



**MEN'S
HEALTH**
BE STRONGER



BANANA
PHẢI MẠNH LÀ PHẢI MẠNH

CẨM NANG SỨC KHỎE NAM GIỚI



Những điều cần biết về **TINH DỊCH**



Hiểu đúng
cơ chế & vai trò



Xét nghiệm
& đánh giá



Cải thiện
& bảo vệ sức khỏe



Số lượng



Sự di động



Hình thái

TS.BS.CK2 Trà Anh Duyệt

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

2026

LƯU Ý Y KHOA

Cẩm nang cung cấp kiến thức giáo dục sức khỏe về tinh dịch và tinh dịch đồ. Nội dung không thay thế thăm khám, chẩn đoán hoặc điều trị cá thể hóa. Nếu có máu trong tinh dịch tái diễn, đau, sốt, mùi hôi, tiểu buốt, khối bất thường ở bìu, giảm rõ lượng tinh dịch hoặc khó có con, người đọc nên khám Nam khoa để được đánh giá phù hợp.

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, gồm ngày Lễ**

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 tinh dịch
4. Câu hỏi thường gặp về tinh dịch
5. Kết luận
6. Tài liệu tham khảo

Giới thiệu tác giả

TS.BS.CK2 Trà Anh Duy là bác sĩ chuyên ngành Nam khoa – Y học giới tính, đồng thời là người sáng lập và phụ trách chuyên môn của Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health. Trong quá trình học tập, nghiên cứu và thực hành lâm sàng, bác sĩ tập trung vào các vấn đề sức khỏe đặc thù của nam giới như rối loạn chức năng tình dục, sức khỏe sinh sản, nội tiết nam, bệnh lý cơ quan sinh dục – tiết niệu và tư vấn dự phòng theo từng giai đoạn của cuộc đời. Cách tiếp cận của bác sĩ nhấn mạnh việc đánh giá toàn diện thay vì chỉ nhìn vào một triệu chứng hoặc một con số xét nghiệm đơn lẻ.



Trong lĩnh vực sức khỏe sinh sản nam, TS.BS.CK2 Trà Anh Duy đặc biệt quan tâm đến việc chuẩn hóa hiểu biết của cộng đồng về tinh dịch, tinh trùng và tinh dịch đồ. Đây là nhóm vấn đề thường gây lo lắng vì nhiều nam giới tự đánh giá sức khỏe sinh sản qua màu sắc, độ đặc hoặc lượng tinh dịch bằng mắt thường, trong khi khả năng sinh sản cần được xem xét bằng bệnh sử, khám chuyên khoa và các xét nghiệm được thực hiện đúng chuẩn.

Bên cạnh hoạt động khám và điều trị, bác sĩ tham gia truyền thông giáo dục sức khỏe với mục tiêu chuyển tải kiến thức y khoa theo ngôn ngữ dễ hiểu, tôn trọng sự riêng tư và giảm kỳ thị đối với các vấn đề nhạy cảm của nam giới. Cẩm nang này được biên soạn theo hướng thực hành: giúp người đọc phân biệt điều bình thường với dấu hiệu nên đi khám, hiểu đúng ý nghĩa của tinh dịch đồ và biết cách chuẩn bị trước khi xét nghiệm. Nội dung mang tính giáo dục sức khỏe, không thay thế cho chẩn đoán hay phác đồ điều trị cá thể hóa tại cơ sở y tế.

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 định hướng như một mô hình chăm sóc chuyên sâu dành cho nam giới, tập trung vào các vấn đề Nam khoa, sức khỏe sinh sản, sức khỏe tình dục và những bệnh lý có ảnh hưởng đến chất lượng sống của nam giới. Hệ thống tổ chức quy trình tiếp nhận theo hướng kín đáo, tôn trọng quyền riêng tư và tạo điều kiện để người bệnh có thể trao đổi thẳng thắn về những triệu chứng thường khó nói như rối loạn cương, xuất tinh, đau vùng sinh dục, bất thường tinh dịch, hiếm muộn hoặc các mối lo liên quan đến bệnh lây truyền qua đường tình dục.

Một điểm quan trọng trong chăm sóc sức khỏe nam giới là không tách rời cơ quan sinh dục khỏi sức khỏe toàn thân. Nhiều vấn đề về tinh dịch và tinh trùng có thể liên quan đến nội tiết, chuyển hóa, giãn tĩnh mạch thừng tinh, nhiễm trùng, thuốc đang sử dụng, hút thuốc, rượu bia, môi trường làm việc, giấc ngủ hoặc tuổi tác. Vì vậy, Men's Health ưu tiên đánh giá theo bối cảnh và phối hợp các bước thăm khám cần thiết trước khi đưa ra hướng xử trí. Khi cần đánh giá khả năng sinh sản, tinh dịch đồ là xét nghiệm nền tảng nhưng luôn được giải thích cùng với bệnh sử, khám lâm sàng và các xét nghiệm bổ sung có chỉ định.

Hệ thống chú trọng truyền thông dự phòng, giúp người bệnh hiểu đúng kết quả xét nghiệm, tránh tự mua thuốc hoặc thực phẩm bổ sung chỉ dựa trên quảng cáo. Các tư vấn được cá thể hóa theo mục tiêu của từng người: bảo vệ sức khỏe sinh sản, chuẩn bị có con, theo dõi sau điều trị hoặc xử lý các bất thường của tinh dịch. Giờ hoạt động: 08:00 - 20:00 tất cả các ngày trong tuần, bao gồm ngày Lễ, nhằm tạo điều kiện cho nam giới chủ động sắp xếp thời gian thăm khám.

ĐẠI CƯƠNG VỀ TINH DỊCH



Tinh dịch là hỗn hợp của tinh trùng và dịch từ các tuyến sinh dục phụ.

1. Tinh dịch là gì?

Tinh dịch là dịch được phóng ra qua niệu đạo khi nam giới xuất tinh. Về bản chất, tinh dịch không đồng nghĩa với tinh trùng. Tinh trùng là tế bào sinh sản nam được tạo ra trong tinh hoàn; còn tinh dịch là hỗn hợp gồm tinh trùng và dịch tiết từ nhiều tuyến sinh dục phụ. Hỗn hợp này tạo môi trường giúp tinh trùng được vận chuyển, được bảo vệ trong một khoảng thời gian nhất định và có điều kiện thuận lợi hơn để di chuyển trong đường sinh dục nữ.

