



**MEN'S
HEALTH**
BE STRONGER

CẨM NANG SỨC KHỎE NAM GIỚI

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ NAM THANH NIÊN

Hiểu cơ thể • Chăm sóc sức khỏe tinh thần • Sức khỏe sinh sản • Xây dựng lối sống lành mạnh



SỨC KHỎE
TINH THẦN



SỨC KHỎE
NAM GIỚI



TIM MẠCH
KHỎE MẠNH



HỆ MIỄN DỊCH
TỐI ƯU



THỂ CHẤT
VỮNG VẰNG



PHÁT TRIỂN
TOÀN DIỆN



TÁC GIẢ

TS.BS.CK2 TRÀ ANH DUY

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

2026



BANANA
PHẢI MẠNH LÀ PHẢI MẠNH

MỤC LỤC

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ NAM THANH NIÊN

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

Lưu ý sử dụng

Cẩm nang cung cấp kiến thức giáo dục sức khỏe, không thay thế khám, xét nghiệm hoặc điều trị trực tiếp. Khi có dấu hiệu cấp cứu, hãy đến cơ sở y tế gần nhất.

GIỚI THIỆU TÁC GIẢ

TS.BS.CK2 Trà Anh Duy là bác sĩ chuyên ngành Nam khoa – Y học giới tính, gắn bó với công tác khám, tư vấn và điều trị các vấn đề sức khỏe đặc thù của nam giới. Trong thực hành chuyên môn, bác sĩ tập trung vào sức khỏe sinh sản, rối loạn chức năng tình dục, nội tiết nam, bệnh lý cơ quan sinh



dục – tiết niệu và các khó khăn tâm lý liên quan đến đời sống giới tính. Ông là người sáng lập và phát triển Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health theo định hướng chăm sóc toàn diện, bảo mật và dựa trên bằng chứng khoa học.

Bên cạnh hoạt động lâm sàng, TS.BS.CK2 Trà Anh Duy chú trọng truyền thông giáo dục sức khỏe, giúp nam giới tiếp cận kiến thức đúng, dễ hiểu và có thể áp dụng trong đời sống. Các nội dung do bác sĩ xây dựng hướng đến việc xóa bỏ tâm lý e ngại khi nói về bệnh nam khoa, khuyến khích người bệnh thăm khám sớm và tránh tự điều trị bằng thuốc, thực phẩm bổ sung hoặc mẹo truyền miệng chưa được kiểm chứng.

Trong tư vấn cho nam thanh niên, bác sĩ đặc biệt quan tâm đến giai đoạn chuyển tiếp từ tuổi vị thành niên sang trưởng thành: thay đổi cơ thể, hình ảnh bản thân, tình yêu, tình dục, sức khỏe tinh thần, lối sống, định hướng nghề nghiệp và trách nhiệm với cộng đồng. Quan điểm xuyên suốt của ông là mỗi người trẻ cần được tôn trọng, lắng nghe và cung cấp thông tin phù hợp với độ tuổi. Cẩm nang này được biên soạn nhằm giúp nam thanh niên hiểu cơ thể, nhận biết nguy cơ, xây dựng thói quen lành mạnh và chủ động tìm hỗ trợ y tế khi cần thiết.

GIỚI THIỆU HỆ THỐNG MEN'S HEALTH

Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health là đơn vị chăm sóc chuyên sâu về sức khỏe nam giới, Nam khoa – Y học giới tính và sức khỏe sinh sản. Hệ thống tiếp nhận các nhu cầu từ tư vấn dự phòng, kiểm tra sức khỏe, đánh giá nội tiết, xét nghiệm bệnh lây truyền qua đường tình dục đến chẩn đoán và điều trị các rối loạn sinh dục – tiết niệu, rối loạn cương, rối loạn xuất tinh, suy giảm ham muốn, vô sinh nam và các vấn đề tâm lý liên quan đến tình dục.

Mô hình chăm sóc tại Men's Health hướng đến ba giá trị chính: chuyên môn dựa trên bằng chứng, tôn trọng riêng tư và đồng hành lâu dài. Người bệnh được khai thác bệnh sử trong môi trường kín đáo, giải thích rõ về lựa chọn xét nghiệm và điều trị, đồng thời được hướng dẫn cách theo dõi sức khỏe tại nhà. Với nam thanh niên, hệ thống chú trọng tư vấn không phán xét về dậy thì, hình ảnh cơ thể, thủ dâm, quan hệ tình dục an toàn, vaccine, nguy cơ nhiễm khuẩn, lo âu hiệu suất và kế hoạch sinh sản tương lai.

Men's Health khuyến khích người trẻ đến khám khi có triệu chứng bất thường, thay vì tự mua thuốc hoặc trì hoãn vì ngại. Sự phối hợp giữa bác sĩ nam khoa, chuyên gia tâm lý và các chuyên ngành liên quan giúp đánh giá cả thể chất lẫn tinh thần. Giờ hoạt động: 08:00 – 20:00 tất cả các ngày trong tuần, bao gồm ngày Lễ. Thời gian linh hoạt giúp người học tập, làm việc hoặc ở xa chủ động sắp xếp lịch. Mọi thông tin cá nhân và nội dung tư vấn được bảo mật theo nguyên tắc nghề nghiệp.

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**

1. ĐẠI CƯƠNG VỀ NAM THANH NIÊN

Mục tiêu của chương này

Giai đoạn thanh niên là thời điểm xây dựng nền tảng sức khỏe, nghề nghiệp và các mối quan hệ. Những nội dung dưới đây giúp người đọc nhận diện thay đổi bình thường, nguy cơ thường gặp và thời điểm cần tìm hỗ trợ chuyên môn.

6 TRỤ CỘT SỨC KHỎE NAM THANH NIÊN



Sáu trụ cột sức khỏe nam thanh niên

1.1. Nam thanh niên là ai?

Khái niệm “nam thanh niên” có thể được hiểu khác nhau tùy bối cảnh pháp lý, xã hội và y khoa. Luật Thanh niên của Việt Nam xác định thanh niên là công dân Việt Nam từ đủ 16 tuổi đến 30 tuổi. Trong y tế quốc tế, Tổ chức Y tế Thế giới thường gọi nhóm 10–19 tuổi là vị thành niên, 15–24 tuổi là thanh niên và 10–24 tuổi là người trẻ. Vì vậy, cẩm nang này tập trung chủ yếu vào nam giới 16–30 tuổi, đồng thời đề cập các thay đổi bắt đầu từ cuối tuổi dậy thì và tiếp tục trong những năm đầu trưởng thành.

