Nói muốn chết có phải chỉ để gây chú ý?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, mọi lời nói về tự tử đều phải xem nghiêm túc. Cần ở bên, loại bỏ vật nguy hiểm và đưa đến hỗ trợ chuyên môn khẩn cấp.

60. Lo âu trước kỳ thi xử lý thế nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, lập kế hoạch học, ngủ đủ, vận động và luyện thở chậm có thể giúp; lo âu quá mức hoặc hoảng loạn cần tư vấn.

61. Mất tập trung có phải ADHD?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không thể kết luận chỉ từ mất tập trung. Thiếu ngủ, stress, trầm cảm, lo âu và nhiều yếu tố khác cũng gây triệu chứng.

62. Bị bắt nạt ở trường nên làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hãy nói với người lớn tin cậy, lưu bằng chứng, tránh đối đầu nguy hiểm và yêu cầu nhà trường có kế hoạch bảo vệ.

63. Bị chế giễu về cơ thể nên phản ứng thế nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đó không phải lỗi của bạn. Hãy đặt ranh giới, tìm người hỗ trợ và tránh tự dùng thuốc hoặc ăn kiêng cực đoan để “sửa” mình.

64. Nghiện game được nhận biết ra sao?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đáng lo khi chơi mất kiểm soát, bỏ học, mất ngủ, xung đột gia đình hoặc tiếp tục dù có hậu quả rõ.

65. Làm sao nói chuyện với cha mẹ về chuyện khó?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, chọn thời điểm yên tĩnh, bắt đầu bằng cảm xúc và điều bạn cần, có thể viết tin nhắn hoặc nhờ người trung gian.

66. Nam giới có được khóc không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có. Bộc lộ cảm xúc là kỹ năng lành mạnh, không làm giảm nam tính.

67. Tự ti vì học kém hơn bạn bè phải làm sao?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên tập trung vào tiến bộ cá nhân, xác định cách học phù hợp và tìm hỗ trợ thay vì đồng nhất giá trị bản thân với điểm số.

68. Khi nào cần gặp chuyên gia tâm lý?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên gặp khi cảm xúc hoặc hành vi kéo dài, gây khổ sở, ảnh hưởng học tập, quan hệ, giấc ngủ hoặc an toàn.

69. Giữ bí mật với bác sĩ có được không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, bác sĩ tôn trọng riêng tư phù hợp lứa tuổi nhưng phải can thiệp khi có nguy cơ tự hại, bị xâm hại hoặc gây hại cho người khác.

F. Tình bạn, tình cảm, giới và đồng thuận

70. Có người yêu ở tuổi thành niên có bất thường?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, rung động và tình cảm là phần bình thường của trưởng thành. Quan trọng là tôn trọng, an toàn và không ảnh hưởng nghiêm trọng đến học tập.

71. Thế nào là mối quan hệ lành mạnh?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đó là mối quan hệ có tôn trọng, tin cậy, tự nguyện, giao tiếp rõ và không kiểm soát hay đe dọa.

72. Ghen tuông có phải dấu hiệu yêu nhiều?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, ghen có thể là cảm xúc nhưng kiểm tra điện thoại, cấm bạn bè, đe dọa hoặc ép buộc là hành vi không lành mạnh.

73. Đồng thuận là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đồng thuận là sự đồng ý rõ ràng, tự nguyện, có hiểu biết và có thể rút lại bất cứ lúc nào.

74. Im lặng có được xem là đồng ý?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Im lặng, sợ hãi, say hoặc bị ép buộc không phải đồng thuận.

75. Bạn yêu cầu gửi ảnh nhạy cảm, nên làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nên gửi. Ảnh có thể bị lưu, phát tán hoặc dùng để tống tiền dù người kia đã hứa giữ bí mật.

76. Bị tổng tiền bằng hình ảnh phải làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không tiếp tục trả tiền hay gửi thêm ảnh; lưu bằng chứng, chặn liên hệ và báo ngay cho người lớn/cơ quan hỗ trợ.

77. Xu hướng tính dục có phải bệnh?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Xu hướng tính dục không phải bệnh và không cần “chữa”.