Phần lớn thể tích tinh dịch đến từ túi tinh và tuyến tiền liệt; một phần nhỏ hơn liên quan đến dịch từ đường dẫn tinh, mào tinh và tuyến hành-niệu đạo. Thành phần của tinh dịch bao gồm nước, đường như fructose, các ion, protein, enzyme và nhiều phân tử sinh học khác. Tỷ lệ đóng góp

của từng tuyến có thể thay đổi giữa các cá thể và theo điều kiện sinh lý. Vì vậy, chỉ nhìn màu hoặc lượng tinh dịch không thể suy ra chính xác số lượng tinh trùng hay khả năng sinh sản.

2. Tinh trùng và tinh dịch khác nhau như thế nào?

Tinh trùng là tế bào có kích thước hiển vi, mang vật liệu di truyền của người cha và có nhiệm vụ thụ tinh với noãn. Một tinh trùng điển hình có phần đầu, đoạn giữa và đuôi. Phần đầu chứa nhân và cấu trúc giúp tương tác với noãn; đoạn giữa giàu ty thể cung cấp năng lượng; đuôi tạo chuyển động. Tinh trùng trưởng thành được dự trữ ở mào tinh và đi qua ống dẫn tinh trong quá trình xuất tinh.

Tinh dịch là môi trường vận chuyển tinh trùng. Trong một lần xuất tinh, số tinh trùng có thể lên đến hàng chục hoặc hàng trăm triệu, nhưng thể tích tinh dịch chủ yếu là dịch tuyến chứ không phải khối lượng của tinh trùng. Một người có thể có lượng tinh dịch nhìn có vẻ nhiều nhưng mật độ tinh trùng thấp; ngược lại, lượng tinh dịch ít không có nghĩa chắc chắn là vô sinh. Đây là lý do tinh dịch đồ phải đo nhiều thông số khác nhau.

3. Tinh dịch bình thường trông như thế nào?

Tinh dịch mới xuất thường có màu trắng đục, trắng xám hoặc hơi ngà. Ngay sau xuất tinh, tinh dịch có thể đông hoặc đặc thành dạng gel rồi dần hóa lỏng. Sự hóa lỏng này là một quá trình sinh lý, liên quan đến các enzyme trong dịch tuyến tiền liệt. Mùi tinh dịch có thể hơi đặc trưng và thay đổi nhẹ theo chế độ ăn, thời gian kiêng xuất tinh, vệ sinh và tình trạng cơ thể.

Màu sắc, độ đặc và lượng tinh dịch có thể dao động giữa các lần xuất tinh. Một thay đổi đơn lẻ, ngắn ngày thường không đủ để kết luận bệnh. Tuy nhiên, nếu tinh dịch liên tục có máu, màu vàng-xanh kèm mùi hôi, đau

khi xuất tinh, sốt, tiểu buốt hoặc giảm lượng rõ kéo dài, nam giới nên được khám để tìm nguyên nhân.

4. Tinh dịch hình thành và được phóng ra như thế nào?

Tinh trùng được sản xuất trong các ống sinh tinh của tinh hoàn, sau đó trải qua quá trình trưởng thành ở mào tinh. Khi có kích thích tình dục và đạt phản xạ xuất tinh, tinh trùng được vận chuyển qua ống dẫn tinh. Trên đường đi, tinh trùng trộn với dịch của túi tinh, tuyến tiền liệt và các tuyến phụ để tạo thành tinh dịch.

Xuất tinh gồm các giai đoạn phối hợp thần kinh – cơ phức tạp. Dịch được đưa về niệu đạo sau, sau đó các cơ vùng chậu co bóp nhịp nhàng đẩy tinh dịch ra ngoài. Trong điều kiện bình thường, cổ bàng quang đóng lại để hạn chế tinh dịch đi ngược vào bàng quang. Khi cơ chế này rối loạn, có thể xảy ra xuất tinh ngược dòng, làm lượng tinh dịch ra ngoài rất ít hoặc không có dù vẫn có cảm giác cực khoái.

5. Những yếu tố làm tinh dịch thay đổi tạm thời

Tinh dịch không phải một chỉ số cố định. Thời gian từ lần xuất tinh trước, tình trạng mất nước, sốt, căng thẳng, thiếu ngủ, sử dụng rượu bia, thuốc lá, nhiệt độ vùng bìu, bệnh cấp tính và một số thuốc có thể làm thay đổi thể tích hoặc các thông số tinh trùng. Sau một đợt sốt cao, chất lượng tinh trùng có thể bị ảnh hưởng trong nhiều tuần vì quá trình sinh tinh cần thời gian dài để hoàn thành.

Tần suất xuất tinh cũng ảnh hưởng kết quả xét nghiệm. Không quá ngắn có thể làm giảm tổng số tinh trùng trong mẫu; không quá lâu có thể làm thay đổi tỷ lệ tinh trùng di động và tăng số tinh trùng già. Vì vậy, khi làm tinh dịch đồ, cần tuân thủ khoảng thời gian kiêng xuất tinh và hướng dẫn lấy mẫu của phòng xét nghiệm để kết quả có khả năng so sánh.

6. Tinh dịch đồ là gì và khi nào cần làm?

Tinh dịch đồ là xét nghiệm nền tảng để đánh giá các đặc điểm đại thể và vi thể của tinh dịch. Xét nghiệm thường bao gồm thể tích, độ hóa lỏng, độ nhớt, pH, mật độ tinh trùng, tổng số tinh trùng, khả năng di động, hình dạng và trong một số trường hợp là tỷ lệ sống hoặc bạch cầu. Đây là bước quan trọng trong đánh giá hiếm muộn nam, sau can thiệp liên quan đường sinh dục, hoặc khi bác sĩ cần theo dõi đáp ứng điều trị.

Một tinh dịch đồ bất thường không đồng nghĩa với vô sinh. Các thông số có độ biến thiên sinh học đáng kể và phải được diễn giải trong bối cảnh lâm sàng. Khi kết quả bất thường, bác sĩ có thể đề nghị lặp lại xét nghiệm trong điều kiện chuẩn, đồng thời khai thác bệnh sử, khám cơ quan sinh dục, đánh giá nội tiết hoặc chỉ định xét nghiệm chuyên sâu nếu cần.