Đây là giai đoạn cơ thể đạt hoặc tiến gần mức trưởng thành sinh học, nhưng não bộ, kỹ năng kiểm soát cảm xúc, khả năng lập kế hoạch và nhận diện nguy cơ vẫn tiếp tục hoàn thiện. Nam thanh niên thường đồng thời trải qua nhiều chuyển đổi: học tập lên bậc cao hơn, bắt đầu đi làm, sống tự lập, hình thành quan hệ tình cảm, khám phá tình dục, xây dựng bản sắc và chịu áp lực về ngoại hình, thành tích, tài chính. Theo nghiên cứu của Patton và cộng sự (2016) công bố trên *The Lancet*, sức khỏe ở giai đoạn vị thành niên và đầu trưởng thành có ảnh hưởng sâu rộng đến sức khỏe suốt đời và cả thể hệ kế tiếp.

Vì thế, “khỏe” không chỉ là không có bệnh. Sức khỏe của nam thanh niên bao gồm thể lực, tinh thần, khả năng học tập – lao động, quan hệ xã hội, sức khỏe tình dục – sinh sản và năng lực đưa ra quyết định an toàn. Một thói quen tốt được thiết lập trong giai đoạn này có thể đem lại lợi ích hàng chục năm; ngược lại, hút thuốc, lạm dụng rượu, thức khuya, ít vận động hoặc quan hệ tình dục không bảo vệ có thể để lại hậu quả lâu dài.

1.2. Cơ thể và hormone trong giai đoạn trưởng thành

Sau dậy thì, testosterone góp phần duy trì khối cơ, mật độ xương, lông tóc, ham muốn tình dục, quá trình tạo tinh trùng và nhiều đặc điểm sinh dục nam. Tuy nhiên, testosterone không phải là “thước đo bản lĩnh” và không nên được

bổ sung chỉ vì mệt mỏi, tập gym chưa đạt mục tiêu hoặc cảm thấy thiếu tự tin. Chẩn đoán thiếu testosterone cần kết hợp triệu chứng với xét nghiệm đúng thời điểm, thường là mẫu máu buổi sáng và có thể phải lặp lại. Theo hướng dẫn của Mulhall và cộng sự (2018) công bố trên *The Journal of Urology*, điều trị testosterone chỉ nên được xem xét khi có bằng chứng lâm sàng và sinh hóa phù hợp.

Ở tuổi thanh niên, chiều cao có thể đã gần ổn định nhưng khối cơ, phân bố mỡ và mật độ xương vẫn chịu ảnh hưởng của vận động, dinh dưỡng, giấc ngủ và bệnh lý. Cơ thể mỗi người phát triển khác nhau; kích thước dương vật, lượng lông, giọng nói hoặc tốc độ tăng cơ không phản ánh đầy đủ khả năng sinh sản hay sức khỏe tình dục. Việc so sánh với hình ảnh trên mạng hoặc nội dung khiêu dâm dễ tạo ra kỳ vọng sai lệch.

Những dấu hiệu cần được đánh giá gồm: dậy thì muộn rõ rệt, tinh hoàn nhỏ bất thường, giảm ham muốn kéo dài, rối loạn cương thường xuyên, vú to tiến triển, giảm khối cơ không giải thích được hoặc mệt mỏi kèm giảm đặc tính sinh dục. Người trẻ không nên tự dùng testosterone, steroid đồng hóa hay “thuốc tăng cơ” vì các chất này có thể ức chế trục nội tiết, làm giảm hoặc ngừng tạo tinh trùng, gây mụn, rối loạn mỡ máu, tổn thương gan và thay đổi tâm trạng.

1.3. Dinh dưỡng, cân nặng và vận động

Chế độ ăn của nam thanh niên cần đủ năng lượng nhưng không đồng nghĩa ăn càng nhiều càng tốt. Nền tảng là thực phẩm ít chế biến: rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, đậu, cá, thịt nạc, trứng, sữa hoặc lựa chọn thay thế phù hợp. Nên hạn chế đồ uống có đường, thức ăn nhanh, thịt chế biến, chất béo chuyển hóa và lượng muối cao. Mục tiêu không phải một thực đơn hoàn hảo, mà là mô hình ăn có thể duy trì lâu dài, phù hợp điều kiện học tập, làm việc và tài chính.

Tập luyện nên kết hợp hoạt động sức bền tim phổi, tăng sức mạnh cơ và giảm thời gian ngồi lâu. Theo nghiên cứu của Bull và cộng sự (2020) công bố trên *British Journal of Sports Medicine*, khuyến cáo của WHO nhấn mạnh người trưởng thành nên tích lũy ít nhất 150–300 phút vận động aerobic mức vừa mỗi tuần, hoặc 75–150 phút mức mạnh, đồng thời tập tăng sức mạnh ít nhất hai ngày mỗi tuần. Người dưới 18 tuổi cần trung bình khoảng 60 phút vận động mức vừa đến mạnh mỗi ngày.

Tăng cơ cần thời gian, dinh dưỡng đủ và chương trình tập tăng dần. Bột protein chỉ là thực phẩm bổ sung, không thay thế bữa ăn và không bắt buộc nếu khẩu phần đã đủ đạm. “Thuốc tăng cơ”, steroid đồng hóa, hormone tăng trưởng hoặc sản phẩm không rõ thành phần có thể gây hậu quả nghiêm trọng. Với người thừa cân, mục tiêu giảm 5–10% cân nặng trong thời gian hợp lý đã có thể cải thiện chuyển hóa; với người gầy, cần loại trừ bệnh lý nếu sụt cân, tiêu chảy, hồi hộp hoặc mệt kéo dài.

1.4. Giấc ngủ và nhịp sống số

Giấc ngủ là một trụ cột của sức khỏe thể chất, tinh thần và tình dục. Thanh thiếu niên 13–17 tuổi thường cần 8–10 giờ ngủ, trong khi người trưởng thành 18–60 tuổi cần ít nhất 7 giờ mỗi đêm. Theo đồng thuận của Watson và cộng sự (2015) công bố trên *Sleep*, ngủ đủ và đều đặn liên quan đến khả năng chú ý, chuyển hóa, miễn dịch và an toàn khi lái xe.

Khó ngủ ở nam thanh niên thường liên quan lịch học – làm việc thất thường, dùng điện thoại trước khi ngủ, caffeine muộn, game, rượu, stress hoặc lo âu. Một số người ngủ đủ giờ nhưng vẫn mệt vì chất lượng ngủ kém, ngáy to hoặc ngưng thở khi ngủ. Duy trì giờ ngủ – thức tương đối ổn định, giảm ánh sáng màn hình trước khi ngủ, tránh bữa ăn lớn và caffeine vào buổi tối, vận động ban ngày và tạo phòng ngủ yên tĩnh có thể cải thiện tình trạng.

Không nên tự dùng thuốc ngủ, thuốc an thần hoặc rượu để “để ngủ”. Những biện pháp này có thể gây lệ thuộc, giảm chất lượng giấc ngủ hoặc tương tác

nguy hiểm với thuốc khác. Cần đi khám nếu mắt ngủ kéo dài trên vài tuần, buồn ngủ ban ngày ảnh hưởng học tập – lái xe, ngáy kèm ngưng thở, chân bồn chồn hoặc có cơn ngủ không kiểm soát. Quản lý thiết bị số cũng quan trọng: đặt thời gian không màn hình, tắt thông báo ban đêm và không mang điện thoại lên giường là các bước nhỏ nhưng hiệu quả.

