

Tác nhân và cách điều trị mụn ở dương vật

Hiện nay, với việc giới trẻ đang có xu thế cởi mở hơn trong câu hỏi làm tình, các căn bệnh lây truyền qua những đường này ngày một tăng cao. Các bạn nam cực kỳ thường bắt gặp hiện trạng mọc mụn ở dương vật, đa phần chúng chỉ là lành tính. Nhưng có thể gây nên nhiều bất an và khó khăn, vì họ sợ bản thân đang mắc các căn bệnh khác, có thể gây nên nguy hiểm đến sức khỏe thể chất. Đây là một đề tài thường dễ bị bỏ sót và lầm tưởng. Bởi vì thế, trong bài viết dưới đây, mời quý người đọc cùng chuyên gia Hoàng Trung Hiếu khám phá về nguyên nhân gây nên, biểu hiện cũng như các cách trị liệu cho câu hỏi còn nhiều tranh cãi này nhé.

Mọc mụn ở dương vật là triệu chứng bệnh gì?

Mụn nhọt có thể nhìn thấy trên bất kỳ chỗ da nào trên thân thể. Thường là trên mặt, vùng thân bản thân như ngực, vùng thắt lưng và cũng có những trường hợp mụn có thể tiến triển trên dương vật ở đấng mày râu.

Nếu chỉ là mụn nhọt đơn thuần hay mụn đầu trắng thì chúng thường vô hại, không gây nên tác động nghiêm trọng đến sức khỏe thể chất. Tuy vậy, đôi lúc mọc mụn ở vùng kín có biểu hiện khá không khác với một vài căn bệnh khác, nhất là ở người nam, thường gặp nhất là các căn bệnh lây truyền qua đường quan hệ tình dục, và bởi vì thế điều cấp thiết là bạn phải hiểu được liệu mọc mụn ở trên thân dương vật hay chỗ da lân cận là bình thường, hay là biểu hiện của căn bệnh khác, có cần được điều trị y tế hay không.



Nguyên nhân gây nên mọc mụn ở dương vật

Nốt mụn tiến triển khi các tuyến mồ hôi tiết dầu trên da bị tắc nghẽn bởi chất gì đó, có thể là dầu dư thừa, tế bào da chết, các mảnh bụi bẩn hay mồ hôi. Việc đó có thể kích hoạt các phản ứng miễn dịch của thân thể, khiến vùng da này bị viêm đỏ và phình to. Chưa kể đến, hiện trạng này có thể gây nên đau hay ngứa ngáy khó chịu. Nếu không nên phục vụ hợp lý chúng sẽ lớn lên, mọc thành đám hay hợp thành nhọt lớn. Bạn có nguy cơ cao mọc mụn ở vùng vòng vèo dương vật nếu bạn có một vài tác nhân nguy cơ sau:

- Nhóm người sống ở khí hậu nhiệt đới nóng ẩm, thường xuyên chấy nhiều mồ hôi

- Nhóm người thuộc tuýp da nhờn, da hay đổ dầu nhờn.
- Cạo lông mu không đúng cách
- Sử dụng đồ lót chật, quá chật, có thể gây nên cọ xát, dẫn tới kích ứng da
- Vệ sinh cơ thể kém,...

Khác với mụn nhọt, mụn đầu trắng và các mụn trắng nhỏ khác trên dương vật thường là vô hại, và cực kỳ thường gặp ở đấng mày râu. Chúng có thể có sự liên quan đến hiện trạng mụn bọc 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 bọc thì chúng cũng có cơ chế và biểu hiện không khác gì như mụn bọc ở một vài chỗ da khác, thường gặp ở một vài nơi có nhiều lỗ chân lông, ví như ở mặt, thân bản thân như ngực, vùng thắt lưng,... Khi nhìn thấy ở trên dương vật, vị trí thường gặp đó là ở gốc hay thân, thẳng hoặc ở vùng đầu dương vật. Tuy vậy, các đốm mụn trắng này có thể nhầm với các căn bệnh khác, cực kỳ dễ bỏ sót đặc thù là các căn bệnh lây truyền qua sex. Các căn bệnh này có thể gây nên các di chứng khác nếu không nên điều trị hợp lý.