7. Các giá trị tham chiếu thường gặp theo WHO 2021

WHO phiên bản thứ sáu công bố các giới hạn tham chiếu thấp dựa trên phân bố của nhóm nam giới có khả năng sinh sản. Những con số này không phải ranh giới tuyệt đối giữa 'có khả năng sinh sản' và 'vô sinh'. Một người có chỉ số thấp hơn vẫn có thể thụ thai tự nhiên; ngược lại, các chỉ số đạt ngưỡng tham chiếu không bảo đảm chắc chắn có thai. Ý nghĩa lớn nhất của tinh dịch đồ là giúp bác sĩ nhận diện xu hướng bất thường và quyết định bước đánh giá tiếp theo.

Các thông số thường được quan tâm gồm thể tích tinh dịch, mật độ tinh trùng, tổng số tinh trùng, di động toàn bộ, di động tiến tới, tỷ lệ sống và hình dạng bình thường. Cần chú ý rằng cách đo phải tuân thủ quy trình chuẩn; kết quả giữa các phòng xét nghiệm có thể khác nhau nếu phương pháp, điều kiện lấy mẫu hoặc thời gian phân tích không đồng nhất.

Thông số	Giới hạn tham chiếu thấp WHO 2021*
Thể tích tinh dịch	1,4 mL
Mật độ tinh trùng	16 triệu/mL
Tổng số tinh trùng	39 triệu/lần xuất tinh
Tổng di động	42%
Di động tiến tới	30%
Tỷ lệ sống	54%
Hình dạng bình thường	4%

* Đây là các giới hạn tham chiếu thống kê của quần thể tham chiếu, không phải ngưỡng chẩn đoán tuyệt đối về khả năng sinh sản.

8. Cách chuẩn bị và lấy mẫu tinh dịch đồ

Thông thường, người làm xét nghiệm được hướng dẫn kiêng xuất tinh trong khoảng 2-7 ngày và cố gắng giữ khoảng kiêng tương tự giữa các lần xét nghiệm lặp lại. Mẫu nên được lấy bằng thủ dâm vào dụng cụ vô trùng do cơ sở xét nghiệm cung cấp, tránh dùng chất bôi trơn thông thường vì một số sản phẩm có thể ảnh hưởng đến tinh trùng. Toàn bộ lượng xuất tinh cần được thu nhận; nếu bị mất phần đầu hoặc một phần mẫu, phải báo cho nhân viên y tế vì có thể làm sai kết quả.

Mẫu cần được giữ theo hướng dẫn của phòng xét nghiệm, tránh quá nóng hoặc quá lạnh và được chuyển đến phân tích trong thời gian phù hợp. Không nên tự lấy mẫu tại nhà rồi mang đi nếu chưa được cơ sở xét nghiệm hướng dẫn cụ thể. Ngoài ra, cần thông báo thuốc đang dùng, đợt sốt gần đây, bệnh cấp tính, phẫu thuật hoặc các yếu tố có thể ảnh hưởng đến kết quả.

9. Khi nào màu sắc hoặc mùi tinh dịch cần được chú ý?

Tinh dịch có thể hơi vàng sau thời gian kiêng xuất tinh dài hoặc do lẫn một lượng nhỏ nước tiểu trong niệu đạo. Tuy nhiên, màu vàng-xanh kèm mùi hôi, đau, sốt hoặc tiểu buốt gợi ý khả năng viêm nhiễm và cần được khám. Tinh dịch màu đỏ, hồng hoặc nâu có thể là máu trong tinh dịch. Phần lớn trường hợp ở người trẻ có thể tự giới hạn, nhưng tình trạng tái diễn, kéo dài, xảy ra ở nam giới lớn tuổi hoặc kèm triệu chứng khác cần được đánh giá.

Tinh dịch trong hơn bình thường không tự động có nghĩa là ít tinh trùng. Màu nhìn bằng mắt chịu ảnh hưởng của ánh sáng, độ pha loãng và thời gian từ lần xuất tinh trước. Chỉ tinh dịch đồ mới định lượng được mật độ và tổng số tinh trùng.

10. Những bất thường thường gặp trên tinh dịch đồ

Một số thuật ngữ hay gặp gồm: oligozoospermia - mật độ tinh trùng thấp; asthenozoospermia - giảm di động; teratozoospermia - tỷ lệ hình dạng bình thường thấp; azoospermia - không thấy tinh trùng trong mẫu sau quy trình đánh giá; và necrozoospermia - tỷ lệ tinh trùng sống thấp. Nhiều người có hơn một bất thường cùng lúc.

Các thuật ngữ này mô tả kết quả xét nghiệm chứ chưa phải là nguyên nhân. Cùng một kiểu bất thường có thể do giãn tĩnh mạch thừng tinh, rối loạn nội tiết, di truyền, tắc đường dẫn tinh, viêm nhiễm, độc chất, nhiệt, thuốc hoặc không tìm được nguyên nhân rõ. Vì vậy, việc điều trị phải dựa trên chẩn đoán căn nguyên thay vì chỉ cố 'tăng chỉ số' bằng sản phẩm bổ sung.

11. Có cần xét nghiệm chuyên sâu hơn không?

Không phải ai cũng cần xét nghiệm chuyên sâu. Tùy bối cảnh, bác sĩ có thể xem xét hormone sinh dục, siêu âm bìu, xét nghiệm di truyền, phân mảnh DNA tinh trùng, cấy hoặc xét nghiệm nhiễm trùng, xét nghiệm sau xuất tinh trong nước tiểu, hoặc các xét nghiệm chức năng tinh trùng khác. Việc chỉ định nên có câu hỏi lâm sàng cụ thể vì một xét nghiệm đắt tiền nhưng không thay đổi quyết định điều trị có thể không mang lại lợi ích thực tế.

Phân mảnh DNA tinh trùng không thay thế tinh dịch đồ và không được dùng đại trà cho mọi trường hợp. Nó có thể hữu ích trong một số tình huống chọn lọc như thất bại sinh sản hỗ trợ lặp lại, sảy thai tái diễn ở cặp đôi hoặc nghi ngờ tổn thương tinh trùng do stress oxy hóa sau khi bác sĩ đánh giá đầy đủ.