1.5. Sức khỏe tinh thần, bản sắc và quan hệ xã hội

Nam thanh niên có thể chịu áp lực phải mạnh mẽ, thành công và tự giải quyết mọi việc. Quan niệm này khiến nhiều người che giấu buồn bã, lo âu, cô đơn hoặc sang chấn. Theo nghiên cứu của Racine và cộng sự (2021) công bố trên *JAMA Pediatrics*, các triệu chứng trầm cảm và lo âu ở trẻ em – vị thành niên đã gia tăng đáng kể trong bối cảnh biến động xã hội và dịch bệnh. WHO cũng nhấn mạnh các can thiệp tâm lý – xã hội, kỹ năng cảm xúc và môi trường hỗ trợ có vai trò dự phòng quan trọng.

Stress ngắn hạn có thể giúp tập trung, nhưng stress kéo dài gây mất ngủ, cáu gắt, đau đầu, giảm ham muốn, khó tập trung và sử dụng chất để đối phó. Dấu hiệu cần hỗ trợ gồm mất hứng thú, buồn hoặc lo gần như mỗi ngày, sa sút học tập – công việc, né tránh xã hội, cơn hoảng sợ, tự làm đau bản thân hoặc nghĩ đến cái chết. Khi có ý nghĩ tự sát, cần tìm người tin cậy và đến cơ sở cấp cứu hoặc dịch vụ sức khỏe tâm thần ngay, không ở một mình.

Bản sắc giới, xu hướng tính dục và cách thể hiện bản thân là những chủ đề riêng tư cần được tiếp cận tôn trọng, không phán xét. Không có “liệu pháp” nào nên được dùng để ép thay đổi xu hướng tính dục. Trong quan hệ, sức khỏe bao gồm khả năng nói “không”, tôn trọng ranh giới, nhận biết kiểm soát – bạo lực và duy trì mạng lưới bạn bè tích cực. Tìm đến chuyên gia tâm lý không phải biểu hiện yếu đuối, mà là một hình thức chăm sóc sức khỏe có trách nhiệm.

1.6. Sức khỏe sinh dục nam

Nam thanh niên nên biết cấu tạo cơ bản của dương vật, bìu, tinh hoàn, mào tinh, ống dẫn tinh và tuyến tiền liệt. Hai tinh hoàn thường không hoàn toàn bằng nhau và một bên có thể thấp hơn. Tuy nhiên, khối cứng trong tinh hoàn, bìu to nhanh, cảm giác nặng bìu hoặc đau kéo dài cần được khám. Ung thư tinh hoàn thường gặp ở nam trẻ hơn nhiều loại ung thư khác; phát hiện sớm giúp điều trị hiệu quả. Hướng dẫn chuyên môn khuyến khích người có nguy cơ hoặc tiền sử bệnh hiểu cách nhận biết thay đổi bất thường.

Đau bìu đột ngột, dữ dội, kèm buồn nôn có thể là xoắn tinh hoàn và là cấp cứu ngoại khoa. Chấn thương dương vật khi cương, nghe tiếng “rắc”, sưng bầm nhanh có thể là gãy dương vật. Cương đau kéo dài trên bốn giờ cũng cần cấp cứu. Không nên chờ tự hết hoặc tự chườm, nắn chỉnh.

Vệ sinh sinh dục nên nhẹ nhàng: rửa bằng nước sạch, kéo bao quy đầu xuống nếu kéo được, lau khô và tránh dung dịch có tính tẩy mạnh. Hẹp bao quy đầu, viêm tái diễn, tiểu khó, tiết dịch niệu đạo, loét hoặc mụn vùng sinh dục cần khám. Thủ dâm là hành vi phổ biến và nhìn chung không gây vô sinh hay “mất chất” nếu không gây tổn thương, không chiếm quá nhiều thời gian và không trở thành cách duy nhất để đối phó cảm xúc. Kích thích dương vật hiếm khi cần can thiệp; các phương pháp kéo, bơm, tiêm hoặc phẫu thuật thẩm mỹ không chỉ định có thể gây biến chứng.

1.7. Tình dục an toàn và bệnh lây truyền qua đường tình dục

Tình dục an toàn bắt đầu từ sự đồng thuận rõ ràng, tự nguyện và có thể rút lại bất cứ lúc nào. Người đang say, ngủ, bị ép buộc hoặc không đủ khả năng quyết định không thể đưa ra đồng thuận hợp lệ. Bao cao su dùng đúng từ đầu đến cuối mỗi lần quan hệ giúp giảm nguy cơ mang thai ngoài ý muốn và nhiều

bệnh lây truyền qua đường tình dục, nhưng không bảo vệ tuyệt đối khỏi các bệnh lây qua vùng da không được che phủ như HPV hoặc herpes.

Các bệnh thường gặp gồm lậu, Chlamydia, giang mai, HIV, viêm gan B, HPV, herpes và Trichomonas. Nhiều nhiễm khuẩn không có triệu chứng, vì vậy “trông khỏe mạnh” không đồng nghĩa không nhiễm. Theo hướng dẫn của Workowski và cộng sự (2021) công bố trên *MMWR Recommendations and Reports*, xét nghiệm cần dựa vào hành vi, vị trí quan hệ và nguy cơ, có thể bao gồm mẫu nước tiểu, niệu đạo, họng, trực tràng hoặc máu .

Sau một lần phơi nhiễm nguy cơ HIV, điều trị dự phòng sau phơi nhiễm cần được đánh giá càng sớm càng tốt, lý tưởng trong vài giờ và không muộn hơn 72 giờ. Người có nguy cơ lặp lại có thể được tư vấn dự phòng trước phơi nhiễm. Vaccine viêm gan B và HPV là công cụ dự phòng quan trọng; vaccine HPV có lợi cho cả nam giới và hiệu quả nhất trước khi phơi nhiễm, nhưng nhiều người trẻ chưa tiêm vẫn có thể được tư vấn tiêm bù. Không tự mua kháng sinh khi có tiết dịch hoặc tiểu buốt vì điều trị sai có thể che lấp triệu chứng và làm tăng kháng thuốc.

1.8. Khả năng sinh sản và kế hoạch làm cha

Khả năng sinh sản của nam giới phụ thuộc vào quá trình tạo tinh trùng, đường dẫn tinh, chức năng xuất tinh, nội tiết và sức khỏe tổng thể. Một lần xét nghiệm tinh dịch bất thường chưa đủ kết luận vô sinh vì chỉ số có thể dao động; thường cần đánh giá theo hướng dẫn và có thể lặp lại. Theo hướng dẫn của Schlegel và cộng sự (2021) công bố trên *The Journal of Urology*, đánh giá nam giới nên được thực hiện song song với bạn đời khi cặp đôi chậm có con.