78. Bản dạng giới có thể được chia sẻ với ai?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên chọn người an toàn, tôn trọng và có khả năng hỗ trợ; không ai được tự ý công khai thông tin của bạn.

79. Bị kỳ thị vì giới hoặc xu hướng tính dục phải làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hãy tìm người lớn tin cậy, chuyên gia tâm lý hoặc dịch vụ y tế thân thiện; ưu tiên an toàn và không đối đầu khi nguy hiểm.

80. Tình bạn trên mạng có đáng tin không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần thận trọng vì danh tính có thể giả. Không gửi thông tin riêng tư, ảnh nhạy cảm hoặc gặp riêng khi chưa bảo đảm an toàn.

81. Chia tay gây buồn kéo dài có cần hỗ trợ?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, buồn là phản ứng bình thường, nhưng nếu mất ngủ, bỏ học, tự hại hoặc tuyệt vọng kéo dài cần được hỗ trợ.

82. Có nên ép bạn mình tiết lộ bí mật?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Tôn trọng riêng tư là quan trọng, trừ khi bí mật liên quan nguy cơ tự hại, bạo lực hoặc xâm hại cần báo người lớn.

G. Thủ dâm, tình dục an toàn và nhiễm trùng

83. Thủ dâm có bình thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thủ dâm là hành vi thường gặp ở tuổi dậy thì và không gây vô sinh nếu thực hiện an toàn, riêng tư.

84. Thủ dâm có làm yếu người không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không gây “mất chất” hay suy nhược. Một có thể do thức khuya, ám ảnh hoặc thực hiện quá mức.

85. Bao nhiêu lần thủ dâm là quá nhiều?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không có con số chung. Đáng lo khi gây đau, tổn thương, mất kiểm soát hoặc ảnh hưởng học tập và sinh hoạt.

86. Có nên dùng vật lạ khi thủ dâm?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nên dùng vật sắc, dễ vỡ, có thể mắc kẹt hoặc gây tổn thương. Nếu có tai nạn cần đi khám, không tự xử lý thô bạo.

87. Nội dung khiêu dâm có phải giáo dục giới tính?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Nội dung này thường dàn dựng và bỏ qua đồng thuận, an toàn, tránh thai và cảm xúc thực tế.

88. Quan hệ lần đầu có thể gây mang thai không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có. Mang thai có thể xảy ra ngay lần đầu nếu tinh trùng tiếp cận đường sinh dục nữ.

89. Bao cao su có phòng được mọi bệnh không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, bao cao su giảm đáng kể nguy cơ nhiều bệnh khi dùng đúng, nhưng không bảo vệ tuyệt đối trước bệnh lây qua vùng da không che phủ.

90. Có nên dùng hai bao cao su cùng lúc?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Ma sát giữa hai lớp có thể làm tăng nguy cơ rách.

91. Có thể tái sử dụng bao cao su không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Mỗi bao cao su chỉ dùng một lần và cần kiểm tra hạn sử dụng, bao bì nguyên vẹn.

92. Tiêm HPV có cần cho nam?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nam giới có thể được hưởng lợi từ vaccine HPV. Lịch tiêm cụ thể cần theo hướng dẫn quốc gia và cơ sở tiêm chủng.

93. Sau quan hệ nguy cơ nên làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên đến cơ sở y tế sớm để được đánh giá xét nghiệm, dự phòng phù hợp và tư vấn bảo mật.

94. Tự mua kháng sinh khi nghi bệnh lây truyền có được không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Dùng sai thuốc có thể che lấp triệu chứng, gây kháng thuốc và bỏ sót bệnh phối hợp.

95. Không có triệu chứng thì có thể mắc STI không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có. Nhiều nhiễm trùng không có triệu chứng, vì vậy xét nghiệm dựa trên nguy cơ là quan trọng.

H. An toàn số, chất gây nghiện và tình huống cần khám

96. Thuốc lá điện tử có an toàn hơn cho tuổi teen?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không an toàn. Nicotine gây nghiện và có thể ảnh hưởng não đang phát triển, chú ý và học tập.

97. Bóng cười có vô hại không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Lạm dụng có thể gây thiếu oxy, tổn thương thần kinh, ngã và tai nạn.