12. Làm gì để bảo vệ chất lượng tinh dịch và tinh trùng?

Không có một thực phẩm hay viên uống đơn lẻ nào bảo đảm làm tinh dịch 'tốt' hơn. Những biện pháp có lợi cho sức khỏe tổng thể cũng có lợi cho sức khỏe sinh sản: ngủ đủ, vận động đều, giữ cân nặng hợp lý, hạn chế rượu bia, tránh thuốc lá và ma túy, kiểm soát bệnh chuyển hóa, tránh dùng testosterone hoặc steroid đồng hóa khi đang mong con, và hạn chế tiếp xúc nhiệt kéo dài vùng bìu khi có thể.

Nam giới đang mong con nên trao đổi với bác sĩ về thuốc và chất bổ sung đang dùng. Testosterone ngoại sinh có thể ức chế trục nội tiết sinh sản và làm giảm mạnh hoặc ngừng sinh tinh. Nếu đã có bất thường tinh dịch đồ, cách tiếp cận phù hợp là tìm nguyên nhân, điều chỉnh yếu tố nguy cơ và theo dõi theo chu kỳ sinh tinh thay vì xét nghiệm dồn dập sau vài ngày.

CÂU HỎI THƯỜNG GẶP VỀ TINH DỊCH

Các trả lời dưới đây được viết ngắn gọn để người đọc có thể tra cứu nhanh. Mỗi câu trả lời chỉ cung cấp nguyên tắc chung; tình trạng cá nhân cần được bác sĩ đánh giá khi có triệu chứng kéo dài hoặc mục tiêu sinh sản cụ thể.

1. Tinh dịch có phải là tinh trùng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Tinh trùng là tế bào sinh sản nam, còn tinh dịch là hỗn hợp tinh trùng với dịch từ túi tinh, tuyến tiền liệt và các tuyến phụ.

2. Tinh dịch bình thường có màu gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thường trắng đục, trắng xám hoặc hơi ngà. Màu có thể dao động nhẹ giữa các lần xuất tinh; thay đổi kéo dài hoặc kèm đau, sốt, mùi hôi cần được kiểm tra.

3. Tinh dịch có mùi đặc trưng là bình thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể có mùi đặc trưng nhẹ. Mùi hôi rõ, đặc biệt khi kèm tiểu buốt, đau khi xuất tinh hoặc dịch bất thường, nên được đánh giá viêm nhiễm.

4. Vì sao tinh dịch mới xuất lại đặc?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, tinh dịch có thể đông dạng gel ngay sau xuất tinh rồi tự hóa lỏng nhờ enzyme trong dịch tuyến tiền liệt. Đây là hiện tượng sinh lý.

5. Tinh dịch mất bao lâu để hóa lỏng?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thường hóa lỏng trong khoảng vài chục phút. Nếu nhiều lần vẫn rất đặc hoặc không hóa lỏng đúng quy trình xét nghiệm, nên trao đổi với bác sĩ hoặc phòng xét nghiệm.

6. Tinh dịch ít có chắc chắn là yếu sinh lý không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Thể tích tinh dịch và khả năng cương hoặc ham muốn là các vấn đề khác nhau. Tinh dịch ít kéo dài cần đánh giá nguyên nhân riêng.

7. Tinh dịch nhiều có đồng nghĩa nhiều tinh trùng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Thể tích phần lớn đến từ dịch tuyến sinh dục phụ; cần tinh dịch đồ mới biết mật độ và tổng số tinh trùng.

8. Có thể nhìn bằng mắt để biết tinh trùng khỏe không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Tinh trùng có kích thước hiển vi và chất lượng cần được đánh giá bằng xét nghiệm, không thể suy ra từ độ trắng hay độ đặc của tinh dịch.

9. Tinh dịch có chứa đường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có. Dịch túi tinh có fructose và nhiều chất khác góp phần tạo môi trường cho tinh trùng, nhưng thành phần tinh dịch phức tạp hơn nhiều so với một loại đường.

10. Tinh dịch có chứa protein không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có. Tinh dịch chứa nhiều protein, enzyme và các phân tử sinh học; các thành phần này tham gia đông-hóa lỏng và bảo vệ môi trường cho tinh trùng.

11. Tinh dịch có phải được tạo hoàn toàn ở tinh hoàn?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Tinh hoàn tạo tinh trùng; phần lớn dịch tinh dịch được đóng góp bởi túi tinh và tuyến tiền liệt.

12. Tinh dịch được dự trữ ở đâu?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, tinh trùng được dự trữ và trưởng thành chủ yếu ở mào tinh; còn các thành phần dịch được tiết vào đường xuất tinh khi phóng tinh.

13. Một lần xuất tinh thường có bao nhiêu tinh trùng?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, con số thay đổi rất rộng. WHO dùng tổng số tinh trùng và mật độ tinh trùng làm thông số xét nghiệm; không nên cố ước lượng bằng mắt thường.

14. Tinh dịch có thể thay đổi theo tuổi không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có. Tuổi có thể ảnh hưởng thể tích và một số đặc điểm tinh trùng, nhưng mức độ khác nhau giữa từng người và chịu tác động của sức khỏe toàn thân.

15. Không xuất tinh lâu ngày có làm tinh dịch nhiều hơn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thể tích và tổng số tinh trùng có thể tăng phần nào sau thời gian kiêng, nhưng kiêng quá lâu không đồng nghĩa chất lượng tốt hơn và có thể ảnh hưởng độ di động.

16. Tinh dịch trong có phải do ít tinh trùng?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nhất thiết. Tinh dịch trong có thể do tần suất xuất tinh, độ pha loãng hoặc biến thiên sinh lý; muốn biết mật độ tinh trùng cần làm tinh dịch đồ.

17. Tinh dịch vàng nhạt có đáng lo không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, một lần vàng nhạt có thể do kiêng lâu, thức ăn, vitamin hoặc lần ít nước tiểu. Nếu vàng-xanh kéo dài, có mùi hôi, đau hoặc sốt thì nên khám.

18. Tinh dịch màu đỏ có phải là máu không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, màu đỏ hoặc hồng có thể là máu trong tinh dịch. Nếu tái diễn, kéo dài, kèm đau/sốt/tiểu máu hoặc xảy ra ở người lớn tuổi, nên khám sớm.

19. Tinh dịch màu nâu là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, màu nâu có thể gợi ý máu cũ đã oxy hóa. Nếu chỉ một lần có thể tự hết, nhưng tái phát hoặc kèm triệu chứng bất thường cần đánh giá.