Các yếu tố có thể ảnh hưởng tinh trùng gồm hút thuốc, cần sa, steroid đồng hóa, testosterone ngoại sinh, béo phì, sốt cao, hóa trị – xạ trị, giãn tĩnh mạch thừng tinh, tinh hoàn ẩn, nhiễm khuẩn, chấn thương và phơi nhiễm nhiệt kéo dài. Điện thoại trong túi quần hoặc mặc quần bó chưa được chứng minh là nguyên nhân duy nhất gây vô sinh; điều quan trọng hơn là tổng thể lối sống

và bệnh lý nền. Nam thanh niên dự định dùng testosterone, điều trị ung thư hoặc phẫu thuật ảnh hưởng cơ quan sinh sản nên trao đổi về bảo tồn khả năng sinh sản trước điều trị.

Không cần xét nghiệm tinh dịch thường quy cho mọi người khỏe mạnh. Tuy nhiên, nên khám khi đã quan hệ đều, không tránh thai mà chưa có thai sau 12 tháng; thời gian này rút ngắn còn 6 tháng nếu người nữ từ 35 tuổi trở lên hoặc có yếu tố nguy cơ. Nam giới có tinh hoàn ẩn, phẫu thuật bẹn – bìu, tinh hoàn nhỏ, rối loạn xuất tinh hoặc tiền sử hóa trị cũng nên được tư vấn sớm.

1.9. Rượu, thuốc lá, thuốc lá điện tử và chất tăng cường

Rượu làm giảm khả năng phán đoán, tăng nguy cơ tai nạn, bạo lực, quan hệ tình dục không bảo vệ và ngộ độc cấp. Tác hại không chỉ xuất hiện ở người nghiện; một lần uống quá mức cũng có thể gây hậu quả nghiêm trọng. WHO ghi nhận người trẻ chịu gánh nặng không tương xứng từ các chấn thương và tử vong liên quan rượu. Không lái xe sau khi uống rượu và không kết hợp rượu với thuốc an thần, opioid hoặc chất kích thích.

Thuốc lá điều, thuốc lá điện tử và nicotine đều có nguy cơ gây lệ thuộc. Vape không phải “hơi nước vô hại”; dung dịch và khí dung có thể chứa nicotine, hạt siêu mịn và chất kích ứng. Người đã hút nên tìm chương trình cai thuốc thay vì chuyển đổi tự do giữa nhiều sản phẩm. Cần sa và các chất kích thích có thể ảnh hưởng trí nhớ, động lực, tâm trạng, tim mạch và khả năng tình dục; nguy cơ tăng khi dùng sản phẩm không rõ thành phần.

Trong phòng tập, quảng cáo “testosterone booster”, steroid, SARMS, thuốc giảm mỡ hoặc thuốc cường dương trôi nổi thường đánh vào tâm lý muốn có kết quả nhanh. Thành phần có thể không đúng nhãn hoặc chứa được chất ẩn. Testosterone ngoại sinh và steroid có thể làm teo tinh hoàn, giảm tinh trùng, vô sinh tạm thời hoặc kéo dài. Thuốc cường dương không nên dùng để giải trí, đặc biệt khi kết hợp nitrate, poppers hoặc chất kích thích vì có thể gây tụt huyết áp, đau ngực hoặc cương kéo dài.

1.10. Khám phòng ngừa và các dấu hiệu báo động

Nam thanh niên thường ít đi khám vì nghĩ mình còn trẻ, nhưng nhiều nguy cơ có thể được phát hiện sớm qua khai thác bệnh sử, đo huyết áp, đánh giá cân nặng, sức khỏe tâm thần, vaccine, răng miệng, thị lực, da và hành vi tình dục. Không có một “gói xét nghiệm nam khoa” phù hợp cho tất cả. Xét nghiệm nên dựa trên triệu chứng, tiền sử gia đình, thuốc đang dùng, nghề nghiệp và nguy cơ cụ thể.

Nên lưu hồ sơ vaccine, biết nhóm máu nếu đã xét nghiệm, danh sách thuốc – dị ứng và thông tin liên hệ khẩn cấp. Khám răng định kỳ, bảo vệ thính lực khi làm việc trong tiếng ồn, dùng thiết bị bảo hộ khi chơi thể thao và thắt dây an toàn là những biện pháp phòng ngừa thiết thực. Với người có quan hệ tình dục, cần trao đổi cởi mở với bác sĩ về bao cao su, vaccine, xét nghiệm HIV/STI và kế hoạch tránh thai.

Cần cấp cứu khi có đau ngực, khó thở, ngất, yếu liệt, chấn thương đầu nặng, ngộ độc, ý định tự sát, đau bùi đột ngột, cương đau trên bốn giờ, chảy máu nhiều hoặc phản ứng dị ứng nặng. Cần khám sớm khi sốt kéo dài, sụt cân không chủ ý, khối bất thường ở tinh hoàn, tiểu máu, tiết dịch niệu đạo, loét sinh dục, giảm chức năng tình dục kéo dài hoặc triệu chứng tâm lý ảnh hưởng học tập – công việc. Chủ động đi khám không làm giảm “bản lĩnh”; đó là cách bảo vệ tương lai của chính mình.

2. CÂU HỎI THƯỜNG GẶP VỀ NAM THANH NIÊN

Cách đọc nhanh

Mỗi câu trả lời được trình bày ngắn gọn theo định hướng AEO: trả lời trực tiếp, nêu hành động cần làm và chỉ ra dấu hiệu cần đi khám.

2.1. Cơ thể, dậy thì và hormone

Câu 1. Nam thanh niên còn có thể cao thêm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, khả năng cao thêm phụ thuộc tuổi xương và sụn tăng trưởng. Sau khi sụn đóng, thuốc hay thực phẩm bổ sung không thể làm tăng chiều cao đáng kể.

Câu 2. Hai tinh hoàn không bằng nhau có bình thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hai tinh hoàn thường chênh nhẹ về vị trí và kích thước; một bên có thể thấp hơn. Khám sớm nếu có khối cứng, đau, sưng hoặc thay đổi nhanh.

Câu 3. Râu ít có phải thiếu testosterone không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, lượng râu chịu ảnh hưởng lớn của di truyền và độ nhạy thụ thể androgen. Không thể chẩn đoán thiếu testosterone chỉ dựa vào râu ít.

Câu 4. Giọng nói cao có phải bất thường nội tiết?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, giọng nói khác nhau giữa mỗi người. Cần đánh giá nội tiết nếu giọng cao đi kèm dậy thì muộn, ít đặc tính sinh dục nam hoặc tinh hoàn nhỏ.

