

Nguyên nhân và cách trị nổi mụn ở "cậu nhỏ"

Ngày nay, với việc giới trẻ đang có xu hướng cởi mở hơn trong câu hỏi quan hệ tình dục, những căn bệnh lây nhiễm qua đường này ngày càng gia tăng. Các bạn nam cực kỳ thường thấy hiện trạng nổi mụn ở "cậu nhỏ", hầu hết chúng chỉ là lành tính. Song có thể gây nhiều lo sợ & bất tiện, vì họ sợ chính mình đang mắc những căn bệnh khác, có thể gây tác hại đến sức khỏe. Đây là một câu chuyện thường hay bị bỏ sót & lầm lẫn. Vì thế, trong nội dung sau đây, mời quý bạn đọc cùng bác sỹ Hoàng Trung Hiếu khám phá về căn nguyên gây, triệu chứng triệu chứng cũng như những cách trị liệu cho câu hỏi còn nhiều tranh cãi này nhé.

Nổi mụn ở "cậu nhỏ" là bị bệnh gì?

Nốt mụn có thể xuất hiện trên bất cứ phần da nào trên cơ thể. Thường là trên mặt, khu vực thân chính mình như ngực, vùng eo lưng & cũng có nhiều trường hợp mụn có thể phát triển trên "cậu nhỏ" ở nam giới.

Nếu chỉ là mụn nhọt đơn thuần hay mụn đầu trắng thì chúng thường vô hại, không gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe. Thế nhưng, đôi lúc nổi mụn ở vùng sinh dục có triệu chứng tương đối giống với một vài căn bệnh khác, nhất là ở người nam, thường thấy nhất là những căn bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục, & vì thế điều bức thiết là bạn phải biết được liệu nổi mụn ở trên thân "cậu nhỏ" hay phần da lân cận là bình thường, hay là triệu chứng của căn bệnh khác, có cần được chữa trị y tế hay không.



Căn nguyên gây nổi mụn ở "cậu nhỏ"

Mụn nhọt phát triển khi những tuyến bã nhờn tiết dầu trên da bị tắc nghẽn bởi chất gì đó, có thể là dầu dư thừa, tế bào da chết, những mảnh bụi bẩn hay mồ hôi. Việc này có thể kích hoạt những phản ứng đề kháng của cơ thể, khiến khu vực da này bị viêm đỏ & sưng phồng. Chưa kể đến, hiện trạng này có thể gây đau hay ngứa khó chịu. Nếu chớ nên chăm sóc thích hợp chúng sẽ lớn lên, mọc thành cụm hay hợp thành nhọt lớn. Bạn có nguy cơ cao nổi mụn ở khu vực nói quanh nói quẩn "cậu nhỏ" nếu bạn có một vài yếu tố rủi ro sau:

- Người sống ở thời tiết nhiệt đới nóng ẩm, hàng ngày chảy nhiều mồ hôi

- Người thuộc tuýp da dầu, da hay đổ dầu nhờn.
- Cạo lông mu sai phương pháp
- Dùng quần sịp chật, không thấm mồ hôi, có thể gây chà xát, gây kích ứng da
- Tắm rửa kém,...

Không giống với mụn mủ, mụn đầu trắng & những mụn trắng nhỏ khác trên "cậu nhỏ" thường là vô hại, & cực kỳ thường thấy ở nam giới. Chúng có thể có sự liên quan đến hiện trạng mụn trứng cá bình thường, hay sản hạt ngọc dương vật, hoặc một vài đốm trắng li ti gọi là hạt Fordyce. Nếu là mụn đầu trắng do mụn trứng cá thì chúng cũng có cơ chế & triệu chứng giống như mụn trứng cá ở một vài phần da khác, thường thấy ở một vài nơi có nhiều lỗ chân lông, ví như ở mặt, thân chính mình như ngực, vùng eo lưng,... Khi xuất hiện ở trên "cậu nhỏ", khu vực thường thấy đó là ở gốc hay thân, thàng hoặc ở khu vực đầu "cậu nhỏ". Thế nhưng, những đốm mụn trắng này có thể nhầm lẫn với những căn bệnh khác, cực kỳ dễ bỏ sót đặc trưng là những căn bệnh lây nhiễm qua quan hệ tình dục. Những căn bệnh này có thể gây những di chứng khác nếu chớ nên chữa trị thích hợp.

