

Tác nhân và cách trị mụn ở "cậu nhỏ"

Hiện tại, với việc giới trẻ đang có xu hướng cởi mở hơn trong bản khoản quan hệ vợ chồng, một số căn bệnh lây nhiễm qua những con đường này càng ngày càng tăng thêm. Các bạn nam cực kỳ thường thấy trạng thái nổi mụn ở "cậu nhỏ", đa phần chúng chỉ là lành tính. Tuy vậy có thể gây nên nhiều lo lắng và bất tiện, vì họ sợ bản thân đang mắc một số căn bệnh khác, có thể gây nên nguy hại đến sức khỏe. Đây là một đề tài thường dễ bị bỏ sót và nhầm lẫn. Chính vì thế, trong văn bản phần tiếp theo, mời quý người đọc cùng bác sĩ chuyên khoa Hoàng Trung Hiếu khám phá về nguyên do gây nên, dấu hiệu dấu hiệu cùng với một số giải pháp trị liệu cho bản khoản còn nhiều tranh cãi này nhé.

Nổi mụn ở "cậu nhỏ" là bệnh gì?

Nốt mụn có thể xuất hiện trên bất kỳ phần da nào trên thân thể. Thường là trên mặt, vùng thân bản thân như ngực, lưng và cũng có một số trường hợp mụn có thể phát triển trên "cậu nhỏ" ở nam giới.

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, đôi khi nổi mụn ở vùng kín có dấu hiệu tương đối không khác với một vài căn bệnh khác, nhất là là ở người nam, thường gặp nhất là một số căn bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, và vì lẽ đó điều cấp bách là bạn phải hiểu được liệu nổi mụn ở trên thân "cậu nhỏ" hay phần da cận kề là thông thường, hay là dấu hiệu của căn bệnh khác, có cần được chữa y tế hay không.



Nguyên do gây nên nổi mụn ở "cậu nhỏ"

Nốt mụn phát triển khi một số tuyến mồ hôi tiết dầu trên da bị tắc nghẽn bởi chất gì đó, có thể là dầu dôi thừa, tế bào da chết, một số mảnh bụi bẩn hay mồ hôi. Việc đó có thể kích hoạt một số phản ứng đề kháng của thân thể, khiến vùng da này bị viêm đỏ và sưng tấy. Mặt khác, trạng thái này có thể gây nên đau hay ngứa ngứa bứt rứt. Trong trường hợp không được phục vụ hợp lý chúng sẽ lớn lên, mọc thành đám hay hợp thành nhọt lớn. Bạn có nguy cơ cao nổi mụn ở vùng nói quanh "cậu nhỏ" trong trường hợp bạn có một vài yếu tố rủi ro sau:

- Người sống ở thời tiết nhiệt đới nóng ẩm, thường xuyên chảy nhiều mồ hôi

- Người thuộc tuýp da dầu, da hay đổ dầu nhờn.
- Cạo lông mu sai cách
- Sử dụng quần chíp chật, bó sát, có thể gây nên cọ xát, gây nên dị ứng da
- Vệ sinh cơ thể kém,...

Khác với mụn nhọt, mụn đầu trắng và một số mụn trắng nhỏ khác trên "cậu nhỏ" thường là vô hại, và cực kỳ thường gặp ở nam giới. Chúng có thể có mối quan hệ đến trạng thái mụn bọc thông thường, hay sản chuối hạt ngọc dương vật, hoặc một vài đốm trắng lí tí gọi là hạt Fordyce. Trong trường hợp là mụn đầu trắng do mụn bọc thì chúng cũng có nguyên lý và dấu hiệu giống như mụn bọc ở một vài phần da khác, thường gặp ở một vài nơi có nhiều lỗ chân lông, ví như ở mặt, thân bản thân như ngực, lưng,... Khi xuất hiện ở trên "cậu nhỏ", khu vực thường gặp đó là ở gốc hay thân, thẳng hoặc ở vùng đầu "cậu nhỏ". Nhưng mà, một số đốm mụn trắng này có thể nhầm lẫn với một số căn bệnh khác, cực kỳ dễ bỏ sót đặc trưng là một số căn bệnh lây nhiễm qua hoạt động tình dục. Một số căn bệnh này có thể gây nên một số tai biến khác trong trường hợp không được chữa hợp lý.