Câu 5. Ngực nam hơi to có nguy hiểm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, vú to tuổi dậy thì có thể thoáng qua, nhưng cần khám nếu đau nhiều, có khối cứng, tiết dịch, lớn nhanh hoặc kéo dài.

Câu 6. Mụn nhiều có phải testosterone quá cao?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, mụn liên quan tuyến bã, hormone, di truyền và chăm sóc da; không đồng nghĩa testosterone máu quá cao. Mụn viêm nặng cần khám da liễu.

Câu 7. Có nên xét nghiệm testosterone định kỳ?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nam thanh niên khỏe mạnh không cần xét nghiệm testosterone thường quy. Xét nghiệm được chỉ định khi có triệu chứng và phải lấy đúng thời điểm.

Câu 8. Thuốc tăng testosterone bán trên mạng có nên dùng?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nên tự dùng vì thành phần và hiệu quả có thể không rõ, đồng thời gây rối loạn nội tiết hoặc tương tác thuốc.

Câu 9. Steroid tập gym có làm teo tinh hoàn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, steroid đồng hóa có thể ức chế hormone từ não, làm teo tinh hoàn và giảm hoặc ngừng tạo tinh trùng.

Câu 10. Dậy thì muộn khi nào cần đi khám?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên khám khi qua tuổi dậy thì thông thường mà tinh hoàn chưa phát triển, không có lông sinh dục hoặc tăng trưởng chiều cao bất thường.

2.2. Dinh dưỡng, thể thao và cân nặng

Câu 11. Nam thanh niên nên ăn bao nhiêu protein?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nhu cầu protein tùy cân nặng và mức vận động; đa số có thể đáp ứng bằng bữa ăn đa dạng. Người tập nặng nên được tư vấn dinh dưỡng cá thể hóa.

Câu 12. Bột protein có gây vô sinh không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, protein tinh khiết từ nguồn đáng tin cậy chưa được xem là nguyên nhân gây vô sinh, nhưng sản phẩm pha chất cấm hoặc steroid có thể gây hại.

Câu 13. Ăn trứng mỗi ngày có tốt không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, trứng là nguồn đạm tốt nhưng cần đặt trong chế độ ăn tổng thể. Người có rối loạn mỡ máu nên hỏi bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng.

Câu 14. Nhịn ăn để giảm cân có an toàn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, giảm cân cần thâm hụt năng lượng vừa phải; nhịn kéo dài dễ mất cơ, mệt và ăn bù. Nên ưu tiên khẩu phần cân đối và vận động.

Câu 15. Tập tạ có làm thấp người không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, tập tạ đúng kỹ thuật và phù hợp tuổi không làm thấp người. Nguy cơ chủ yếu đến từ chấn thương do tải quá nặng hoặc thiếu giám sát.

Câu 16. Tập bụng có giảm mỡ bụng tại chỗ không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cơ thể không giảm mỡ chọn lọc tại một vùng. Cần kết hợp dinh dưỡng, vận động toàn thân và tập sức mạnh.

Câu 17. Tập luyện bao nhiêu là đủ?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, người trưởng thành nên hướng đến 150–300 phút vận động mức vừa mỗi tuần và tập sức mạnh ít nhất hai ngày.

Câu 18. Đau cơ sau tập có phải tập hiệu quả?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đau cơ nhẹ có thể xảy ra khi đổi bài tập nhưng không phải thước đo bắt buộc. Đau nhói, sưng hoặc yếu kéo dài cần nghỉ và đánh giá.

Câu 19. Nước tăng lực có giúp tập tốt hơn?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, caffeine có thể tăng tỉnh táo nhưng nước tăng lực thường nhiều đường và dễ gây hồi hộp, mất ngủ; không nên lạm dụng hoặc pha với rượu.

Câu 20. Sụt cân nhanh không rõ nguyên nhân có đáng lo?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, sụt cân không chủ ý cần khám để loại trừ bệnh nội tiết, tiêu hóa, nhiễm trùng, tâm lý hoặc bệnh mạn tính.

2.3. Giấc ngủ và sức khỏe tinh thần

Câu 21. Nam thanh niên cần ngủ bao nhiêu giờ?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, tuổi 13–17 thường cần 8–10 giờ; từ 18 tuổi thường cần ít nhất 7 giờ mỗi đêm, kèm chất lượng ngủ tốt.

Câu 22. Thức khuya có làm giảm testosterone không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thiếu ngủ kéo dài có thể ảnh hưởng nội tiết, năng lượng, tâm trạng và ham muốn. Cần ưu tiên ngủ đủ thay vì tìm thuốc bổ.

Câu 23. Dùng điện thoại trước khi ngủ có hại không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, ánh sáng, nội dung kích thích và thông báo có thể làm chậm giấc ngủ. Nên ngưng màn hình khoảng 30–60 phút trước khi ngủ.

Câu 24. Ngáy to có cần đi khám?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, ngáy kèm ngưng thở, nghẹt thở khi ngủ hoặc buồn ngủ ban ngày cần đánh giá nguy cơ ngưng thở khi ngủ.

Câu 25. Lo âu hiệu suất tình dục có phổ biến không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, lo âu hiệu suất khá phổ biến ở người trẻ và có thể gây rối loạn cương hoặc xuất tinh. Tư vấn nam khoa – tâm lý thường hữu ích.

Câu 26. Buồn chán bao lâu thì nên tìm hỗ trợ?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên tìm hỗ trợ khi buồn, mất hứng thú hoặc lo âu kéo dài khoảng hai tuần, tái diễn hoặc ảnh hưởng rõ đến sinh hoạt.

Câu 27. Cơn hoảng sợ có nguy hiểm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cơn hoảng sợ rất khó chịu nhưng thường không gây tử vong; lần đầu có đau ngực, ngất hoặc khó thở vẫn cần loại trừ bệnh cấp.

Câu 28. Nam giới có nên đi trị liệu tâm lý?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, trị liệu tâm lý là chăm sóc sức khỏe bình thường, giúp quản lý stress, lo âu, trầm cảm, sang chấn và khó khăn quan hệ.

Câu 29. Làm gì khi có ý nghĩ tự sát?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hãy báo ngay cho người tin cậy, không ở một mình và đến cơ sở cấp cứu hoặc dịch vụ sức khỏe tâm thần gần nhất.

Câu 30. Game nhiều có phải nghiện không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần nghĩ đến rối loạn khi game làm mất kiểm soát, bỏ học – việc, đảo lộn giấc ngủ và vẫn tiếp tục dù có hậu quả.

2.4. Vệ sinh, da tóc và hình ảnh cơ thể

Câu 31. Vùng kín nam nên rửa bằng gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nước sạch và sản phẩm dịu nhẹ là đủ; tránh dung dịch tẩy mạnh, hương liệu hoặc thụt rửa vào niệu đạo.

Câu 32. Có cần kéo bao quy đầu khi vệ sinh?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nếu kéo được nhẹ nhàng, nên kéo xuống để rửa và lau khô rồi đưa về vị trí cũ; không cố kéo khi đau hoặc hẹp.