20. Tinh dịch xanh có bình thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không phải màu điển hình. Màu xanh-vàng, đặc biệt kèm mùi hôi hoặc triệu chứng tiểu-sinh dục, có thể liên quan viêm nhiễm và nên được khám.

21. Tinh dịch có cục nhỏ có bất thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, ngay sau xuất tinh, tinh dịch có thể có các mảng đông gel nhỏ rồi hóa lỏng. Nếu cục kéo dài, kèm đau hoặc kết quả xét nghiệm bất thường, cần đánh giá thêm.

22. Tinh dịch quá loãng có phải vô sinh không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Độ loãng bằng mắt không chẩn đoán vô sinh. Tinh dịch đồ và đánh giá cả hai vợ chồng mới có giá trị trong hiếm muộn.

23. Tinh dịch quá đặc có ảnh hưởng khả năng có con không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, độ nhớt tăng có thể gây khó khăn cho đánh giá và đôi khi liên quan bất thường tuyến sinh dục phụ, nhưng cần xét nghiệm chuẩn để xác định ý nghĩa.

24. Mùi thức ăn có làm tinh dịch thay đổi không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, chế độ ăn và hydrat hóa có thể làm mùi thay đổi nhẹ, nhưng không có cách ăn uống nào bảo đảm làm tinh dịch 'thơm' hoặc cải thiện khả năng sinh sản.

25. Uống nhiều nước có làm tăng tinh dịch không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đủ nước giúp cơ thể hoạt động bình thường nhưng không phải biện pháp đặc hiệu để tăng thể tích tinh dịch hay số lượng tinh trùng.

26. Tinh dịch có thể không có tinh trùng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có. Azoospermia là tình trạng không thấy tinh trùng trong mẫu sau đánh giá đúng quy trình; cần xác nhận và tìm nguyên nhân tắc nghẽn hoặc rối loạn sinh tinh.

27. Xuất tinh mà gần như không có dịch là do đâu?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể do xuất tinh ngược dòng, tắc đường phóng tinh, thiếu dịch tuyến, thuốc, phẫu thuật hoặc lấy mẫu không đủ. Cần khám nếu lặp lại.

28. Có cực khoái mà không xuất tinh có bình thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể xảy ra trong một số tình huống hoặc do thuốc, phẫu thuật, thần kinh hay xuất tinh ngược dòng. Nếu mới xuất hiện và kéo dài, nên đi khám.

29. Tinh dịch có thể chảy ra sau quan hệ và vẫn có thai không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có. Việc một phần tinh dịch chảy ra khỏi âm đạo sau giao hợp là thường gặp và không có nghĩa toàn bộ tinh trùng đã bị mất.

30. Tinh dịch dính trên da có gây bệnh không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, da lành thường không bị ảnh hưởng đáng kể, nhưng tinh dịch có thể mang tác nhân lây truyền qua đường tình dục nếu người mang nguồn bị nhiễm; nguy cơ phụ thuộc vị trí tiếp xúc.

31. Tinh dịch đồ là xét nghiệm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đó là xét nghiệm đánh giá thể tích tinh dịch và các đặc điểm của tinh trùng như mật độ, tổng số, di động, hình dạng và một số chỉ số khác.

32. Khi nào nên làm tinh dịch đồ?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thường khi cặp đôi hiếm muộn, trước hoặc sau một số điều trị sinh sản, sau triệt sản nam, hoặc khi bác sĩ cần đánh giá chức năng sinh sản.

33. Làm tinh dịch đồ có đau không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Mẫu thường được lấy bằng thủ dâm vào lọ vô trùng; phần khó chủ yếu là tâm lý và yêu cầu lấy đủ mẫu đúng hướng dẫn.

34. Cần kiêng xuất tinh bao lâu trước tinh dịch đồ?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thông thường 2-7 ngày theo hướng dẫn chuẩn của phòng xét nghiệm. Quan trọng là tuân thủ đúng chỉ dẫn và ghi nhận thời gian kiêng thực tế.

35. Kiêng càng lâu thì tinh dịch đồ càng tốt phải không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Kiêng quá lâu có thể làm một số thông số thay đổi và không phản ánh điều kiện chuẩn. Cần tuân thủ khoảng kiêng được khuyến cáo.

36. Có được dùng gel bôi trơn khi lấy mẫu không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nên dùng gel thông thường vì một số sản phẩm ảnh hưởng tinh trùng. Chỉ dùng sản phẩm được phòng xét nghiệm xác nhận phù hợp nếu thật sự cần.

37. Có thể lấy mẫu bằng bao cao su không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, bao cao su thông thường có chất bôi trơn hoặc chất gây hại cho tinh trùng. Chỉ dùng dụng cụ chuyên dụng do cơ sở xét nghiệm cung cấp khi được hướng dẫn.

38. Nếu làm rơi mất phần đầu mẫu thì sao?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, phải báo ngay cho nhân viên xét nghiệm. Phần đầu thường chứa mật độ tinh trùng cao nên mất mẫu có thể làm kết quả thấp giả.

39. Có thể lấy tinh dịch ở nhà mang đến xét nghiệm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể trong một số cơ sở nếu được hướng dẫn về dụng cụ, nhiệt độ và thời gian vận chuyển. Không nên tự thực hiện nếu chưa hỏi phòng xét nghiệm.

40. Mẫu tinh dịch để lâu có sai kết quả không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có. Thời gian và nhiệt độ ảnh hưởng độ di động và các chỉ số khác, nên mẫu cần được chuyển và phân tích theo quy trình của phòng xét nghiệm.

41. Có cần xét nghiệm tinh dịch đồ hai lần không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nếu kết quả bất thường, thường cần lặp lại vì thông số tinh dịch biến thiên giữa các lần. Số lần và thời điểm do bác sĩ quyết định theo bối cảnh.

42. Một lần tinh dịch đồ bình thường có bảo đảm có con không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Tinh dịch đồ chỉ là một phần của khả năng sinh sản; khả năng có thai còn phụ thuộc người nữ, thời điểm giao hợp và nhiều yếu tố khác.

43. Một lần tinh dịch đồ xấu có nghĩa vô sinh không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Bệnh cấp tính, sốt, thời gian kiêng, lấy mẫu thiếu hoặc biến thiên tự nhiên đều có thể làm kết quả thay đổi; cần diễn giải và có thể xét nghiệm lại.

