

Tài Liệu Hướng Dẫn

Những điều các ông cần biết

A User's Guide

What every man needs to know

1. Tại sao các ông cần hiểu rõ hơn

Sức khỏe tốt là vấn đề hệ trọng để có một đời sống hạnh phúc và mãn nguyện. Nhưng đáng buồn thay, đa số các ông không tự chăm sóc cho mình đúng mức. Thí dụ, phụ nữ tuổi từ 25 đến 34 có lẽ đến bác sĩ nhờ khám sức khỏe nhiều gấp đôi các ông thuộc cùng một lứa tuổi*. Tuy nhiên, xét về tuổi thọ, các ông có cuộc sống ngắn ngủi hơn và cũng dễ mắc nhiều chứng bệnh hơn là các bà. Do đó, vấn đề quan trọng là các ông cần hiểu rõ hơn về việc chăm sóc sức khỏe cho chính mình.

Những vấn đề liên quan đến tình dục ở phái nam cũng quan trọng không kém. Sự hoạt động bình thường của hệ thống sinh dục ở nam phái giữ vai trò quan trọng trong nhiều lãnh vực liên quan đến cuộc sống của các ông. Hiểu rõ hơn về cơ thể của mình, hiểu được nó hoạt động ra sao, và những bệnh nào có thể ảnh hưởng đến cơ thể của mình là bước đầu tiên dẫn đến một cuộc sống lành mạnh hơn.

*Australian Institute of Health and Welfare, Australia's Health 2002

2. Cơ thể hoạt động như thế nào

Bộ óc giữ vai trò quan trọng trong việc điều khiển những hoạt động của hệ thống sinh dục ở nam giới. **Tuyến hạ đồi** và **tuyến yên** nằm ở đáy của bộ óc, phối hợp với nhau trong việc kích thích tinh hoàn (hay gọi nôm na là hòn dái) để sản xuất ra tinh trùng và kích thích tố nam tính (testosterone).

Dương vật có ba nhiệm vụ: nó là bộ phận dẫn tinh dịch, đưa nước tiểu ra ngoài cơ thể và tạo khoái cảm nhục dục.

Tinh hoàn (hay hòn dái) là hai cái hạch hình trứng treo lủng lẳng sau dương vật và nằm trong một túi bằng da gọi là âm nang (scrotum) hay bìu dái. Tinh hoàn sản xuất tinh trùng (mỗi ngày khoảng 70 triệu. Dù người đàn ông đến tuổi già, tinh hoàn vẫn tiếp tục sản xuất tinh trùng) và kích thích tố nam tính.

Tinh trùng phát triển thành 'nòng nọc' ở tinh hoàn trong vòng 70 ngày, sau đó di chuyển đến **mào tinh hoàn** (epididymis), một ống xoắn (dài gần năm thước!) nằm sau tinh hoàn. Tại đây, tinh trùng tiếp tục phát triển để trưởng thành trong vòng mười ngày.

Tinh trùng sau đó di chuyển từ mào tinh hoàn ra **tinh quản** (ống dẫn tinh). Mỗi tinh quản được nối với một tinh hoàn. Hai ống này dẫn tinh trùng ra ống **phóng tinh** (ejaculatory ducts) nằm ở **tuyến tiền liệt** (prostate gland). Tuyến tiền liệt nằm

dưới bàng quang hay bọng đái, có hình dạng giống hột hạnh nhân (lớn bằng đầu ngón tay cái) và sản xuất ra một chất dịch giàu năng lượng pha trộn với tinh trùng. Tuyến tiền liệt sản xuất một phần tự lượng tinh dịch (semen). Những **túi chứa tinh dịch** (seminal vesicles) còn sản xuất ra một chất dịch rất giàu năng lượng chiếm khoảng hai phần ba lượng tinh dịch. Các ống phóng tinh nối liền với **niệu đạo** hay **ống dẫn nước tiểu** (urethra), một ống duy nhất nối từ bàng quang ra đầu dương vật. Ống này vừa dẫn nước tiểu, vừa dẫn tinh dịch ra ngoài cơ thể.

Kích thích tố nam là một kích thích tố tình dục quan trọng cần thiết cho việc sinh sản và hoạt động tình dục ở nam giới. Kích thích tố là những hóa chất được sản xuất ở một cơ quan nội tạng và sau đó theo máu đến tác động trên những cơ quan nội tạng khác trong cơ thể. Kích thích tố nam tạo ra những thay đổi về thể chất khi các em trai trải qua giai đoạn dậy thì, chẳng hạn như sự gia tăng kích thước của dương vật và tinh hoàn, cũng như tạo ra râu trên mặt hay lông trên cơ thể. Kích thích tố nam giúp tinh hoàn sản xuất tinh trùng, đồng thời góp phần quan trọng vào sức khỏe tổng quát, kể cả sự tăng trưởng của xương và bắp thịt.