Một vài căn nguyên thường thấy dễ chẩn đoán nhầm lẫn với nhau vì những triệu chứng triệu chứng giống như nhau, có thể là:

Nguyên nhân cạo lông vùng sinh dục

Vết xây xước & bóng nóng rát do dao cạo xảy ra trên phần da bạn vừa cạo, gây mẩn đỏ & kích ứng. Vết thương do tiểu phẫu hay cạo nhỏ cũng có thể gây hiện trạng này. Khi phần da bị vết thương lành lại, chúng có thể sinh ra hiện tượng lông mọc ngược & những vết sưng phình kèm mủ khác dọc theo vết cạo. Bình thường, vết nóng rát do dao cạo sẽ tự lành mà không cần chữa trị gì nhất là. Để làm dịu da dễ dàng bị kích ứng, bạn có thể dùng kem dưỡng thể làm từ bột yến mạch xoa lên phần da đang viêm đỏ, bạn cũng có thể xoa kem dưỡng thể này mỗi khi cạo lông để phòng tránh kích ứng trong một vài lần tới.

Hạt Fordyce

Hạt Fordyce là một vài hạt bã nhờn có thể xuất hiện được. Bình thường thì những tuyến bã nhờn sẽ nằm bên dưới những nang lông, song ở khu vực "cậu nhỏ" chưa có lông, chúng có thể được xuất hiện rõ rệt. Những hạt Fordyce có kích thước nhỏ, li ti, có thể có màu trắng hoặc vàng.

Có một khám phá giúp bạn biết một vài đốm trắng nằm trên thân "cậu nhỏ" của bạn có đúng là hạt Fordyce hay không, đó là hiện trạng này hay đi kèm với nổi đốm trắng ở phía bên trong miệng, ở khu vực môi. Một vài đốm trắng, vàng này thường sinh ra theo cụm, có thể từ vài chục đến 100 hạt.

Những hạt này hầu hết là vô hại, chưa có triệu chứng gì nhất là song đôi lúc gây một vài e ngại về mặt thẩm mỹ. Một vài phẫu thuật & chữa trị bệnh da liễu có thể tống xuất những đốm này, ví như kỹ thuật tia sáng laser, thế nhưng cần được giải đáp cụ thể bởi những bác sỹ bệnh da liễu.

Nốt hạt ngọc dương vật

Nốt hạt ngọc dương vật là tuyến bã nhờn bình thường ở nam giới, song nổi gồ lên da & được nhìn rõ rệt ở khu vực quy đầu "cậu nhỏ", nhất là là lân cận dây thừng. Những sản hạt này thường nhỏ, cũng mọc thành cụm, có màu trắng ngà hoặc ngả vàng. Dù cho hiện trạng này có thể gây lấm lẩn & lo sợ cho nam giới, song thực ra đây là một câu hỏi sinh lý bình thường ở người nam, xem như là vô hại, lành tính & không cần chữa trị gì.

Viêm nhiễm nang lông

Viêm nhiễm nang lông là hiện trạng viêm đỏ kèm sưng phình ở những nang lông vùng sinh dục. Thường do vi khuẩn thâm nhập & triệu chứng như một vài mụn đỏ hay mụn nhọt chứa mủ ở những nang lông, có thể gây đau mỏi & ngứa, khó chịu. Viêm nhiễm nang lông có thể tự khỏi mà không cần chữa trị. Thế nhưng trong một vài nếu như dai dẳng & hay mắc bệnh trở lại, bác sỹ có thể kê cho bạn kháng sinh xoa tại chỗ, để trị những vết sưng phình ngày nay, chưa kể đến giúp phòng tránh sự bội nhiễm trong thời gian sắp tới

Nổi mụn ở "cậu nhỏ" có thể xảy ra bất kể bạn có quan hệ tình dục hay không, song nếu có thì việc này giúp bạn se khít những căn nguyên gây mụn. Nếu bạn thời gian gần đây hay đang có quan hệ tình dục, nổi mụn ở vùng sinh dục có thể là khám phá cho một vài căn bệnh cụ thể được xếp vào nhóm bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục, mà đặc trưng là 4 căn bệnh sau đây:

Sùi mào gà

Triệu chứng là một vài mụn nhỏ màu trắng hay nâu, hay vàng phát triển ở bất cứ chỗ nào trên "cậu nhỏ", mà bình thường là ở thân hay đầu "cậu nhỏ". Chúng cũng có thể xuất hiện trên những khu vực lân cận như ở bìu, hay khu vực mu, hoặc ở khu vực đùi sát nếp bẹn. Bề mặt mụn cóc có thể phẳng hay xù xì, nhấp nhô có thể có hình dạng "súp lơ xanh". Trong nhiều trường hợp chúng có thể tự tan biến, song nhiều trường hợp cần chữa trị để tống xuất chúng. Sự lây nhiễm là hiệu quả của sự gần gũi da kề da trong quá trình quan hệ tình dục với một loại vi rút tên là Human Papilloma virus. Lưu ý rằng sùi mào gà là căn bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục thường thấy nhất trên toàn trái đất.