44. Mật độ tinh trùng bao nhiêu là đạt tham chiếu WHO 2021?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, giới hạn tham chiếu thấp thường được nhắc đến là khoảng 16 triệu/mL. Đây là mốc thống kê, không phải đường ranh tuyệt đối giữa có và không có khả năng sinh sản.

45. Tổng số tinh trùng bao nhiêu là đạt tham chiếu?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, WHO 2021 nêu khoảng 39 triệu tinh trùng mỗi lần xuất tinh là giới hạn tham chiếu thấp của quần thể nghiên cứu, nhưng phải đọc cùng các chỉ số khác.

46. Di động tinh trùng bao nhiêu là tham chiếu?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, WHO 2021 thường dùng tổng di động khoảng 42% và di động tiến tới khoảng 30% ở giới hạn tham chiếu thấp. Ý nghĩa cần đặt trong toàn bộ tinh dịch đồ.

47. Hình dạng tinh trùng bình thường bao nhiêu phần trăm?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, theo tiêu chí hình thái nghiêm ngặt, giới hạn tham chiếu thấp thường khoảng 4% hình dạng bình thường. Con số thấp không tự động đồng nghĩa không thể có thai.

48. Thể tích tinh dịch bao nhiêu là tham chiếu?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, WHO 2021 nêu giới hạn tham chiếu thấp khoảng 1,4 mL. Thể tích thấp cần xem xét việc lấy mẫu có đủ hay không và các nguyên nhân khác.

49. Tinh dịch đồ có đo pH không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể có. pH hỗ trợ đánh giá nguồn dịch tuyến sinh dục phụ, nhưng không nên tự diễn giải một chỉ số pH đơn lẻ ngoài bối cảnh xét nghiệm.

50. Bạch cầu trong tinh dịch có ý nghĩa gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, bạch cầu tăng có thể gợi ý viêm hoặc stress oxy hóa nhưng không đồng nghĩa chắc chắn nhiễm khuẩn. Có thể cần xét nghiệm phân biệt và tìm nguyên nhân.

51. Tinh dịch đồ có phát hiện bệnh lây truyền qua đường tình dục không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không phải xét nghiệm sàng lọc STI tiêu chuẩn. Muốn phát hiện chlamydia, lậu và tác nhân khác cần mẫu và xét nghiệm chuyên biệt theo chỉ định.

52. Tinh dịch đồ có phát hiện ung thư không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Tinh dịch đồ không phải xét nghiệm chẩn đoán ung thư; triệu chứng nghi ngờ cần khám và làm xét nghiệm/hình ảnh chuyên khoa phù hợp.

53. Tinh dịch đồ có đo testosterone không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Testosterone là xét nghiệm máu; bác sĩ chỉ định khi bệnh sử và tinh dịch đồ gợi ý rối loạn nội tiết hoặc có triệu chứng liên quan.

54. Azoospermia có nghĩa là không thể có con vĩnh viễn?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không phải luôn luôn. Cần phân biệt tắc nghẽn và suy sinh tinh; một số trường hợp có thể điều trị hoặc lấy tinh trùng bằng thủ thuật để hỗ trợ sinh sản.

55. Oligozoospermia là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, là tình trạng mật độ tinh trùng thấp hơn mức tham chiếu. Mức độ và các chỉ số đi kèm quyết định ý nghĩa lâm sàng.

56. Asthenozoospermia là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, là giảm khả năng di động của tinh trùng. Nguyên nhân rất đa dạng và cần đánh giá cùng mật độ, hình dạng, bệnh sử và yếu tố nguy cơ.

57. Teratozoospermia là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, là tỷ lệ hình dạng tinh trùng bình thường thấp theo tiêu chí đánh giá. Một chỉ số hình dạng thấp đơn độc không đủ để kết luận vô sinh.

58. Necrozoospermia là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, là tỷ lệ tinh trùng sống thấp. Cần phân biệt tinh trùng bất động nhưng còn sống với tinh trùng đã chết vì hướng xử trí khác nhau.

59. Có cần xét nghiệm phân mảnh DNA tinh trùng cho mọi người không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Đây là xét nghiệm bổ sung trong một số tình huống chọn lọc; không thay thế tinh dịch đồ và không cần làm thường quy cho tất cả nam giới.

60. Tinh dịch đồ bình thường nhưng vẫn hiếm muộn thì sao?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, điều này có thể xảy ra. Cần đánh giá cả hai vợ chồng và xem xét các yếu tố thời gian giao hợp, dự trữ buồng trứng, vòi trứng và những yếu tố nam giới ngoài tinh dịch đồ cơ bản.

61. Giãn tĩnh mạch thường tinh có làm xấu tinh dịch không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể. Ở một số nam giới, giãn tĩnh mạch thường tinh liên quan giảm chất lượng tinh trùng; chỉ định điều trị phụ thuộc khám, tinh dịch đồ và mục tiêu sinh sản.

62. Viêm tinh hoàn có ảnh hưởng tinh trùng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể, đặc biệt khi viêm nặng hoặc tổn thương hai bên. Mức độ ảnh hưởng tùy nguyên nhân và tổn thương mô tinh hoàn.

63. Viêm tuyến tiền liệt có làm thay đổi tinh dịch không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể làm đau khi xuất tinh, thay đổi dịch tuyến và đôi khi ảnh hưởng một số chỉ số, nhưng chẩn đoán cần dựa trên triệu chứng và xét nghiệm phù hợp.

64. Tắc ống dẫn tinh có làm ít tinh dịch không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, tắc ống dẫn tinh có thể làm không có tinh trùng trong tinh dịch nhưng thể tích vẫn tương đối bình thường vì phần lớn dịch đến từ các tuyến phụ.

65. Tắc ống phóng tinh có thể làm tinh dịch ít không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có. Tắc đường phóng tinh có thể liên quan thể tích thấp, pH thay đổi và giảm hoặc không có tinh trùng tùy mức độ; cần đánh giá chuyên khoa.

66. Xuất tinh ngược dòng là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, là tình trạng tinh dịch đi vào bàng quang thay vì ra ngoài. Người bệnh có thể cực khoái nhưng ít hoặc không thấy tinh dịch, đôi khi nước tiểu sau xuất tinh đục.

