

Nguyên nhân và cách chữa mọc mụn ở "cậu bé"

Ngày nay, với việc giới trẻ đang có chiều hướng cởi mở hơn trong câu hỏi quan hệ tình dục, các căn bệnh lây nhiễm qua những đường này ngày càng gia tăng. Các bạn nam vô cùng thường bắt gặp hiện trạng mọc mụn ở "cậu bé", đa phần chúng chỉ là lành tính. Nhưng mà có thể gây nên nhiều hoang mang & khó khăn, vì họ sợ bản thân đang mắc các căn bệnh khác, có thể gây nên tác hại đến sức khỏe. Đây là một chủ đề thường dễ bị bỏ sót & nhầm lẫn. Bởi vậy, trong nội dung bài viết sau đây, mời quý người đọc cùng bác sĩ chuyên khoa Hoàng Trung Hiếu tìm hiểu về nguyên do gây nên, dấu hiệu dấu hiệu cũng như các phương pháp trị liệu cho câu hỏi còn nhiều tranh cãi này nhé.

Mọc mụn ở "cậu bé" là biểu hiện của bệnh gì?

Mụn nhọt có thể trông thấy trên bất kỳ phần da nào trên cơ thể. Thường là trên mặt, vùng thân bản thân như ngực, vùng thắt lưng & cũng có một số trường hợp mụn có thể tiến triển trên "cậu bé" ở cánh mày râu.

Trong trường hợp chỉ là mụn nhọt thuần túy hay mụn đầu trắng thì chúng thường vô hại, không gây nên tác động nghiêm trọng đến sức khỏe. Nhưng mà, thỉnh thoảng mọc mụn ở vùng kín có dấu hiệu tương đối tương tự với một số căn bệnh khác, đặc biệt là ở người nam, thường gặp đặc biệt các căn bệnh lây nhiễm qua đường quan hệ tình dục, & vì thế điều bức thiết là bạn phải biết được liệu mọc mụn ở trên thân "cậu bé" hay phần da kề cận là thông thường, hay là dấu hiệu của căn bệnh khác, có cần được điều trị y tế hay không.



Nguyên do gây nên mọc mụn ở "cậu bé"

Mụn nhọt tiến triển khi các tuyến mồ hôi tiết dầu trên da bị tắc nghẽn bởi chất gì đó, có thể là dầu dôi thừa, tế bào da chết, các mảnh bụi bẩn hay mồ hôi. Việc đó có thể kích hoạt các phản ứng đề kháng của cơ thể, khiến vùng da này bị viêm đỏ & sưng tấy. Mặt khác, hiện trạng này có thể gây nên đau hay ngứa rất bứt rứt. Trong trường hợp chớ nên phục vụ thích hợp chúng sẽ lớn lên, mọc thành chùm hay hợp thành nhọt lớn. Bạn có nguy cơ cao mọc mụn ở vùng quanh "cậu bé" trong trường hợp

bạn có một số tác nhân rủi ro sau:

- Bạn sống ở khí hậu nhiệt đới nóng ẩm, hàng ngày chảy nhiều mồ hôi
- Bạn thuộc tuýp da dầu, da hay đổ dầu nhờn.
- Cạo lông mu không đúng cách
- Dùng quần chip chật, không thấm mồ hôi, có thể gây nên cọ xát, gây ra kích ứng da
- Vệ sinh cá nhân kém,...