Herpes sinh dục

Triệu chứng là một vài mụn nước hay mụn mủ màu trắng xám với nền da đỏ viêm lân cận, phát triển trên thân "cậu nhỏ" hay phần da lân cận. Những mụn nước có thể vỡ ra sinh ra những vết trọt hay loét nông, ra dịch, nước gây cảm giác cơn đau, ngứa & khó chịu cho bạn. Nhiều trường hợp bị nặng có thể lan ra trực tràng. Herpes sinh dục do một loại vi rút tên là Herpes simplex gây, cụ thể là Herpes simplex type số 1 & 2, ở vùng sinh dục thì chúng gây bệnh thường là type số 2.

U mềm lây

Gây do vi rút có tên là Poxvirus. Những người lây nhiễm vi rút này sẽ có triệu chứng là nổi những đám mụn nhỏ, thường cứng, song đôi lúc mềm, trên da, kích thước từ nhỏ đến trung bình, đặc trưng là có vết lõm trắng ở trọng tâm. Chính việc này giúp phân loại với những loại u nhú khác. Khu vực nổi u mềm lây thì đa dạng. Có thể ở trên thân hay lân cận "cậu nhỏ", ở khu vực mu, khu vực đùi hay bẹn, đôi lúc có thể lây lên khu vực bụng, mông, vùng eo lưng,.. Hiện trạng này gây cho bạn cảm giác ngứa, khó chịu, & bạn có thể phải đòi hỏi những bác sỹ kiến thức chuyên môn để tống xuất những u mềm này.

Bệnh giang mai

Triệu chứng của bệnh giang mai là những vết trọt màu trắng hay đỏ, ít khi gây đau ở trên thân hay lân cận "cậu nhỏ". Đây là căn bệnh gây do xoắn khuẩn *Treponema Pallidum* tên là *Treponema pallidum* gây, có nhiều khoảng thời gian bệnh, trong đó vết trọt hay trọt ở vùng sinh dục là khoảng thời gian bệnh mới đầu, nếu được chữa trị sớm & kịp thời sẽ triệt để. Song nếu chớ nên chẩn đoán đúng & để bệnh diễn tiến qua những khoảng thời gian sau, bệnh sẽ có nguy cơ gây những di chứng nghiêm trọng ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn.

Xử trí hiện trạng nổi mụn ở "cậu nhỏ" tại nhà

Hầu hết nổi mụn ở "cậu nhỏ" sẽ tự triệt để mà không cần chữa trị gì nhất là. Chúng sẽ tự tan biến sau vài ngày, đến vài tuần. Điều bức thiết là bạn cần giảm thiểu bóp hay nặn mụn khu vực này, vì phần da chỗ sinh dục người nam cực kỳ mẫn cảm & dễ kích ứng, nếu bạn phấn đấu bóp mụn nhọt vỡ ra, có thể sẽ làm lan tràn vi rút hay vi khuẩn có hại lan ra lân cận hay lan vào máu, có thể làm nghiêm trọng thêm hiện trạng đang có, đôi lúc còn gây sẹo vĩnh viễn & bội nhiễm vi khuẩn. Nhận biết & xử trí những căn nguyên có thể làm khởi phát nổi mụn là cách tốt nhất để chữa trị & phòng tránh chúng sinh ra trở lại.

Những cách giúp chữa trị & giảm rủi ro nổi mụn ở "cậu nhỏ" gồm những:

- Giảm thiểu môi trường ẩm thấp, đổ nhiều mồ hôi.
- Tránh khỏi những vận động gây đổ mồ hôi, & nếu có thì nên tắm sạch & thay trang phục khác.
- Dùng trang phục rộng rãi, & giảm thiểu trang phục chà xát vào da vùng sinh dục.
- Giảm thiểu chạm tay hay gây chà xát.
- Tránh nặn hay phấn đấu bóp mụn ở phần da đang vết thương, việc này có thể làm nặng thêm hay gây lây nhiễm vi sinh vật gây bệnh.
- Thay mới ga giường & trang phục hàng ngày.
- Tắm làm sạch tất cả cơ thể, nhất là là vùng sinh dục để ngăn vi khuẩn & những chất dơ đọng lại.