67. Tiểu đường có ảnh hưởng xuất tinh không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể. Bệnh thần kinh do đái tháo đường có thể gây rối loạn xuất tinh, kể cả xuất tinh ngược dòng, và sức khỏe chuyển hóa cũng liên quan chất lượng tinh trùng.

68. Sốt cao có làm tinh dịch đồ xấu đi không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể. Sốt cao có thể ảnh hưởng quá trình sinh tinh và kết quả có thể thay đổi trong nhiều tuần hoặc vài tháng sau đó.

69. COVID-19 hoặc bệnh cấp tính có ảnh hưởng tinh trùng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, bất kỳ bệnh cấp tính kèm sốt hoặc viêm toàn thân nào cũng có thể làm tinh dịch đồ thay đổi tạm thời; cần báo thời điểm mắc bệnh khi xét nghiệm.

70. Hút thuốc có ảnh hưởng chất lượng tinh dịch không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có bằng chứng liên quan đến bất lợi trên một số thông số tinh trùng và stress oxy hóa. Ngừng hút thuốc là biện pháp có lợi cho sức khỏe sinh sản và toàn thân.

71. Rượu bia có làm giảm chất lượng tinh trùng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, uống nhiều hoặc kéo dài có thể ảnh hưởng hormone và quá trình sinh tinh. Hạn chế rượu bia là lựa chọn an toàn hơn khi đang mong con.

72. Thức khuya có ảnh hưởng tinh trùng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thiếu ngủ kéo dài có thể liên quan rối loạn nội tiết, stress và sức khỏe chuyển hóa; duy trì giấc ngủ đủ và đều có lợi cho sức khỏe sinh sản.

73. Béo phì có ảnh hưởng tinh dịch không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể. Béo phì liên quan thay đổi hormone, nhiệt vùng bìu và rối loạn chuyển hóa; giảm cân hợp lý có lợi cho sức khỏe chung và sinh sản.

74. Tập gym có làm tinh trùng yếu không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, vận động hợp lý thường có lợi. Nguy cơ chủ yếu đến từ steroid đồng hóa, testosterone ngoại sinh, tập quá mức hoặc nhiệt và chấn thương vùng bìu.

75. Dùng testosterone để tăng cơ có ảnh hưởng tinh trùng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có. Testosterone ngoại sinh có thể ức chế hormone tuyến yên và làm giảm mạnh hoặc ngừng sinh tinh; người đang mong con không nên tự dùng.

76. Thuốc tăng testosterone tự mua có an toàn khi muốn có con không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nên tự dùng. Sản phẩm có hormone hoặc chất tương tự hormone có thể ảnh hưởng trực sinh sản; cần bác sĩ đánh giá trước khi sử dụng.

77. Tắm nước nóng nhiều có làm xấu tinh trùng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, tiếp xúc nhiệt kéo dài vùng bìu có thể ảnh hưởng sinh tinh ở một số người. Nếu đang có tinh dịch đồ bất thường, nên giảm các nguồn nhiệt không cần thiết.

78. Stress có làm tinh dịch ít đi không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, stress có thể ảnh hưởng ham muốn, tần suất quan hệ, giấc ngủ và hormone; do đó có thể gián tiếp làm thay đổi một số chỉ số sinh sản.

79. Thuốc kháng sinh có làm tinh trùng yếu không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, một số thuốc có thể ảnh hưởng tạm thời, nhưng không nên tự ngừng kháng sinh cần thiết. Hãy thông báo đầy đủ thuốc đang dùng khi làm tinh dịch đồ.

80. Thuốc trị rụng tóc có ảnh hưởng tinh dịch không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, một số thuốc nội tiết như finasteride có thể ảnh hưởng thể tích tinh dịch hoặc một số thông số ở một số người. Cần trao đổi với bác sĩ nếu đang mong con.

81. Thuốc chống trầm cảm có ảnh hưởng xuất tinh không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, một số thuốc có thể gây chậm xuất tinh, khó xuất tinh hoặc thay đổi chức năng tình dục. Không tự ngừng thuốc; cần phối hợp bác sĩ kê đơn nếu có triệu chứng.

82. Nhiễm chlamydia có thể có trong tinh dịch không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, tác nhân lây truyền qua đường tình dục có thể liên quan đường sinh dục nam, nhưng chẩn đoán ưu tiên xét

nghiệm chuyên biệt như NAAT trên mẫu phù hợp chứ không dựa vào tinh dịch đồ thường quy.

83. Nhiễm lậu có làm tinh dịch đổi màu không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể có dịch niệu đạo, đau và viêm, nhưng màu tinh dịch không đủ để chẩn đoán lậu. Cần xét nghiệm và điều trị theo phác đồ chuyên khoa.

84. HPV có ảnh hưởng tinh dịch không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, HPV có thể được phát hiện trong đường sinh dục nam; ý nghĩa đối với chất lượng tinh dịch còn phụ thuộc nghiên cứu và bối cảnh. Phòng ngừa bằng vaccine và tình dục an toàn vẫn quan trọng.

85. Tinh dịch có thể truyền HIV không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có. HIV có thể hiện diện trong tinh dịch; dùng bao cao su đúng cách, điều trị ARV và các biện pháp dự phòng theo chỉ định giúp giảm nguy cơ lây truyền.

86. Tinh dịch có thể truyền viêm gan B không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể qua quan hệ tình dục. Tiêm vaccine viêm gan B và thực hành tình dục an toàn là các biện pháp phòng ngừa hiệu quả.

87. Máu trong tinh dịch có phải ung thư không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, phần lớn không phải ung thư, nhất là ở người trẻ, nhưng tái diễn, kéo dài, tuổi lớn hoặc kèm dấu hiệu bất thường cần khám để loại trừ nguyên nhân quan trọng.

88. Đau khi xuất tinh có bình thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nên xem là bình thường nếu tái diễn. Nguyên nhân có thể từ viêm tuyến tiền liệt, túi tinh, sàn chậu, thuốc hoặc rối loạn khác và cần được đánh giá.

89. Tinh dịch có mùi là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, khó xác định 'mùi' bằng mắt. Nếu tinh dịch vàng-xanh, hôi, kèm đau, sốt hoặc tiểu buốt, cần khám và xét nghiệm nhiễm trùng thay vì tự dùng kháng sinh.