Một vài nguyên nhân thường gặp dễ chẩn đoán nhầm với nhau vì các biểu hiện biểu hiện không khác gì nhau, có thể là:

Nguyên nhân cạo lông vùng kín

Vết xây xước và bóng rít buốt do dao cạo xảy ra trên chỗ da bạn vừa cạo, dẫn tới mẩn đỏ và kích ứng. Vết thương do tiểu phẫu hay cạo nhỏ cũng có thể gây nên hiện trạng này. Khi chỗ da bị vết thương lành lại, chúng có thể hình thành hiện tượng lông mu mọc ngược và các vết phình to kèm mũ khác dọc theo vết cạo. Bình thường, vết rít buốt do dao cạo sẽ tự lành mà không cần điều trị gì nhất là. Để làm dịu da dễ nguy cơ bị kích ứng, bạn có thể sử dụng kem dưỡng thể làm từ bột yến mạch thoa lên chỗ da đang viêm đỏ, bạn cũng có thể thoa kem dưỡng thể này mỗi khi cạo lông để phòng ngừa kích ứng trong một vài lần tới.

Hạt Fordyce

Hạt Fordyce là một vài hạt bã nhờn có thể nhìn thấy được. Bình thường thì các tuyến mồ hôi sẽ nằm bên dưới các nang lông, nhưng ở vùng dương vật không có lông, chúng có thể được nhìn thấy rõ rệt. Các hạt Fordyce có kích thước nhỏ, li ti, có thể có màu trắng hoặc vàng.

Có một chia sẻ giúp bạn biết một vài đốm trắng nằm trên thân dương vật của bạn có phải là hạt Fordyce hay không, đó là hiện trạng này hay bên cạnh nổi đốm trắng ở phía trong miệng, ở vùng môi. Một vài đốm trắng, vàng này thường hình thành theo cụm, có thể từ vài chục đến 100 hạt.

Các hạt này đa phần là vô hại, không có biểu hiện gì nhất là nhưng đôi lúc gây nên một vài lo ngại về mặt dễ nhìn. Một vài thủ thuật và điều trị bệnh da liễu có thể bài tiết các đốm này, ví như kỹ thuật ánh sáng laser, tuy vậy cần được chia sẻ chi tiết bởi các chuyên gia bệnh da liễu.

Nốt hạt ngọc dương vật

Nốt hạt ngọc dương vật là tuyến mồ hôi bình thường ở đấng mày râu, nhưng nổi gồ lên da và được nhìn rõ rệt ở vùng đầu "cậu nhỏ" dương vật, nhất là là lân cận dây thừng. Các sản hạt này thường nhỏ, cũng mọc thành đám, có màu trắng ngà hoặc ngả vàng. Cho dù hiện trạng này có thể gây nên lấm tườm và bất an cho đấng mày râu, nhưng thực ra đây là một câu hỏi sinh sản bình thường ở người nam, được coi là vô hại, lành tính và không cần điều trị gì.

Viêm nang lông

Viêm nang lông là hiện trạng viêm đỏ kèm phình to ở các nang lông vùng kín. Thường do vi khuẩn tấn công và biểu hiện như một vài mụn đỏ hay mụn nhọt chứa mủ ở các nang lông, có thể gây nên đau mỏi và ngứa ngáy, khó chịu. Viêm nang lông có thể tự hết mà không cần điều trị. Tuy vậy trong một vài trường hợp nặng dai và hay tái phát, chuyên gia có thể kê cho bạn kháng sinh thoa tại chỗ, để trị các vết phình to hiện nay, chưa kể đến giúp phòng ngừa sự viêm nhiễm trong tương lai

Mọc mụn ở dương vật có thể xảy ra bất cứ bạn có sex hay không, nhưng nếu có thì việc đó giúp bạn se khít các nguyên nhân gây nên mụn. Nếu bạn thời gian gần đây hay đang có sex, mọc mụn ở vùng kín có thể là chia sẻ cho một vài căn bệnh chi tiết được xếp vào nhóm bệnh lây truyền qua đường quan hệ tình dục, mà đặc thù là 4 căn bệnh dưới đây:

Mụn cóc sinh dục

Biểu hiện là một vài mụn nhỏ màu trắng hay nâu, hay vàng tiến triển ở bất kỳ chỗ nào trên dương vật, mà bình thường là ở thân hay đầu dương vật. Chúng cũng có thể nhìn thấy trên các vùng lân cận như ở bìu, hay vùng mu, hoặc ở vùng đùi sát nếp bẹn. Bề mặt nốt mào gà có thể phẳng hay xù xì, sần sùi có thể có hình trạng “súp lơ xanh”. Trong có những trường hợp chúng có thể tự biến mất, nhưng có những trường hợp cần điều trị để bài tiết chúng. Sự lây truyền là kết quả của sự tiếp xúc da kề da trong lúc sex với một loại virut tên là Human Papilloma virus. Chú ý rằng mụn cóc sinh dục là căn bệnh lây truyền qua đường quan hệ tình dục thường gặp nhất trên toàn trái đất.