Thời điểm nào cần gặp bác sỹ?

Nếu bạn bị nổi những mụn nhọt, hay nốt mụn sưng nhiều ở "cậu nhỏ", bạn đã thử những cách dễ dàng tại nhà song chúng không thuyên giảm & trở nên tồi tệ hơn, hãy đến khám những bác sỹ bệnh da liễu hay bệnh nam khoa.

Nếu triệu chứng cơ bản như ngứa, cơn đau hoặc những triệu chứng khác, gây khó chịu & lo sợ cho bạn, hãy đến khám bác sỹ ngay khi có thể. Vào thời gian này việc định vị được đúng hiện trạng bạn đang gặp phải có thật sự chỉ là mụn nhọt đơn thuần, hay ẩn chứa một vài căn bệnh tác hại hơn thật sự bức thiết, vì mỗi nếu như bệnh riêng biệt sẽ có cách chữa trị riêng biệt, với tiên đoán riêng biệt. Nhất là là khi bạn nghi ngờ lây nhiễm những căn bệnh được xếp vào nhóm lây nhiễm qua đường sinh dục, trước tiên bạn nên tránh quan hệ tình dục trong thời gian chẩn đoán & chữa trị.

Bạn nam cũng nên đến khám bác sỹ khi xuất hiện những triệu chứng khác, ví như:

- Cảm thấy đau khi quan hệ tình dục.
- Có vết trợt hay vết trợt hở, nhất là là chúng lâu lành.
- Cảm thấy đau khi bạn đi đại.
- Các bạn phải đi đại hàng ngày hơn, tiểu bất tiện, nước đại ngắt quãng...

Chữa trị mụn ở "cậu nhỏ" nội khoa chuyên dùng

Những bác sỹ có thể kê cho bạn một vài hoạt chất kháng sinh nhằm phá hủy & phòng tránh vi khuẩn gây bệnh, có thể là đường uống như Augmentin, hay đường xoa tại chỗ như acid fusidic:

- Những chất giống như cũng có tính sát trùng như là benzoyl peroxide,..
- Chống viêm tại chỗ như betamethasone,...
- Thuốc kháng histamin để giảm triệu chứng ngứa như là Desloratadine,...

Phụ thuộc từng căn nguyên cụ thể, căn bệnh chuyên dùng mà những bác sỹ sẽ có một vài cách chữa trị riêng biệt. Với một vài căn bệnh lây nhiễm qua con đường tình dục, mỗi nếu như là một các bước cụ thể, không ai giống ai, nên khi đó bạn phải được giải đáp & giúp đỡ bởi những bác sỹ có kiến thức chuyên môn.

Nên nặn mụn ở "cậu nhỏ" hay không?

Câu hỏi mà rất nhiều đấng mày râu câu hỏi đó là có nên cố nặn hay bóp mụn mủ ở khu vực sinh dục, cụ thể là ở "cậu nhỏ" hay không?

Câu trả lời là không. Tốt nhất là bạn không nên cố nặn mụn ở "cậu nhỏ", bởi vì tay bạn không thật sự tiệt trùng nên khi sờ vào mụn, việc này có thể gây lây nhiễm vi khuẩn rộng ra khu vực lân cận, & gây bội nhiễm nặng hơn. Một điều cần lưu ý nữa là, phần da nói quanh nói quẩn "cậu nhỏ" ở người nam cực kỳ mẫn cảm & cực kỳ dễ kích ứng & viêm đỏ, nếu nặn hay bóp chúng, có nguy cơ bạn sẽ làm mọi thứ trở nên tồi tệ hơn. Mụn có thể chuyển thành nốt nếu trong lòng chúng chứa đầy mủ, sự phát triển của chúng khiến bạn cảm giác cơn đau, ngứa, & khó chịu. Bạn đừng phấn đấu làm vỡ những nốt mụn này, thay vào đó, hãy đến gặp những bác sỹ có kiến thức chuyên môn, họ có thể ảnh hưởng hay chữa trị thích hợp, đôi lúc là dẫn lưu mủ trong một vài nếu như nặng.