Câu 33. Bựa sinh dục có phải bệnh lây truyền không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, bựa sinh dục thường là tế bào da và chất tiết tích tụ, không phải STI; vệ sinh đúng giúp giảm viêm và mùi.

Câu 34. Mùi vùng kín mạnh có bình thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, mùi nhẹ sau vận động có thể bình thường. Mùi hôi kèm ngứa, đỏ, tiết dịch hoặc loét cần khám.

Câu 35. Cạo lông vùng kín có cần thiết không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không bắt buộc cạo. Nếu cạo, dùng dụng cụ sạch, tránh cạo sát và theo dõi viêm nang lông.

Câu 36. Nổi hạt nhỏ quanh vành quy đầu có phải sùi mào gà?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hạt ngọc dương vật thường là biến thể lành tính, nhưng cần bác sĩ phân biệt với sùi mào gà nếu tổn thương mới xuất hiện hoặc lan rộng.

Câu 37. Rụng tóc sớm có liên quan testosterone?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hói kiểu nam liên quan di truyền và độ nhạy androgen hơn là testosterone máu quá cao; khám da liễu giúp chọn điều trị phù hợp.

Câu 38. Mụn ở lưng khi tập gym do đâu?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, mồ hôi, ma sát, sản phẩm dầu và steroid có thể làm nặng mụn. Tắm sau tập và tránh tự dùng hormone là quan trọng.

Câu 39. Dùng nước hoa vùng kín có an toàn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, sản phẩm tạo mùi có thể gây kích ứng và che dấu nhiễm trùng; không nên xịt trực tiếp lên niêm mạc sinh dục.

Câu 40. Tự ti vì kích thích cơ thể nên làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hãy hạn chế so sánh với hình ảnh đã chỉnh sửa, tập trung sức khỏe và tìm tư vấn nếu lo âu hình thể ảnh hưởng cuộc sống.

2.5. Sức khỏe sinh dục nam

Câu 41. Kích thích dương vật bao nhiêu là bình thường?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, kích thích dao động rộng và chức năng quan trọng hơn con số. Đo sai hoặc so với phim khiêu dâm dễ gây lo lắng không cần thiết.

Câu 42. Có cách nào làm dương vật to an toàn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đa số thuốc, kem, máy kéo hoặc tiêm trôi nổi không có lợi ích chắc chắn và có thể gây biến chứng; cần khám trước mọi can thiệp.

Câu 43. Dương vật cong nhẹ có bình thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cong nhẹ ổn định và không đau có thể bình thường. Cần khám nếu cong tăng, có mảng cứng, đau hoặc cản trở quan hệ.

Câu 44. Thủ dâm có gây yếu sinh lý không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thủ dâm điều độ không gây yếu sinh lý hay vô sinh. Vấn đề xuất hiện khi gây tổn thương, mất kiểm soát hoặc ảnh hưởng sinh hoạt.

Câu 45. Thủ dâm bao nhiêu lần là quá nhiều?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không có con số chung; được xem là quá mức khi gây đau, chảy xước, kiệt sức, bỏ học – việc hoặc không kiểm soát được.

Câu 46. Xuất tinh sớm ở người trẻ có chữa được không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể cải thiện bằng tư vấn, kỹ thuật hành vi và thuốc khi phù hợp. Cần đánh giá thời gian, mức khó chịu và bệnh kèm.

Câu 47. Rối loạn cương ở tuổi trẻ có phải do tâm lý?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, tâm lý thường góp phần nhưng cũng cần xem xét thuốc, nội tiết, bệnh chuyển hóa, chất kích thích và thói quen tình dục.

Câu 48. Đau khi cương có bình thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đau rõ hoặc tái diễn không nên xem là bình thường; có thể liên quan viêm, cong dương vật, chấn thương hoặc cương kéo dài.

Câu 49. Cương kéo dài bao lâu thì cấp cứu?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cương đau kéo dài khoảng bốn giờ trở lên là cấp cứu, cần đến bệnh viện ngay để bảo vệ mô cương.

Câu 50. Đau bìu đột ngột cần làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đau bìu đột ngột dữ dội có thể là xoắn tinh hoàn; cần cấp cứu ngay, không chờ siêu âm tại cơ sở chậm trễ.

2.6. Tình dục an toàn và STI

Câu 51. Đồng thuận trong tình dục là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đồng thuận phải rõ ràng, tự nguyện, có hiểu biết và có thể rút lại bất cứ lúc nào; im lặng không phải đồng thuận.

Câu 52. Bao cao su có bảo vệ 100% không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, bao cao su giảm mạnh nguy cơ nhưng không bảo vệ tuyệt đối, nhất là bệnh lây qua vùng da không được che phủ.

Câu 53. Nên đeo bao cao su từ lúc nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần đeo trước mọi tiếp xúc sinh dục và dùng đến khi kết thúc, mỗi lần một bao mới.

Câu 54. Dùng hai bao cao su cùng lúc có an toàn hơn?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, dùng hai bao cùng lúc làm tăng ma sát và dễ rách; chỉ nên dùng một bao đúng kích cỡ và đúng cách.

Câu 55. Quan hệ bằng miệng có lây bệnh không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể lây lậu, giang mai, herpes, HPV và một số nhiễm khuẩn khác; dùng phương tiện bảo vệ giúp giảm nguy cơ.

Câu 56. Không có triệu chứng có cần xét nghiệm STI?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nhiều STI không triệu chứng; xét nghiệm nên dựa vào bạn tình mới, quan hệ không bảo vệ và nhóm nguy cơ.

Câu 57. Sau quan hệ nguy cơ HIV cần làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần đến cơ sở y tế càng sớm càng tốt để đánh giá dự phòng sau phơi nhiễm, không muộn hơn 72 giờ.

Câu 58. PrEP có thay thế bao cao su không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, PrEP giảm nguy cơ HIV nhưng không ngừa các STI khác hoặc mang thai, nên vẫn cần chiến lược bảo vệ phối hợp.

Câu 59. Sùi mào gà có tự hết không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, một số tổn thương có thể thoái lui nhưng vẫn cần chẩn đoán đúng, điều trị khi cần và tư vấn vaccine – bạn tình.

Câu 60. Tự uống kháng sinh sau quan hệ có nên không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nên tự uống vì có thể sai thuốc, che lấp bệnh và tăng kháng kháng sinh; cần xét nghiệm và kê đơn phù hợp.

2.7. Sinh sản và kế hoạch làm cha

Câu 61. Nam giới bao nhiêu tuổi thì có thể có con?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, khả năng sinh sản bắt đầu sau dậy thì nhưng làm cha cần cả trưởng thành thể chất, tâm lý, pháp lý và kinh tế.

Câu 62. Tuổi nam giới có ảnh hưởng tinh trùng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, chất lượng sinh sản có thể giảm dần theo tuổi, dù không có mốc mãn dục đột ngột như ở nữ.