Mụn rộp sinh dục

Biểu hiện là một vài mụn nước hay mụn mủ màu trắng xám với nền da đỏ viêm lân cận, tiến triển trên thân dương vật hay chỗ da lân cận. Các mụn nước có thể vỡ ra hình thành các vết trợt hay loét nông, chảy dịch, nước gây nên cảm thấy đau rát, ngứa ngáy và khó chịu cho bạn. Có những trường hợp bị nặng có thể lan ra hậu môn. Mụn rộp sinh dục do một loại vi-rút tên là Herpes simplex gây nên, chi tiết là Herpes simplex type số 1 và 2, ở vùng kín thì chúng gây nên bệnh thường là type số 2.

U mềm lây

Gây nên do vi-rút có tên là Poxvirus. Nhóm người nhiễm vi-rút này sẽ có biểu hiện là nổi các đám mụn nhỏ, thường cứng, nhưng đôi lúc mềm, trên da, kích thước từ nhỏ đến lòng bàn tay, đặc thù là có vết lõm trắng ở trọng điểm. Chính việc đó giúp phân loại với các loại nốt u nhú khác. Vị trí nổi u mềm lây thì đa dạng. Có thể ở trên thân hay lân cận dương vật, ở vùng mu, vùng đùi hay bẹn, đôi lúc có thể lây lên vùng bụng, mông, vùng thắt lưng,.. Hiện trạng này gây nên cho bạn cảm thấy ngứa ngáy, khó chịu, và bạn có thể phải cần đến các chuyên gia kiến thức chuyên sâu để bài tiết các u mềm này.

Bệnh giang mai

Biểu hiện của bệnh giang mai là các vết trợt màu trắng hay đỏ, ít khi gây nên đau ở trên thân hay lân cận dương vật. Đây là căn bệnh gây nên do vi khuẩn giang mai tên là Treponema pallidum gây nên, có nhiều khoảng thời gian bệnh, trong đó vết trợt hay trợt ở vùng kín là khoảng thời gian bệnh mới đầu, nếu được điều trị sớm và kịp thời sẽ dứt điểm. Nhưng nếu không nên chẩn đoán đúng và để bệnh diễn tiến qua các khoảng thời gian sau, bệnh sẽ có nguy cơ gây nên các di chứng nghiêm trọng tác động đến sức khỏe thể chất của bạn.

Giải quyết hiện trạng mọc mụn ở dương vật ngay tại nhà

đa phần mọc mụn ở dương vật sẽ tự dứt điểm mà không cần điều trị gì nhất là. Chúng sẽ tự biến mất sau vài ngày, đến vài tuần. Điều cấp thiết là bạn cần tránh bóp hay nặn mụn vùng này, vì chỗ da chỗ sinh dục người nam cực kỳ nhạy cảm và dễ kích ứng, nếu bạn nỗ lực 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 nên sẹo vĩnh viễn và viêm nhiễm vi khuẩn. Nhận biết và giải quyết các nguyên nhân có thể làm phát khởi mọc mụn là cách tốt hơn hết để điều trị và phòng ngừa chúng hình thành trở lại.

Các cách giúp điều trị và giảm nguy cơ mọc mụn ở dương vật bao gồm:

- Tránh môi trường ẩm ướt, đổ nhiều mồ hôi.
- Tránh khỏi các vận động gây nên đổ mồ hôi, và nếu có thì cần phải tắm sạch và thay trang phục khác.
- Sử dụng trang phục rộng rãi, thoáng mát, và tránh trang phục cọ xát vào da vùng kín.
- Tránh chạm tay hay gây nên cọ xát.
- Tránh nặn hay nỗ lực bóp mụn ở chỗ da đang vết thương, việc đó có thể làm nặng thêm hay gây nên lây truyền vi sinh vật gây nên bệnh.
- Thay mới ga giường và trang phục thường xuyên.
- Tắm rửa sạch toàn bộ thân thể, nhất là là vùng kín để ngăn vi khuẩn và các chất dơ tích tụ.

Thời điểm nào cần gặp chuyên gia?