Nổi mụn ở "cậu nhỏ" là hiện trạng thường thấy & đôi lúc gây nhiều phiền toái cho các bạn nam. Hầu hết chúng chỉ là câu hỏi lành tính, không gây nguy hại gì đáng liệt kê sức khỏe của bạn, thế nhưng có thể bỏ sót những căn bệnh khác nghiêm trọng hơn, nhất là là những căn bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục, vẫn đang là vấn nạn báo động ở nước ta, vì số trường hợp mắc những căn bệnh này đang ngày càng gia tăng. Khi bạn không chắc nịch về mụn khu vực "cậu nhỏ" có đúng là hiện tượng vô hại hay không, đừng ngại ngần đến khám những bác sỹ bệnh da liễu để nhận được giải đáp nhé.

<http://lms.labour.gov.mw/Lists/DynamicJobApplications/DispForm.aspx?ID=32>

<https://www.chestheart.org/assets/ckeditor/kcfinder/upload/file/images/dkv54247682.shtml>

<https://dentistry.ju.edu.jo/Lists/AdvisingOffice/DispForm.aspx?ID=2910>

<https://nmmc.imtrac.in/web/hakieuanh/home/-/blogs/mot-so-tac-dung-than-ky-cua-trai-cam-voi-suc-khoe>

<http://tтыtcauke.vn/Default.aspx?tabid=120&ch=64205>

<http://pras.ambiente.gob.ec/web/hakieuanh/home/-/blogs/uong-nuoc-dua-xiem-hang-ngay-co-cong-dung-gi-mot-vai-luu-y-can-phai>

<https://www.arc.agric.za/Lists/Client%20Questionnaire%20%20ARC%20Irene%20Analytical%20Service/DispForm.aspx?ID=2786>

<http://tтыtcauke.vn/Default.aspx?tabid=120&ch=64207>

<https://www.arc.agric.za/Lists/Client%20Questionnaire%20%20ARC%20Irene%20Analytical%20Service/DispForm.aspx?ID=2788>

<https://www.dulazuzana.cz/web/hakieuanh/home/-/blogs/mot-vai-cong-dung-than-ky-cua-trai-cam-voi-suc-khoe-the-chat>

https://manage.ipata.org/admin/scripts/common/ckeditor_file/ckfinder/core/connector/php/connector.php?command=Proxy&type=Files¤tFolder=%2Fipata%2F&fileName=dkv76581534.pdf

<https://pbgdpl.tuyenquang.gov.vn/files/dkv98908181.pdf>

<https://dentistry.ju.edu.jo/Lists/AdvisingOffice/DispForm.aspx?ID=3242>

<https://www.tliu.co.za/web/hakieuanh/home/-/blogs/uong-dua-tuoi-lien-tiep-co-tac-dung-gi-mot-so-chu-y-nen-nho>

<https://www.dharmaoverground.org/web/hakieuanh/home/-/blogs/uong-nuoc-dua-co-tac-dung-gi>

<https://www.dulazuzana.cz/web/hakieuanh/home/-/blogs/bien-phap-i-vao-giac-ngu-nhanh-ma-moi-ngu-oi-nen-biet>

<http://thachthat.edu.vn/ckfinder/userfiles/files/dkv12936899.pdf>

<https://www.dharmaoverground.org/web/hakieuanh/home/-/blogs/phuong-phap-nhanh-ngu-ngon>

<http://mecenat-bretagne.org/web/hakieuanh/home/-/blogs/nhung-loi-ich-than-ky-cua-trai-cam-voi-suc-khoe-co-the>

<https://www.edit-it.fr/web/hakieuanh/home/-/blogs/giai-phap-tien-vao-giac-ngu-nhanh-ma-moi-nguoi-nen-biet>

<https://gdtp.xaydung.gov.vn/Content/images/files/dkv11310157.pdf>

<http://www.hptc.edu.vn/Images/News/files/dkv86372018.pdf>

<http://lms.labour.gov.mw/Lists/DynamicJobApplications/DispForm.aspx?ID=33>

<https://en.sfcnavy.gov.bd/public/files/assets/ckeditor/kcfinder/upload/file/sfc/dkv82794439.shtml>

<http://mecenat-bretagne.org/web/hakieuanh/home/-/blogs/giai-phap-%C4%91i-vao-giac-ngu-nhanh-chong-ma-moi-nguoi-nen-biet>

<https://www.andorradifusio.ad/ckfinder/userfiles/files/dkv64084461.pdf>

<http://thuvien.tuaf.edu.vn/Ckfinder/userfiles/files/Pham%20Thi%20Thanh%20Tuyet%20dkv93833267.pdf>