Câu 63. Tinh dịch loãng có phải ít tinh trùng?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hình dạng tinh dịch không phản ánh chính xác số lượng tinh trùng; cần tinh dịch đồ nếu có chỉ định.

Câu 64. Tinh dịch có cục nhỏ có bình thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, tinh dịch mới xuất có thể đông rồi hóa lỏng; cục kéo dài kèm đau, máu hoặc khó có con cần đánh giá.

Câu 65. Xuất tinh ít có phải vô sinh?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thể tích ít có nhiều nguyên nhân và không đồng nghĩa vô sinh; cần xem tần suất xuất tinh, lấy mẫu và bệnh lý đường sinh dục.

Câu 66. Khi nào cần làm tinh dịch đồ?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, xét nghiệm phù hợp khi chậm có con, có yếu tố nguy cơ hoặc trước bảo tồn sinh sản; không phải xét nghiệm định kỳ cho mọi người.

Câu 67. Một tinh hoàn có thể có con không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, một tinh hoàn khỏe có thể duy trì testosterone và tạo đủ tinh trùng, nhưng nên khám nếu có tiền sử bệnh hoặc chậm con.

Câu 68. Giãn tĩnh mạch thừng tinh có gây vô sinh?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, bệnh có thể ảnh hưởng một số nam giới nhưng không phải ai cũng cần mổ; quyết định dựa vào khám, tinh dịch đồ và kế hoạch sinh sản.

Câu 69. Testosterone ngoại sinh có ảnh hưởng khả năng có con?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, testosterone ngoại sinh có thể ức chế tạo tinh trùng; người muốn có con không nên tự sử dụng.

Câu 70. Nên trữ tinh trùng khi nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên cân nhắc trước hóa trị, xạ trị, phẫu thuật nguy cơ cao hoặc điều trị có thể làm suy giảm sinh sản.

2.8. Rượu, thuốc lá và chất kích thích

Câu 71. Uống ít rượu có vô hại không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nguy cơ tăng theo lượng uống và không có mức hoàn toàn không rủi ro cho mọi người; càng ít càng tốt.

Câu 72. Uống rượu giúp quan hệ lâu hơn có đúng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, rượu có thể làm giảm cảm giác nhưng cũng gây rối loạn cương, giảm kiểm soát và tăng hành vi nguy cơ.

Câu 73. Thuốc lá có ảnh hưởng tinh trùng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hút thuốc liên quan chất lượng tinh trùng kém hơn và gây hại tim mạch, hô hấp; cai thuốc có lợi toàn diện.

Câu 74. Vape không nicotine có an toàn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nhãn sản phẩm có thể không chính xác và khí dung vẫn chứa chất kích ứng; không nên xem vape là vô hại.

Câu 75. Cần sa có ảnh hưởng sinh lý nam không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần sa có thể ảnh hưởng nhận thức, tâm trạng và có khả năng tác động đến chức năng sinh sản; tránh sử dụng là lựa chọn an toàn.

Câu 76. Poppers có nguy hiểm khi dùng với thuốc cường dương?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, phối hợp nitrate hoặc poppers với thuốc ức chế PDE5 có thể gây tụt huyết áp nghiêm trọng và đe dọa tính mạng.

Câu 77. Thuốc cường dương dùng thử có sao không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nên dùng giải trí hoặc dùng thuốc không rõ nguồn gốc; cần đánh giá nguyên nhân và chống chỉ định trước khi dùng.

Câu 78. Nước tăng lực pha rượu có nguy hiểm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, caffeine có thể che cảm giác say, làm người dùng uống nhiều hơn và tăng nguy cơ tim mạch – tai nạn.

Câu 79. Làm sao biết mình lệ thuộc chất?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, dấu hiệu gồm thèm mạnh, mất kiểm soát, tăng liều, bỏ bê trách nhiệm và vẫn dùng dù có hậu quả.

Câu 80. Cai thuốc lá nên bắt đầu thế nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hãy chọn ngày dừng, nhận diện tình huống kích hoạt và tìm tư vấn; thuốc hỗ trợ cai cần dùng theo hướng dẫn chuyên môn.

2.9. Vaccine, xét nghiệm và khám định kỳ

Câu 81. Nam thanh niên có nên tiêm vaccine HPV?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có; vaccine giúp phòng nhiều bệnh do HPV ở nam và hiệu quả nhất khi tiêm trước phơi nhiễm.

Câu 82. Đã quan hệ rồi còn tiêm HPV được không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nhiều người đã quan hệ vẫn có thể hưởng lợi vì chưa chắc đã nhiễm tất cả type HPV trong vaccine; cần tư vấn theo tuổi.

Câu 83. Vaccine viêm gan B có quan trọng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, rất quan trọng vì viêm gan B có thể lây qua máu và tình dục; nên kiểm tra lịch tiêm và tiêm bù khi cần.

Câu 84. Có cần khám nam khoa mỗi năm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không có lịch cố định cho mọi người; khám dựa vào triệu chứng, nguy cơ, bệnh nền và nhu cầu tư vấn.

Câu 85. Nên đo huyết áp từ tuổi nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, người trưởng thành nên được đo huyết áp định kỳ, đặc biệt khi thừa cân, ít vận động hoặc có tiền sử gia đình.

Câu 86. Xét nghiệm đường huyết và mỡ máu khi nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thời điểm tùy tuổi và nguy cơ như béo phì, tăng huyết áp, hút thuốc hoặc tiền sử gia đình; bác sĩ sẽ cá thể hóa.

Câu 87. Có cần tầm soát ung thư tinh hoàn bằng siêu âm định kỳ?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, người nguy cơ trung bình không cần siêu âm thường quy; quan trọng là nhận biết khối cứng hoặc thay đổi mới và đi khám.

Câu 88. HIV xét nghiệm sau phơi nhiễm bao lâu?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thời điểm phụ thuộc loại xét nghiệm và việc dùng PEP; cần theo lịch do cơ sở chuyên môn hướng dẫn.

Câu 89. Xét nghiệm STI tại nhà có đáng tin không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, một số bộ chuẩn hóa có giá trị nhưng kết quả dương tính hoặc nghi ngờ cần xác nhận và tư vấn tại cơ sở y tế.

Câu 90. Nên chuẩn bị gì trước khi khám nam khoa?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hãy ghi triệu chứng, thuốc đang dùng, nguy cơ tình dục và câu hỏi; không cần cạo lông hoặc tự dùng thuốc trước khám.

2.10. Tình huống khẩn cấp và kỹ năng tự bảo vệ

Câu 91. Gãy dương vật có dấu hiệu gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thường có tiếng rắc khi dương vật đang cương, đau, xìu nhanh và sưng bầm; cần phẫu thuật cấp cứu.