Không giống với mụn nhọt, mụn đầu trắng & các mụn trắng nhỏ khác trên "cậu bé" thường là vô hại, & vô cùng thường gặp ở cánh mày râu. Chúng có thể có mối quan hệ đến hiện trạng mụn trứng cá thông thường, hay sản chuỗi hạt ngọc dương vật, hoặc một số đốm trắng li ti gọi là hạt Fordyce. Trong trường hợp là mụn đầu trắng do mụn trứng cá thì chúng cũng có cơ chế & dấu hiệu giống như như mụn trứng cá ở một số phần da khác, thường gặp ở một số nơi có nhiều lỗ chân lông, chẳng hạn như ở mặt, thân bản thân như ngực, vùng thắt lưng,... Khi trông thấy ở trên "cậu bé", khu vực thường gặp đó là ở gốc hay thân, hiếm khi ở vùng đầu "cậu bé". Nhưng mà, các đốm mụn trắng này có thể nhầm tưởng với các căn bệnh khác, vô cùng dễ bỏ sót đặc trưng là các căn bệnh lây nhiễm qua quan hệ tình dục. Các căn bệnh này có thể gây nên các tai biến khác trong trường hợp chớ nên điều trị thích hợp.

Một số nguyên do thường gặp dễ kết luận nhầm tưởng với nhau vì các dấu hiệu dấu hiệu giống như nhau, có thể là:

Nguyên nhân cạo lông vùng kín

Vết trầy xước & bóng rít buốt do dao cạo xảy ra trên phần da bạn vừa cạo, gây ra mẩn đỏ & kích ứng. Vết mổ hay cạo nhỏ cũng có thể gây nên hiện trạng này. Khi phần da bị tổn thương lành lại, chúng có thể tạo thành hiện tượng lông mu mọc ngược & các vết sưng tấy kèm mụn khác dọc theo vết cạo. Thông thường, vết rít buốt do dao cạo sẽ tự khỏi mà không cần điều trị gì đặc biệt. Để làm dịu làn da nguy cơ bị kích ứng, bạn có thể sử dụng kem dưỡng thể làm từ bột yến mạch bôi lên phần da đang viêm đỏ, bạn cũng có thể bôi kem dưỡng thể này mỗi khi cạo lông để phòng chống kích ứng trong một số lần tới.

Hạt Fordyce

Hạt Fordyce là một số hạt bã nhờn có thể trông thấy được. Thông thường thì các tuyến mồ hôi sẽ nằm bên dưới các nang lông, nhưng mà ở vùng "cậu bé" chưa có lông, chúng có thể được trông thấy rõ. Các hạt Fordyce có kích thước nhỏ, li ti, có thể có màu trắng hoặc vàng.

Có một gợi ý giúp bạn biết một số đốm trắng nằm trên thân "cậu bé" của bạn có đúng là hạt Fordyce hay không, đó là hiện trạng này hay đi kèm với nổi đốm trắng ở phía trong khoang miệng, ở vùng môi. Một số đốm trắng, vàng này thường tạo thành theo cụm, có thể từ vài chục đến 100 hạt.

Các hạt này đa phần là vô hại, chưa có dấu hiệu gì đặc biệt nhưng mà thỉnh thoảng gây nên một số ám ảnh về mặt tính thẩm mỹ. Một số phẫu thuật & điều trị bệnh ngoài da có thể đào thải các đốm này, chẳng hạn như liệu pháp ánh sáng laser, nhưng mà cần được chia sẻ cụ thể bởi các bác sĩ chuyên khoa bệnh ngoài da.

Sản chuỗi hạt ngọc dương vật

Sản chuỗi hạt ngọc dương vật là tuyến mồ hôi thông thường ở cánh mày râu, nhưng mà nổi gồ lên da & được nhìn rõ ở vùng đầu "cậu bé" "cậu bé", đặc biệt là kề cận dây thừng. Các sản hạt này thường nhỏ, cũng mọc thành chùm, có màu trắng ngà hoặc ngả vàng. Dù cho hiện trạng này có thể gây nên

nhầm lẫn & hoang mang cho cánh mày râu, nhưng mà thực ra đây là một câu hỏi sinh lý thông thường ở người nam, xem như là vô hại, lành tính & không cần điều trị gì.