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

Nguyên nhân cạo lông vùng kín

Vết trầy xước và bóng bọng rát do dao cạo xảy ra trên phần da bạn vừa cạo, gây nên mẩn đỏ và dị ứng. Vết thương do phẫu thuật hay cạo nhỏ cũng có thể gây nên trạng thái này. Khi phần da bị tổn hại lành lại, chúng có thể tạo thành hiện tượng lông mu mọc ngược và một số vết sưng tấy kèm mủ khác dọc theo vết cạo. Thông thường, vết bóng rát do dao cạo sẽ tự lành mà không cần chữa gì nhất là. Để làm dịu lớp da đang bị dị ứng, bạn có thể dùng kem dưỡng thể làm từ bột yến mạch bôi lên phần da đang viêm đỏ, bạn cũng có thể bôi kem dưỡng thể này những khi cạo lông để phòng chống dị ứng trong một vài lần tới.

Hạt Fordyce

Hạt Fordyce là một vài hạt bã nhờn có thể xuất hiện được. Thông thường thì một số tuyến mồ hôi sẽ nằm bên dưới một số nang lông, tuy vậy ở vùng "cậu nhỏ" không có lông, chúng có thể được xuất hiện cụ thể. Một số hạt Fordyce có kích cỡ nhỏ, lí tí, 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 phải là hạt Fordyce hay không, đó là trạng thái này hay cộng với nổi đốm trắng ở phía trong đường miệng, ở vùng môi. Một vài đốm trắng, vàng này thường tạo thành theo cụm, có thể từ vài chục đến 100 hạt.

Một số hạt này đa phần là vô hại, không có dấu hiệu gì nhất là tuy vậy đôi khi gây nên một vài e ngại về mặt thẩm mỹ. Một vài tiểu phẫu và chữa bệnh ngoài da có thể tổng xuất một số đốm này, ví như kỹ thuật tia sáng laser, nhưng mà cần được chia sẻ chi tiết bởi một số bác sĩ chuyên khoa bệnh ngoài da.

Sản chuối hạt ngọc dương vật

Sản chuối hạt ngọc dương vật là tuyến mồ hôi thông thường ở nam giới, tuy vậy nổi gồ lên da và được nhìn cụ thể ở vùng quy đầu "cậu nhỏ", nhất là là cận kề dây thừng. Một số sản hạt này thường nhỏ, cũng mọc thành đám, có màu trắng ngà hoặc ngả vàng. Dù cho trạng thái này có thể gây nên nhầm lẫn và lo lắng cho nam giới, tuy vậy thực chất đây là một bản khoản sinh lý thông thường ở người nam, xem như là vô hại, lành tính và không cần chữa gì.

Viêm nhiễm nang lông

Viêm nhiễm nang lông là trạng thái viêm đỏ kèm sưng tấy ở một số nang lông vùng kín. Thường do vi khuẩn thâm nhập và dấu hiệu như một vài mụn đỏ hay mụn nhọt chứa mủ ở một số nang lông, có thể gây nên đau mỗi và ngứa ngáy, bứt rứt. Viêm nhiễm nang lông có thể tự khỏi mà không cần chữa. Nhưng mà trong một vài tình huống dai dẳng và hay tái phát, bác sĩ chuyên khoa có thể kê cho bạn thuốc antibiotic bôi tại chỗ, để trị một số vết sưng tấy hiện tại, mặt khác giúp phòng chống sự bội nhiễm về sau

Nổi mụn ở "cậu nhỏ" có thể xảy ra bất kể bạn có hoạt động tình dục hay không, tuy vậy trong trường hợp có thì việc đó giúp bạn se khít một số nguyên do gây nên mụn. Trong trường hợp bạn thời gian gần đây hay đang có hoạt động tình dục, nổi mụn ở vùng kín có thể là khám phá cho một vài căn bệnh chi tiết được xếp vào nhóm bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, mà đặc trưng là 4 căn bệnh phần tiếp theo:

Bệnh mào gà

Dấu hiệu là một vài mụn nhỏ màu trắng hay nâu, hay vàng phát triển ở bất kỳ chỗ nào trên "cậu nhỏ", mà thông thường là ở thân hay đầu "cậu nhỏ". Chúng cũng có thể xuất hiện trên một số vùng cận kề như ở bìu, hay vùng mu, hoặc ở vùng đùi sát nếp bẹn. Bề mặt nốt mào gà có thể phẳng hay sần sùi, sần sùi có thể có hình dạng "súp lơ xanh". Trong một số trường hợp chúng có thể tự tan biến, tuy vậy một số trường hợp cần chữa để tống xuất chúng. Sự lây nhiễm là kết quả của sự gần gũi da kề da trong lúc hoạt động tình dục với một loại vi rút tên là HPV. Lưu tâm rằng bệnh mào gà là căn bệnh lây nhiễm qua đường tình dục thường gặp nhất trên toàn toàn cầu.

Bệnh mụn rộp sinh dục

Dấu hiệu là một vài mụn nước hay mụn mủ màu trắng xám với nền da đỏ viêm cận kề, phát triển trên thân "cậu nhỏ" hay phần da cận kề. Một số mụn nước có thể vỡ ra tạo thành một số vết loét hay loét nông, ra dịch, nước gây nên cảm thấy đau rát, ngứa ngáy và bứt rứt cho bạn. Một số trường hợp bị nặng có thể lan ra hậu môn. Bệnh 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 bị nhiễm vi rút này sẽ có dấu hiệu là nổi một số đám mụn nhỏ, thường cứng, tuy vậy đôi khi mềm, trên da, kích cỡ từ nhỏ đến trung bình, đặc trưng là có vết lõm trắng ở trọng điểm. Chính việc đó giúp phân loại với một số loại nốt u nhú khác. Khu vực nổi u mềm lây thì phong phú. Có thể ở trên thân hay cận kề "cậu nhỏ", ở vùng mu, vùng đùi hay bẹn, đôi khi có thể lây lên vùng bụng, hông, lưng,.. Trạng thái này gây nên cho bạn cảm thấy ngứa ngáy, bứt rứt, và bạn có thể phải đòi hỏi một số bác sĩ chuyên khoa kiến thức chuyên ngành để tống xuất một số u mềm này.

Căn bệnh giang mai

Dấu hiệu của căn bệnh giang mai là một số vết loét màu trắng hay đỏ, ít khi gây nên đau ở trên thân hay cận kề "cậu nhỏ". Đây là căn bệnh gây nên do vi khuẩn Treponema Pallidum tên là Treponema pallidum gây nên, có nhiều khoảng thời gian bệnh, trong đó vết loét hay trợt ở vùng kín là khoảng thời gian bệnh mới đầu, trong trường hợp được chữa sớm và kịp thời sẽ khỏi hẳn. Tuy vậy trong trường hợp không được kết luận đúng và để bệnh diễn tiến qua một số khoảng thời gian sau, bệnh sẽ có nguy cơ gây nên một số tai biến nghiêm trọng tác động đến sức khỏe của bạn.

Xử lý trạng thái nổi mụn ở "cậu nhỏ" ngay tại nhà

đa phần nổi mụn ở "cậu nhỏ" sẽ tự khỏi hẳn mà không cần chữa gì nhất là. Chúng sẽ tự tan biến sau vài ngày, đến vài tuần. Điều cấp bách là bạn cần tránh bóp hay nặn mụn vùng này, vì phần da chỗ nhạy cảm người nam cực kỳ mẫn cảm và dễ dị ứng, trong trường hợp bạn cố gắng bóp mụn nhọt vỡ ra, có thể sẽ làm lan tràn vi rút hay vi khuẩn có hại lan ra cận kề hay lan vào máu, có thể làm nghiêm trọng thêm trạng thái đang có, đôi khi còn gây nên sẹo vĩnh viễn và bội nhiễm vi khuẩn. Nhận biết và xử lý một số nguyên do có thể làm phát khởi nổi mụn là giải pháp tốt nhất để chữa và phòng chống chúng tạo thành trở lại.