90. Tinh dịch có gây dị ứng cho bạn tình không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hiếm nhưng có thể xảy ra phản ứng với protein trong tinh dịch. Cần phân biệt với dị ứng latex, chất bôi trơn hoặc nhiễm trùng và nên khám khi phản ứng lặp lại.

91. Nuốt tinh dịch có giúp tăng sức khỏe không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không có lợi ích sức khỏe đặc hiệu đã được chứng minh. Nguy cơ đáng lưu ý là lây nhiễm STI nếu có phơi nhiễm qua niêm mạc miệng.

92. Nuốt tinh dịch có thể có thai không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. Mang thai cần tinh trùng tiếp cận đường sinh dục nữ và gặp noãn; nuốt tinh dịch qua đường tiêu hóa không gây thai.

93. Tinh dịch dính ngoài âm hộ có thể có thai không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nguy cơ thấp hơn giao hợp không bảo vệ nhưng không bằng zero nếu tinh dịch tươi tiếp xúc gần cửa âm đạo. Tránh thai cần dùng phương pháp đáng tin cậy.

94. Dịch trước xuất tinh có tinh trùng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể có tinh trùng ở một số người, đặc biệt do tinh trùng còn trong niệu đạo. Vì vậy, xuất tinh ngoài không phải biện pháp tránh thai đáng tin cậy.

95. Xuất tinh ngoài có phòng bệnh lây truyền không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. STI có thể lây qua dịch sinh dục và tiếp xúc da-niêm mạc trước khi xuất tinh; bao cao su vẫn là biện pháp quan trọng.

96. Sau thất ống dẫn tinh, tinh dịch có còn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có. Thể tích tinh dịch hầu như vẫn được tạo từ các tuyến phụ; mục tiêu của thất ống dẫn tinh là ngăn tinh trùng đi vào tinh dịch.

97. Sau thất ống dẫn tinh bao lâu mới an toàn?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không được dựa vào thời gian đơn thuần. Cần tinh dịch đồ sau thất ống dẫn tinh theo hướng dẫn của bác sĩ và chỉ ngừng tránh thai khác khi đạt tiêu chí an toàn.

98. Tinh dịch có thay đổi sau phẫu thuật tuyến tiền liệt không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể. Một số phẫu thuật có thể gây xuất tinh ngược dòng hoặc không còn tinh dịch ra ngoài, tùy loại thủ thuật; nên được tư vấn trước điều trị.

99. Có thể trữ đông tinh dịch trước điều trị ung thư không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có. Nam giới trước hóa trị, xạ trị hoặc điều trị có nguy cơ ảnh hưởng sinh tinh nên được tư vấn bảo tồn khả năng sinh sản càng sớm càng tốt.

100. Khi nào bất thường tinh dịch cần đi khám sớm?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, khi có máu tái diễn, đau, sốt, mùi hôi, tinh dịch rất ít hoặc mất hẳn kéo dài, khối bất thường ở bìu, hoặc cặp đôi khó có thai, nên khám Nam khoa.

KẾT LUẬN

Tinh dịch là một sản phẩm sinh học phức tạp, phản ánh sự phối hợp của tinh hoàn, mào tinh, đường dẫn tinh, túi tinh, tuyến tiền liệt và hệ thần kinh – cơ tham gia xuất tinh. Những thay đổi về màu sắc, độ đặc hoặc lượng tinh dịch có thể xuất hiện tạm thời và không phải lúc nào cũng là bệnh. Điều quan trọng là nhận biết những dấu hiệu kéo dài hoặc kèm triệu chứng như đau, sốt, tiểu buốt, mùi hôi, máu trong tinh dịch tái diễn hay giảm rõ lượng xuất tinh để chủ động thăm khám.

Đối với khả năng sinh sản, tinh dịch đồ là xét nghiệm nền tảng nhưng không phải 'bản án' có hoặc không có con. Kết quả cần được lấy mẫu đúng chuẩn, đọc theo nhiều thông số và kết hợp với bệnh sử, khám Nam khoa cũng như đánh giá người bạn đời. Các mốc WHO là giá trị tham chiếu thống kê, không phải ranh giới tuyệt đối của khả năng thụ thai.

Bảo vệ sức khỏe tinh dịch và tinh trùng bắt đầu từ lối sống lành mạnh, tránh thuốc lá, hạn chế rượu bia, không tự dùng testosterone hoặc steroid đồng hóa khi đang mong con, kiểm soát bệnh lý nền và khám sớm khi có bất thường. Hiểu đúng giúp nam giới tránh lo lắng không cần thiết, đồng thời không bỏ qua những dấu hiệu thực sự cần được đánh giá chuyên khoa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. World Health Organization. WHO laboratory manual for the examination and processing of human semen. 6th ed. Geneva: World Health Organization; 2021.
2. American Urological Association; American Society for Reproductive Medicine. Diagnosis and Treatment of Infertility in Men: AUA/ASRM Guideline. 2020; amended 2024.
3. European Association of Urology. EAU Guidelines on Sexual and Reproductive Health: Male Infertility. 2026 edition.
4. World Health Organization. Infertility. WHO Fact Sheet. Updated 2025.
5. Boitrelle F, Shah R, Saleh R, et al. The sixth edition of the WHO manual for human semen analysis: a critical review and SWOT analysis. Life (Basel). 2021;11(12):1368.
6. Agarwal A, Baskaran S, Parekh N, et al. Male infertility. Lancet. 2021;397(10271):319-333.
7. Levine H, Jørgensen N, Martino-Andrade A, et al. Temporal trends in sperm count: a systematic review and meta-regression analysis. Hum Reprod Update. 2023;29(2):157-176.
8. Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine. Fertility evaluation of infertile women: a committee opinion. Fertil Steril. 2021;116(5):1255-1265.
9. American Urological Association. Vasectomy: AUA Guideline. 2026.
10. European Association of Urology. EAU Guidelines on Urological Infections. 2026 edition.
11. Centers for Disease Control and Prevention. Sexually Transmitted Infections Treatment Guidelines, 2021. MMWR Recomm Rep. 2021;70(4):1-187.
12. Esteves SC, Zini A, Coward RM, et al. Sperm DNA fragmentation testing: summary evidence and clinical practice recommendations. Andrologia. 2021;53(2):e13874.



**MEN'S[®]
HEALTH**
BE STRONGER



BANANA[®]
PHẢI MẠNH LÀ PHẢI MẠNH