Nếu bạn bị nổi các mụn nhọt, hay nốt mụn sưng nhiều ở dương vật, bạn đã thử các cách đơn giản ngay tại nhà nhưng chúng không thuyên giảm và trở thành tồi tệ hơn, hãy đến khám các chuyên gia bệnh da liễu hay bệnh nam khoa.

Nếu biểu hiện căn bản như ngứa ngáy, đau rát hoặc các biểu hiện khác, gây nên khó chịu và bất an cho bạn, hãy đến khám chuyên gia 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 nguy hiểm hơn thật sự cấp thiết, vì mỗi trường hợp bệnh khác nhau sẽ có cách điều trị khác nhau, với tiên lượng khác nhau. Nhất là là khi bạn nghi ngờ nhiễm các căn bệnh được xếp vào nhóm lây truyền qua đường quan hệ tình dục, trước hết bạn nên không giao hợp trong thời gian chẩn đoán và điều trị.

Nam giới cũng nên đến khám chuyên gia khi nhìn thấy các biểu hiện khác, ví như:

- Cảm thấy đau khi sex.
- Có vết trợt hay vết trợt hở, nhất là là chúng lâu lành.
- Cảm thấy đau khi bạn đi tiểu.
- Các bạn phải đi tiểu thường xuyên hơn, tiểu khó khăn, nước giải ngắt quãng...

điều trị mụn ở dương vật nội khoa chuyên biệt

Các chuyên gia có thể kê cho bạn một vài hợp chất kháng sinh nhằm phá hủy và phòng ngừa vi khuẩn gây nên bệnh, có thể là đường uống như Augmentin, hay đường thoa tại chỗ như axit fusidic:

- Các chất không khác gì cũng có tính diệt khuẩn như là benzoyl peroxide,..
- Chống viêm tại chỗ như betamethasone,...
- Thuốc kháng histamin để giảm biểu hiện ngứa ngáy như là Desloratadine,...

Phụ thuộc từng nguyên nhân chi tiết, căn bệnh chuyên biệt mà các chuyên gia sẽ có một vài cách điều trị khác nhau. Với một vài căn bệnh lây truyền qua con đường sinh dục, mỗi trường hợp là một quy trình chi tiết, không ai không khác ai, nên khi đó bạn phải được chia sẻ và giúp đỡ bởi các chuyên gia có kiến thức chuyên sâu.

Nên nặn mụn ở dương vật hay không?

Nghi vấn mà khá nhiều bạn nam nghi vấn đó là có nên cố nặn hay bóp mụn mủ ở vùng sinh dục, chi tiết là ở dương vật hay không?

Trả lời là không. Tốt nhất là bạn đừng nên cố nặn mụn ở dương vật, vì đây tay bạn không thật sự vô khuẩn nên khi chạm vào mụn, việc đó có thể dẫn tới lây truyền vi khuẩn rộng ra vùng lân cận, và gây nên viêm nhiễm nặng hơn. Một điều cần chú ý nữa là, chỗ da vòng vèo dương vật ở người nam cực kỳ nhạy cảm và cực kỳ dễ kích ứng và viêm đỏ, nếu nặn hay bóp chúng, có nguy cơ bạn sẽ làm mọi thứ trở thành tồi tệ hơn. Mụn có thể chuyển thành nốt nếu trong lòng chúng chứa đầy mủ, sự tiến triển của chúng khiến bạn cảm thấy đau rát, ngứa ngáy, và khó chịu. Bạn đừng nỗ lực làm vỡ các nốt mụn này, thay vào đó, hãy đến gặp các chuyên gia có kiến thức chuyên sâu, họ có thể tác động hay điều trị hợp lý, đôi lúc là dẫn lưu mủ trong một vài trường hợp nặng.

Mọc mụn ở dương vật là hiện trạng thường gặp và đôi lúc gây nên nhiều rắc rối cho các bạn nam. Đa phần chúng chỉ là câu hỏi lành tính, không gây nên nguy hiểm như thế nào đáng thống kê sức khỏe thể chất của bạn, tuy vậy có thể bỏ sót các căn bệnh khác nghiêm trọng hơn, nhất là các căn bệnh lây truyền qua đường quan hệ tình dục, vẫn còn là vấn nạn báo động ở nước ta, vì số ca mắc các căn bệnh này đang ngày một tăng cao. Khi bạn không chắc nịch về mụn vùng dương vật có phải là hiện tượng vô hại hay không, đừng xấu hổ đến khám các chuyên gia bệnh da liễu để nhận được chia sẻ nhé.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<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>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<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>

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

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

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

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

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

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