98. Uống rượu để “hòa đồng” có nên không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nên. Rượu làm giảm khả năng phán đoán và tăng nguy cơ tai nạn, bạo lực và quan hệ không an toàn.

99. Bị ép thử chất kích thích nên làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, rời khỏi tình huống, liên hệ người lớn tin cậy và không nhận đồ uống hoặc chất không rõ nguồn gốc.

100. Khi nào cần đi cấp cứu ngay?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần cấp cứu khi đau tinh hoàn đột ngột, chấn thương nặng, khó thở, ngất, co giật, ngộ độc, tự hại hoặc bị xâm hại.

KẾT LUẬN

Nam giới vị thành niên không chỉ đang “lớn lên” về chiều cao hay cơ quan sinh dục mà còn học cách hiểu cảm xúc, xây dựng bản sắc, chịu trách nhiệm với lựa chọn và hình thành thói quen sức khỏe cho cả đời. Phần lớn thay đổi trong dậy thì là bình thường, nhưng những dấu hiệu như dậy thì quá sớm hoặc quá muộn, đau tinh hoàn đột ngột, khối bất thường, tiểu buốt, sụt cân, mất ngủ kéo dài, buồn bã dai dẳng, tự hại, bạo lực hoặc xâm hại cần được đánh giá kịp thời.

Gia đình, nhà trường và nhân viên y tế có vai trò tạo ra môi trường an toàn để bạn trẻ đặt câu hỏi mà không bị chế giễu hay phán xét. Sự riêng tư cần được tôn trọng, đồng thời an toàn luôn là ưu tiên cao nhất. Kiến thức đúng về cơ thể, dinh dưỡng, vận động, giấc ngủ, vệ sinh, tình cảm, đồng thuận, sức khỏe tình dục và an toàn số sẽ giúp nam giới vị thành niên chủ động hơn, tự tin hơn và giảm những quyết định nguy cơ.

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, một bạn trẻ khỏe mạnh không phải là người không bao giờ gặp khó khăn, mà là người biết nhận diện điều bất thường, biết tìm đúng người để chia sẻ và sẵn sàng tiếp nhận hỗ trợ. Khám sức khỏe định kỳ và trao đổi sớm với bác sĩ là cách thiết thực để bảo vệ sự phát triển toàn diện trong giai đoạn quan trọng này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. World Health Organization. 2024. *Adolescent and young adult health*. WHO Fact Sheet.
2. World Health Organization. 2025. *Mental health of adolescents*. WHO Fact Sheet.
3. World Health Organization. 2026. *Healthy diet*. WHO Fact Sheet.
4. World Health Organization. 2023. *Tobacco: E-cigarettes – questions and answers*.
5. World Health Organization. 2022. *Human papillomavirus vaccines: WHO position paper, December 2022*.
6. World Health Organization. 2024. *Oral health*. WHO Fact Sheet.
7. World Health Organization. 2026. *Youth violence*. WHO Fact Sheet.
8. World Health Organization Regional Office for South-East Asia. *Adolescent health: overview and definitions*.
9. Centers for Disease Control and Prevention. 2024. *Physical Activity Guidelines for School-Aged Children and Adolescents*.
10. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. *Sexually Transmitted Infections Treatment Guidelines: Primary Prevention Methods and Adolescents*.
11. Centers for Disease Control and Prevention. 2024. *Health Care Providers and Adolescent Sexual and Reproductive Health*.
12. Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, et al. 2016. *Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Recommendation of the American Academy of Sleep Medicine*. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(6):785–786.
13. Pediatric Endocrine Society. 2020. *Delayed Puberty – Boys: A Guide for Families*.
14. Pediatric Endocrine Society. 2020. *Precocious Puberty: A Guide for Families*.
15. American Academy of Pediatrics. 2011. *Male Adolescent Sexual and Reproductive Health Care*. *Pediatrics*, 128(6):e1658–e1676.
16. American Academy of Pediatrics. 2017. *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th edition.
17. European Association of Urology. 2026. *EAU Guidelines on Paediatric Urology*.
18. European Association of Urology. 2026. *EAU Guidelines on Urological Trauma*.
19. UNICEF. *Common Questions About Puberty: an adolescent-friendly guide*.
20. UNICEF. *Adolescent development and participation*.