3. Những rắc rối các ông có thể gặp phải

Tương tự như bất cứ bộ phận nào khác trong cơ thể, hệ thống sinh dục của nam giới đôi khi gặp phải những rắc rối. Một khi có rắc rối, điểm quan trọng là các ông nên đến bác sĩ nhờ khám ngay. Đa số các trường hợp, nếu được chữa trị sớm có thể tránh được những hậu quả trầm trọng về lâu, về dài.

Sau đây là một số những chứng bệnh thông thường các ông có thể sẽ mắc phải:

Hiếm muộn

Thường thường, các ông thấy sững sốt khi được cho biết chuyện khó có con là do mình. **Nhưng trên thực tế người ước lượng ở Úc, trong số 20 vị thuộc phái nam, lại có một bị chứng hiếm muộn.**

Chứng hiếm muộn ở nam giới có thể do nhiều nguyên nhân, nhưng nguyên nhân thông thường nhất là lượng tinh trùng do cơ thể sản xuất không được đầy đủ hoặc không lành mạnh. Việc đối phó với chứng hiếm muộn ở nam giới có thể rất khó khăn: các ông có thể cảm thấy buồn bã, chán nản và thấy mình phải chịu sự bất công, thường là vì có tới gần một nửa các trường hợp, bác sĩ không tìm ra được nguyên nhân nào khiến cho tinh trùng do cơ thể sản xuất ra không được bình thường. Tuy nhiên, một số những rắc rối như vừa kể có thể trị được và trước khi nhờ đến sự giúp đỡ của khoa học thí dụ như việc thụ tinh nhân tạo (IVF), nhận con nuôi hoặc nhận nuôi trẻ, quý vị cần thảo luận kỹ với bác sĩ của mình.

Tuyến tiền liệt nở lớn

Phần lớn xảy ra ở các vị đã lớn tuổi, nhưng ở Úc **trong số 7 người ở lứa tuổi trên 40 sẽ có một mắc phải chứng bệnh này.** Thông thường nhất là chứng tuyến tiền liệt nở lớn (không phải là ung thư) gọi là chứng Tế Bào Tiền Liệt Bạo Phát Lạnh Tính (BPH hay còn gọi là Chứng Phi Đại Tế Bào Tiền Liệt Lạnh Tính). Chứng này thường không gây nguy hiểm đến tính mạng, nhưng BPH có thể làm

cho việc tiểu tiện khó khăn và làm cho cuộc sống của bệnh nhân không được thoải mái cho lắm.

Việc chữa trị bằng phẫu thuật và bằng thuốc có thể làm nhẹ các triệu chứng của bệnh. Tuy nhiên không phải bất cứ khi nào thấy đi tiểu khó khăn cũng là do tuyến tiền liệt nở lớn. Do đó, vấn đề quan trọng là quý vị nên đến bác sĩ nhờ khám.

Ung thư tuyến tiền liệt

Chứng ung thư tuyến tiền liệt xảy ra rất thường. Hàng năm có khoảng 10,000 người thuộc phái nam ở Úc được bác sĩ báo cho biết mắc bệnh này. Bệnh thường không có triệu chứng, do đó các ông nên nghĩ đến việc nhờ bác sĩ dùng Phương Pháp Khám Trực Tráng (Rectal Examination) và Thử Kháng Nguyên Ung Thư Tuyến Tiền Liệt (Prostate Specific Antigen – hay gọi tắt là PSA) để khám cho mình. Hiện có nhiều tranh cãi về việc Thử Kháng Nguyên Ung Thư Tuyến Tiền Liệt, do đó nếu đang nghĩ đến việc dùng phương pháp nói trên, quý vị nên thảo luận với bác sĩ để hiểu rõ những điểm lợi và hại của phương pháp vừa kể. Việc điều trị chứng ung thư tuyến tiền liệt gồm giải phẫu, điều trị bằng phóng xạ (xạ trị) và bằng việc theo dõi cẩn thận tình trạng của bệnh ('watchful waiting').