<https://www.arc.agric.za/Lists/Client%20Questionnaire%20%20ARC%20Irene%20Analytical%20Service/DispForm.aspx?ID=2787>

<http://pras.ambiente.gob.ec/web/hakieuanh/home/-/blogs/giai-phap-tien-vao-giac-ngu-sau-ma-cac-ban-can-biet>

<https://www.wawasanbrunei.gov.bn/Lists/Contact/DispForm.aspx?ID=51>

<https://permmedjournal.ru/PMJ/comment/view/44240/0/73441>

<https://portal.gestiondelriesgo.gov.co/todossomospazcifico/Lists/RegContacto/DispForm.aspx?ID=24183>

<https://www.tliu.co.za/web/hakieuanh/home/-/blogs/cach-i-vao-giac-ngu-ngon-ma-moi-nguoi-can-biet>

<https://www.edit-it.fr/web/hakieuanh/home/-/blogs/uong-nuoc-dua-xiem-thuong-xuyen-co-tac-dung-gi>

[nhung-chu-y-can-phai](#)

<https://geco.ecophytopic.fr/web/hakieuanh/home/-/blogs/mot-so-cong-dung-ky-dieu-cua-qua-cam-voi-suc-khoe-co-the>

<http://www.cdc.iitkgp.ac.in/ckfinder/userfiles/files/dkv82590046.pdf>

<http://lms.labour.gov.mw/Lists/DynamicJobApplications/DispForm.aspx?ID=31>

<https://geco.ecophytopic.fr/web/hakieuanh/home/-/blogs/giai-phap-tien-vao-giac-ngu-nhanh-chong-ma-cac-ban-can-biet>

<https://permmedjournal.ru/PMJ/comment/view/44240/0/73442>

<http://pras.ambiente.gob.ec/web/hakieuanh/home/-/blogs/nhung-loi-ich-tuyet-voi-cua-qua-cam-voi-suc-khoe-co-the>

<https://portal.gestiondelriesgo.gov.co/todossomospazcifico/Lists/RegContacto/DispForm.aspx?ID=24182>

<https://permmedjournal.ru/PMJ/comment/view/44240/0/73443>

<https://www.wawasanbrunei.gov.bn/Lists/Contact/DispForm.aspx?ID=50>

<https://portal.gestiondelriesgo.gov.co/todossomospazcifico/Lists/RegContacto/DispForm.aspx?ID=24180>

<https://www.wawasanbrunei.gov.bn/Lists/Contact/DispForm.aspx?ID=49>

<http://ttytcauke.vn/Default.aspx?tabid=120&ch=64206>

<https://geco.ecophytopic.fr/web/hakieuanh/home/-/blogs/uong-nuoc-dua-hang-ngay-co-tac-dung-gi-mot-so-luu-y-nen-nho>

<https://www.tliu.co.za/web/hakieuanh/home/-/blogs/mot-so-cong-dung-tuyet-voi-cua-trai-cam-voi-suc-khoe>

<https://dentistry.ju.edu.jo/Lists/AdvisingOffice/DispForm.aspx?ID=2908>

<https://www.dulazuzana.cz/web/hakieuanh/home/-/blogs/uong-nuoc-dua-thuong-xuyen-co-loi-ich-gi-mot-vai-chu-y-nen-nho>

<https://portal.gestiondelriesgo.gov.co/todossomospazcifico/Lists/RegContacto/DispForm.aspx?ID=27247>

<https://www.edit-it.fr/web/hakieuanh/home/-/blogs/nhung-loi-ich-ky-dieu-cua-trai-cam-voi-suc-khoe>

<http://www.ttgdtxtayninh.edu.vn/userfiles/files/dkv65217915.pdf>

<https://nmmc.imtrac.in/web/hakieuanh/home/-/blogs/bien-phap-tien-vao-giac-ngu-ngon-ma-moi-nguoi-can-biet>

<https://dentistry.ju.edu.jo/Lists/AdvisingOffice/DispForm.aspx?ID=2909>

<https://www.dharmaoverground.org/web/hakieuanh/home/-/blogs/cong-dung-tuyet-voi-cua-gua-cam>

<http://mecenat-bretagne.org/web/hakieuanh/home/-/blogs/uong-dua-tuoi-lien-tuc-co-loi-ich-gi-nhung-c-hu-y-nen-nho>

<https://nmmc.imtrac.in/web/hakieuanh/home/-/blogs/uong-nuoc-dua-xiem-hang-ngay-co-tac-dung-gi-n-hung-chu-y-can-nho>