Câu 92. Bị chấn thương tình hoàn nên làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, chườm lạnh nhẹ và nâng bìu trong chấn thương nhẹ; đau nhiều, sưng nhanh, buồn nôn hoặc bầm lớn cần cấp cứu.

Câu 93. Tiểu ra máu có cần đi khám ngay?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, tiểu máu luôn cần được đánh giá; đi cấp cứu nếu có cục máu, bí tiểu, đau dữ dội hoặc sau chấn thương.

Câu 94. Tiết dịch mũ ở đầu dương vật là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đây có thể là viêm niệu đạo do lậu hoặc tác nhân khác; cần xét nghiệm, điều trị đúng và thông báo bạn tình.

Câu 95. Loét sinh dục có tự bôi thuốc được không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nên tự bôi vì loét có thể do giang mai, herpes, chấn thương hoặc bệnh da; cần khám sớm.

Câu 96. Bao cao su bị rách phải làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, dừng quan hệ, đánh giá tránh thai khẩn cấp cho bạn tình và đến cơ sở y tế để tư vấn HIV/STI càng sớm càng tốt.

Câu 97. Bị ép buộc quan hệ nên tìm hỗ trợ ở đâu?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hãy ưu tiên an toàn, đến cơ sở y tế và liên hệ người tin cậy hoặc dịch vụ hỗ trợ bạo lực; lưu giữ bằng chứng nếu có thể.

Câu 98. Bị phát tán ảnh nhạy cảm nên làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, lưu bằng chứng, báo cáo nền tảng, nhờ người tin cậy hỗ trợ và liên hệ cơ quan chức năng; không tiếp tục chuyển tiếp hình ảnh.

Câu 99. Có nên chia sẻ mật khẩu với người yêu?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, một mối quan hệ lành mạnh không đòi hỏi từ bỏ quyền riêng tư; nên dùng mật khẩu mạnh và xác thực hai lớp.

Câu 100. Khi nào cần gọi cấp cứu?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hãy gọi cấp cứu khi có khó thở, đau ngực, ngất, co giật, chảy máu nhiều, ngộ độc, ý định tự sát hoặc đau bìn đột ngột.

3. KẾT LUẬN

Nam thanh niên là giai đoạn có nhiều cơ hội để xây dựng nền tảng sức khỏe lâu dài, nhưng cũng đi kèm áp lực, tò mò và những quyết định có thể ảnh hưởng đến tương lai. Hiểu cơ thể, ngủ đủ, ăn uống cân bằng, vận động đều, bảo vệ sức khỏe tinh thần, tôn trọng sự đồng thuận và chủ động phòng bệnh là những năng lực thiết yếu của người trưởng thành.

Không phải mọi thay đổi đều là bệnh, nhưng không nên xem nhẹ dấu hiệu báo động. Đau bìu đột ngột, cương đau kéo dài, chấn thương dương vật, tiết dịch niệu đạo, khối cứng tinh hoàn, khó thở, ngất hoặc ý nghĩ tự sát cần được xử trí khẩn cấp. Với các vấn đề kéo dài như rối loạn cương, xuất tinh sớm, lo âu, mất ngủ, mụn nặng, thừa cân hoặc nguy cơ bệnh lây truyền qua đường tình dục, việc khám sớm giúp tìm nguyên nhân và tránh tự điều trị sai.

Sức khỏe nam giới không chỉ nằm ở sức mạnh thể chất hay khả năng tình dục. Một người trẻ khỏe mạnh là người biết chăm sóc bản thân, tôn trọng người khác, nhận trách nhiệm với hành vi và sẵn sàng tìm hỗ trợ khi cần. Cẩm nang này cung cấp kiến thức nền tảng, không thay thế cho chẩn đoán và điều trị trực tiếp. Mỗi trường hợp cần được đánh giá theo tuổi, triệu chứng, tiền sử và hoàn cảnh riêng.

Thông điệp chính

Hiểu đúng – phòng ngừa sớm – tôn trọng bản thân và người khác – tìm hỗ trợ chuyên môn khi cần.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam. Luật Thanh niên số 57/2020/QH14, ngày 16/6/2020. Hà Nội; 2020: tr. 1–14.
2. Patton GC, Sawyer SM, Santelli JS, et al. Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*. 2016;387(10036):2423–2478.
3. Sawyer SM, Azzopardi PS, Wickremaratne D, Patton GC. The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2018;2(3):223–228.
4. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 2020;54(24):1451–1462.
5. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO; 2020: pp. 25–32.
6. Watson NF, Badr MS, Belenky G, et al. Joint consensus statement on the recommended amount of sleep for a healthy adult: methodology and discussion. *Sleep*. 2015;38(8):1161–1183.
7. Racine N, McArthur BA, Cooke JE, Eirich R, Zhu J, Madigan S. Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: a meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. 2021;175(11):1142–1150.
8. World Health Organization. Guidelines on Mental Health Promotive and Preventive Interventions for Adolescents: Helping Adolescents Thrive. Geneva: WHO; 2020: pp. 10–42.
9. World Health Organization. Guideline: Sugars Intake for Adults and Children. Geneva: WHO; 2015: pp. 16–22.
10. World Health Organization. Guideline: Sodium Intake for Adults and Children. Geneva: WHO; 2012: pp. 15–21.
11. Workowski KA, Bachmann LH, Chan PA, et al. Sexually Transmitted Infections Treatment Guidelines, 2021. *MMWR Recommendations and Reports*. 2021;70(4):1–187.
12. Meites E, Szilagyi PG, Chesson HW, Unger ER, Romero JR, Markowitz LE. Human papillomavirus vaccination for adults: updated recommendations of the ACIP. *MMWR*. 2019;68(32):698–702.
13. Schillie S, Vellozzi C, Reingold A, et al. Prevention of hepatitis B virus infection in the United States: recommendations of the ACIP. *MMWR Recommendations and Reports*. 2018;67(1):1–31.
14. Schlegel PN, Sigman M, Collura B, et al. Diagnosis and treatment of infertility in men: AUA/ASRM guideline part I. *The Journal of Urology*. 2021;205(1):36–43.
15. Schlegel PN, Sigman M, Collura B, et al. Diagnosis and treatment of infertility in men: AUA/ASRM guideline part II. *The Journal of Urology*. 2021;205(1):44–51.
16. Mulhall JP, Trost LW, Brannigan RE, et al. Evaluation and management of testosterone deficiency: AUA guideline. *The Journal of Urology*. 2018;200(2):423–432.
17. Stephenson A, Eggener SE, Bass EB, et al. Diagnosis and treatment of early stage testicular cancer: AUA guideline. *The Journal of Urology*. 2019;202(2):272–281.
18. World Health Organization. Global Status Report on Alcohol and Health and Treatment of Substance Use Disorders. Geneva: WHO; 2024: pp. 1–45.



**MEN'S
HEALTH**
BE STRONGER



BANANA
PHẢI MẠNH LÀ PHẢI MẠNH