Dương vật không cương cứng

Những rắc rối về mặt tình dục ở phái nam thường xảy ra hơn quý vị tưởng. **Ở Úc cứ trong 5 người thuộc phái nam ở vào hạng tuổi trên 40 lại có một bị chứng dương vật không cương cứng hoặc liệt dương** (erectile dysfunction hay impotence – còn gọi là Rối Loạn Cương Dương). Trong nhiều trường hợp, đây có thể là triệu chứng của một số những chứng bệnh trầm trọng khác thí dụ như tiểu đường hoặc bệnh tim. Dù nguyên nhân của chứng bệnh có thể hoàn toàn thuộc về thể chất, nhưng những giúp đỡ về mặt tình cảm hay tâm lý giữ một vai trò quan trọng trong việc chữa trị.

Hiện có nhiều phương pháp để trị chứng bệnh nói trên, kể cả việc dùng thuốc. Nhưng thảo luận với người bạn tình và bác sĩ của mình là bước khởi đầu quan trọng nhất.

Cơ thể thiếu kích thích tố nam tính

Cơ thể suy nhược, tính khí thay đổi thất thường, nóng nảy, bồn chồn, khó tập trung tư tưởng, bắp thịt yếu ớt hoặc không thấy thích thú trong việc chăn gối có thể là dấu hiệu cơ thể bị thiếu kích thích tố nam (testosterone deficiency). **Ở Úc, trong số 200 người thuộc phái nam, có một bị chứng thiếu kích thích tố nam tính.**

Chứng thiếu kích thích tố nam xảy ra ở mọi lứa tuổi và có thể là do di truyền hoặc bệnh hoạn, hoặc tình hoàn bị hư hại, hoặc chỉ giản dị là do người bệnh đã lớn tuổi. Ở một số những vị đã có tuổi, lượng kích thích tố nam tính xuống thấp đến độ cần được chữa trị đúng mức. Chỉ có các nhà chuyên môn trong lãnh vực y khoa mới có thể chẩn đoán được chứng bệnh này mà thôi, và họ có thể chữa trị bằng việc cho chích thuốc, cấy thuốc, uống thuốc, dùng cao dán hoặc dùng thuốc thoa.

Chứng ung thư tinh hoàn

Chứng ung thư tinh hoàn cũng rất thường xảy ra (đứng thứ nhì sau chứng ung thư tuyến tiền liệt) **trong số các vị phái nam từ 18 đến 39 tuổi**. Tuy nhiên chứng này rất dễ trị và nếu khám phá ra sớm, hầu như có thể hoàn toàn trị dứt (trên 95% các trường hợp).

Triệu chứng thông thường nhất là ở tinh hoàn nổi lên một cái bướu cứng nhưng không đau đớn. Tuy vậy, cũng có thể người bệnh sẽ thấy đau nhức vùng tinh hoàn. Một số có thể bị đau lưng thường xuyên, ho hoặc thấy khó thở, và nếu thấy vú cũng bị sưng và khi sờ thấy đau đớn ở vùng ngực, có nghĩa là ung thư đã lan ra các phần khác trên cơ thể. Phương pháp đầu tiên để trị ung thư tinh hoàn là cắt bỏ tinh hoàn bị ung thư. Việc chữa trị bằng phương pháp này thường không ảnh hưởng gì đến việc chăn gối hoặc sự cương cứng của dương vật cả.

4. Muốn biết thêm chi tiết

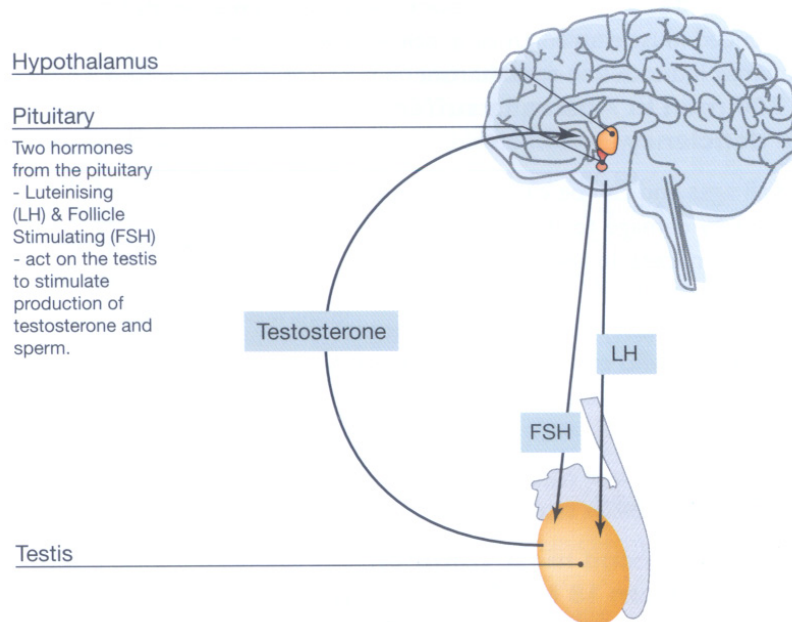
Bước quan trọng nhất là đến gặp bác sĩ của mình.