Viêm chân lông

Viêm chân lông là hiện trạng viêm đỏ kèm sưng tấy ở các nang lông vùng kín. Thường do vi khuẩn tấn công & dấu hiệu như một số mụn đỏ hay mụn nhọt chứa mủ ở các nang lông, có thể gây nên đau mỏi & ngứa rát, bứt rứt. Viêm chân lông có thể tự khỏi mà không cần điều trị. Nhưng mà trong một số trường hợp dai dẳng & hay mắc bệnh trở lại, bác sĩ chuyên khoa có thể kê cho bạn thuốc kháng sinh bôi tại chỗ, để trị các vết sưng tấy ngày nay, mặt khác giúp phòng chống sự nhiễm khuẩn sau này

Mọc mụn ở "cậu bé" có thể xảy ra bất cứ bạn có quan hệ tình dục hay không, nhưng mà trong trường hợp có thì việc đó giúp bạn thu hẹp các nguyên do gây nên mụn. Trong trường hợp bạn gần đây hay đang có quan hệ tình dục, mọc mụn ở vùng kín có thể là gợi ý cho một số căn bệnh cụ thể được xếp vào nhóm bệnh lây nhiễm qua đường quan hệ tình dục, mà đặc trưng là 4 căn bệnh sau đây:

Bệnh mồng gà

Dấu hiệu là một số mụn nhỏ màu trắng hay nâu, hay vàng tiến triển ở bất kỳ chỗ nào trên "cậu bé", mà thông thường là ở thân hay đầu "cậu bé". Chúng cũng có thể trông thấy trên các vùng kề cận như ở bìu, hay vùng mu, hoặc ở vùng đùi sát nếp bẹn. Bề mặt nốt mào gà có thể phẳng hay sần sùi, nhấp nhô có thể có dạng hình "súp lơ xanh". Trong một số trường hợp chúng có thể tự tan biến, nhưng mà một số trường hợp cần điều trị để đào thải chúng. Sự lây nhiễm là kết quả của sự đụng chạm da kề da trong lúc quan hệ tình dục với một loại virus tên là Human Papilloma virus. Chú ý rằng bệnh mồng gà là căn bệnh lây nhiễm qua đường quan hệ tình dục thường gặp nhất trên toàn thế giới.

Mụn rộp sinh dục

Dấu hiệu là một số mụn nước hay mụn mủ màu trắng xám với nền da đỏ viêm kề cận, tiến triển trên thân "cậu bé" hay phần da kề cận. Các mụn nước có thể vỡ ra tạo thành các vết loét hay loét nông, tiết dịch, nước gây nên có cảm giác đau rát, ngứa rát & bứt rứt cho bạn. Một số trường hợp bị nặng có thể lan ra trực tràng. Mụn rộp sinh dục do một loại vi-rút tên là Herpes simplex gây nên, cụ thể là Herpes simplex type số 1 & 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. Những người bị nhiễm vi-rút này sẽ có dấu hiệu là nổi các đám mụn nhỏ, thường cứng, nhưng mà thỉnh thoảng mềm, trên da, kích thước từ nhỏ đến làng nhàng, đặc trưng là có vết lõm trắng ở trọng điểm. Chính việc đó giúp phân biệt với các loại u nhú khác. Khu vực nổi u mềm lây thì phong phú. Có thể ở trên thân hay kề cận "cậu bé", ở vùng mu, vùng đùi hay bẹn, thỉnh thoảng có thể lây lên vùng bụng, mông, vùng thắt lưng,.. Hiện trạng này gây nên cho bạn có cảm giác ngứa rát, bứt rứt, & bạn có thể phải yêu cầu các bác sĩ chuyên khoa kiến thức chuyên sâu để đào thải các u mềm này.

Căn bệnh giang mai

Dấu hiệu của căn bệnh giang mai là các vết loét màu trắng hay đỏ, ít khi gây nên đau ở trên thân hay kề cận "cậu bé". Đây là căn bệnh gây nên do vi khuẩn Treponema Pallidum tên là Treponema pallidum gây nên, có nhiều thời kỳ bệnh, trong số đó vết loét hay trọt ở vùng kín là thời kỳ bệnh mới đầu, trong trường hợp được điều trị sớm & ngay từ giai đoạn đầu sẽ triệt để. Nhưng mà trong trường hợp chớ nên kết luận đúng & để bệnh diễn tiến qua các thời kỳ sau, bệnh sẽ có nguy cơ gây nên các

tai biến nghiêm trọng tác động đến sức khỏe của bạn.

Xử trí hiện trạng mọc mụn ở "cậu bé" tại gia

đa phần mọc mụn ở "cậu bé" sẽ tự triệt để mà không cần điều trị gì đặc biệt. Chúng sẽ tự tan biến sau vài ngày, đến vài tuần. Điều bức thiết là bạn cần giảm thiểu bóp hay nặn mụn vùng này, vì phần da chỗ nhạy cảm người nam vô cùng mẫn cảm & dễ kích ứng, trong trường hợp bạn nỗ lực bóp mụn nhọt vỡ ra, có thể sẽ làm lan tràn vi-rút hay vi khuẩn có hại lan ra kể cận hay lan vào máu, có thể làm nghiêm trọng thêm hiện trạng đang có, thỉnh thoảng còn gây nên sẹo vĩnh viễn & nhiễm khuẩn vi khuẩn. Nhận biết & xử trí các nguyên do có thể làm phát khởi mọc mụn là phương pháp tốt hơn hết để điều trị & phòng chống chúng tạo thành trở lại.

Các phương pháp giúp điều trị & giảm rủi ro mọc mụn ở "cậu bé" gồm những:

- Giảm thiểu môi trường ẩm thấp, đổ nhiều mồ hôi.
- Tránh khỏi các vận động gây nên toát mồ hôi, & trong trường hợp có thì cần phải tắm xong sạch & thay y phục khác.
- Sử dụng y phục rộng rãi, & giảm thiểu y phục cọ xát vào da vùng kín.
- Giảm thiểu chạm tay hay gây nên cọ xát.
- Tránh nặn hay nỗ lực bóp mụn ở phần da đang tổn thương, việc đó có thể làm nặng thêm hay gây nên lây nhiễm vi sinh vật gây nên bệnh.
- Thay ga giường & y phục hàng ngày.
- Tắm xong rửa sạch tất cả cơ thể, đặc biệt là vùng kín để ngăn vi khuẩn & các chất dơ lắng đọng.

Khi nào cần gặp bác sĩ chuyên khoa?

Trong trường hợp bạn bị nổi các mụn nhọt, hay nốt mụn sưng nhiều ở "cậu bé", bạn đã thử các phương pháp đơn giản tại gia nhưng mà chúng không giảm dần & trở nên tồi tệ hơn, hãy đến khám các bác sĩ chuyên khoa bệnh ngoài da hay khám nam khoa.

Trong trường hợp dấu hiệu căn bản như ngứa rát, đau rát hoặc các dấu hiệu khác, gây nên bứt rứt & hoang mang cho bạn, hãy đến khám bác sĩ chuyên khoa ngay khi có thể. Vào thời gian này việc xác định được đúng hiện trạng bạn đang gặp phải có thật sự chỉ là mụn nhọt thuần túy, hay ẩn chứa một số căn bệnh tác hại hơn thật sự bức thiết, vì mỗi trường hợp bệnh khác nhau sẽ có phương pháp điều trị khác nhau, với tiên đoán khác nhau. đặc biệt là khi bạn nghi ngờ bị nhiễm các căn bệnh được xếp vào nhóm lây nhiễm qua đường quan hệ tình dục, trước hơn hết bạn nên không hoạt động tình dục khoảng thời gian kết luận & điều trị.