Tuy nhiên, nếu muốn tìm hiểu thêm về các chứng bệnh kể trên, xin quý vị tìm đến Cơ Quan Nghiên Cứu Nam Bệnh Học Úc (the Andrology Australia) tại địa chỉ trên liên mạng www.andrologyaustralia.org

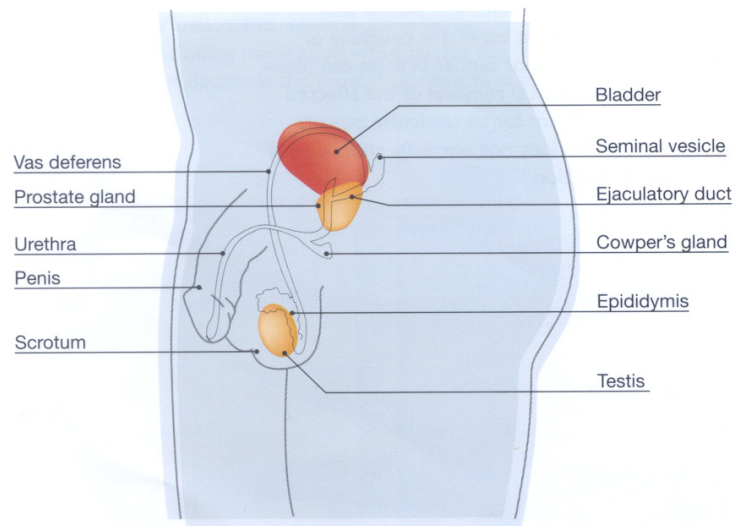
- (1) Tuyến hạ đồi
- (2) Tuyến yên

Hai kích thích tố do tuyến yên sản xuất – kích thích tố hoàng thể (LH) và nang kích thích (FSH) – tác dụng trên tinh nang để sản xuất ra kích thích tố nam và tinh trùng.

- (3) Kích thích tố nam
- (4) Tinh hoàn



- (1) Tinh quản
- (2) Tuyến tiền liệt
- (3) Niệu đạo
- (4) Dương vật
- (5) Âm nang (bìu dái)



- (6) Bàng quang (bọng đái)
- (7) Túi đựng tinh dịch
- (8) Ống dẫn tinh
- (9) Tuyến hành niệu
- (10) Mào tinh hoàn
- (11) Tinh hoàn

Nam Bệnh Học (Andrology) là khoa nghiên cứu về chức năng của các bộ phận trên cơ thể và các chứng bệnh chỉ xảy ra ở nam giới, đặc biệt là các chứng liên quan đến các bộ phận thuộc hệ thống sinh dục ở phái nam. Ngành học này tương tự như ngành phụ khoa (gynaecology) ở nữ giới vậy.

Tài liệu này do Cơ Quan Giáo Dục y Tế và Truyền Thông Đa Văn Hóa NSW biên soạn (NSW Multicultural Health Communication Service) với sự cộng tác của Cơ Quan FPA Health (NSW), đại diện cho Cơ Quan Nghiên Cứu Nam Bệnh Học Úc (Andrology Australia). Andrology Australia thành thật tri ân sự giúp đỡ của các cơ quan sau đây: Multicultural HIV/Hep C, Primary Health & Community Care Branch, NSW Health, NSW Refugee Health Service, Health Promotion Service Community Health Services, WSAHS, MHIRC University of Western Sydney.

Cơ Quan Nghiên Cứu Nam Bệnh Học Úc (Andrology Australia) được sự tài trợ của Bộ Y Tế & Đặc Trách Người Lớn Tuổi Liên Bang (the Australian Government Department of Health and Ageing) Cơ quan đặt trọng tâm vào việc quảng bá kiến thức, giáo dục quần chúng và các nhà chuyên môn trong lãnh vực y khoa về những vấn đề liên quan đến các chứng bệnh về tình dục ở phái nam.