Các bạn cũng nên đến khám bác sĩ chuyên khoa khi trông thấy các dấu hiệu khác, chẳng hạn như:

- Cảm giác đau khi quan hệ tình dục.
- Có vết loét hay vết loét hở, đặc biệt là chúng lâu lành.
- Cảm giác đau khi bạn tiểu tiện.
- Mọi người phải tiểu tiện hàng ngày hơn, tiểu khó khăn, nước tiểu ngắt quãng...

Điều trị mụn ở "cậu bé" bằng thuốc chuyên dùng

Các bác sĩ chuyên khoa có thể kê cho bạn một số hợp chất thuốc kháng sinh nhằm hủy diệt & phòng chống vi khuẩn gây nên bệnh, có thể là đường uống như Augmentin, hay đường bôi tại chỗ như axit fusidic:

- Các chất giống như cũng có tính sát trùng như là benzoyl peroxide,..
- Kháng viêm tại chỗ như betamethasone,...
- Thuốc kháng histamin để giảm dấu hiệu ngứa rất như là Desloratadine,...

Tùy từng nguyên do cụ thể, căn bệnh chuyên dùng mà các bác sĩ chuyên khoa sẽ có một số phương pháp điều trị khác nhau. Với một số căn bệnh lây nhiễm qua con đường sinh dục, mỗi trường hợp là một quy trình cụ thể, không ai tương tự ai, nên khi đó bạn phải được chia sẻ & giúp đỡ bởi các bác sĩ chuyên khoa có kiến thức chuyên sâu.

Nên nặn mụn ở "cậu bé" hay không?

Thắc mắc mà rất nhiều nam giới thắc mắc đó là có nên cố nặn hay bóp mụn mủ ở vùng sinh dục, cụ thể là ở "cậu bé" hay không?

Câu trả lời là không. Tốt đặc biệt bạn không nên cố nặn mụn ở "cậu bé", bởi vì tay bạn không thật sự sạch khuẩn nên khi sờ vào mụn, việc đó có thể gây ra lây nhiễm vi khuẩn rộng ra vùng kề cận, & gây nên nhiễm khuẩn nặng hơn. Một điều cần chú ý nữa là, phần da quanh "cậu bé" ở người nam vô cùng mẫn cảm & vô cùng dễ kích ứng & viêm đỏ, trong trường hợp nặn hay bóp chúng, có nguy cơ bạn sẽ làm mọi thứ trở nên tồi tệ hơn. Mụn có thể chuyển sang nhọt trong trường hợp trong lòng chúng chứa đầy mủ, sự tiến triển của chúng khiến bạn có cảm giác đau rát, ngứa rát, & bứt rứt. Bạn đừng nỗ lực làm vỡ các nốt mụn này, thay vào đó, hãy đến gặp các bác sĩ chuyên khoa có kiến thức chuyên sâu, họ có thể tác động hay điều trị thích hợp, thỉnh thoảng là dẫn lưu mủ trong một số trường hợp nặng.

Mọc mụn ở "cậu bé" là hiện trạng thường gặp & thỉnh thoảng gây nên nhiều phiền toái cho các bạn nam. Đa phần chúng chỉ là câu hỏi lành tính, không gây nên nguy hiểm như thế nào đáng kể đến sức khỏe của bạn, nhưng mà có thể bỏ sót các căn bệnh khác nghiêm trọng hơn, đặc biệt là các căn bệnh lây nhiễm qua đường quan hệ tình dục, hiện đang là vấn nạn báo động ở Việt Nam, vì số ca mắc các căn bệnh này đang ngày càng gia tăng. Khi bạn không chắc chắn về mụn vùng "cậu bé" có đúng là hiện tượng vô hại hay không, đừng ngần ngại đến khám các bác sĩ chuyên khoa bệnh ngoài da để nhận được chia sẻ nhé.

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

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

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

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

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

<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=2910>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<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>

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

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

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

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

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

<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>

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

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

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

<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>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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