Một số giải pháp giúp chữa và giảm rủi ro nổi mụn ở "cậu nhỏ" gồm có:

- Tránh môi trường ẩm ướt, đổ nhiều mồ hôi.
- Tránh khỏi một số hoạt động gây nên đổ mồ hôi, và trong trường hợp có thì cần tắm sạch và thay trang phục khác.
- Dùng trang phục thoáng mát, và tránh trang phục cọ xát vào da vùng kín.
- Tránh chạm tay hay gây nên cọ xát.
- Tránh nặn hay cố gắng bóp mụn ở phần da đang tổn hại, việc đó có thể làm nặng thêm hay gây nên lây nhiễm vi sinh vật gây nên bệnh.
- Thay ga giường và trang phục thường xuyên.
- Tắm làm sạch toàn bộ thân thể, nhất là là vùng kín để ngăn vi khuẩn và một số chất dư tích tụ.

Thời điểm nào cần gặp bác sĩ chuyên khoa?

Trong trường hợp bạn bị nổi một số mụn nhọt, hay nốt mụn sưng nhiều ở "cậu nhỏ", bạn đã thử một số giải pháp đơn giản ngay tại nhà tuy vậy chúng không giảm dần và trở thành tồi tệ hơn, hãy đến khám một số bác sĩ chuyên khoa bệnh ngoài da hay khám nam khoa.

Trong trường hợp dấu hiệu cơ bản như ngứa ngáy, đau rát hoặc một số dấu hiệu khác, gây nên bứt rứt và lo lắng cho bạn, hãy đến khám bác sĩ chuyên khoa ngay khi có thể. Khi này việc xác định được đúng trạng thái bạn đang mắc phải có thật sự chỉ là mụn nhọt thuần túy, hay tiềm ẩn một vài căn bệnh nguy hại hơn thật sự cấp bách, vì mỗi tình huống bệnh riêng biệt sẽ có giải pháp chữa riêng biệt, với tiên lượng riêng biệt. Nhất là là khi bạn nghi ngờ bị nhiễm một số căn bệnh được xếp vào nhóm lây nhiễm qua đường tình dục, trước hết bạn nên tránh giao hợp trong thời gian kết luận và chữa.

Các bạn cũng nên đến khám bác sĩ chuyên khoa khi xuất hiện một số dấu hiệu khác, ví như:

- Cảm giác đau khi hoạt động tình dục.
- Có vết loét hay vết loét hở, nhất là là chúng lâu lành.
- Cảm giác đau khi bạn đi tiểu.
- Các bạn phải đi tiểu thường xuyên hơn, tiểu bất tiện, nước giải ngắt quãng...

Chữa mụn ở "cậu nhỏ" bằng thuốc chuyên dụng

Một số bác sĩ chuyên khoa có thể kê cho bạn một vài dược chất thuốc antibiotic nhằm hủy diệt và phòng chống vi khuẩn gây nên bệnh, có thể là đường uống như Augmentin, hay đường bôi tại chỗ như axit fusidic:

- Một số chất giống như cũng có tính sát trùng như là benzoyl peroxide,..
- Chống viêm tại chỗ như triamcinolone,...

- Thuốc kháng histamin để giảm dấu hiệu ngứa ngứa như là Fexofenadine,...

Tùy từng nguyên do chi tiết, căn bệnh chuyên dụng mà một số bác sĩ chuyên khoa sẽ có một vài giải pháp chữa riêng biệt. Với một vài căn bệnh lây nhiễm qua con đường tình dục, mỗi tình huống là một phác đồ chi tiết, không ai không khác ai, nên khi đó bạn phải được chia sẻ và giúp ích bởi một số bác sĩ chuyên khoa có kiến thức chuyên ngành.

Nên nặn mụn ở "cậu nhỏ" hay không?

Câu hỏi mà quá nhiều nam giới câu hỏi đó là có nên cố nặn hay bóp mụn mủ ở vùng sinh dục, chi tiết là ở "cậu nhỏ" hay không?

Giải đáp là không. Tốt nhất là bạn không nên cố nặn mụn ở "cậu nhỏ", bởi đây tay bạn không thật sự vô khuẩn nên khi chạm vào mụn, việc đó có thể gây nên lây nhiễm vi khuẩn rộng ra vùng cận kề, và gây nên bội nhiễm nặng hơn. Một điều cần lưu tâm nữa là, phần da nói quanh "cậu nhỏ" ở người nam cực kỳ mẫn cảm và cực kỳ dễ dị ứng và viêm đỏ, trong trường hợp nặn hay bóp chúng, có nguy cơ bạn sẽ làm mọi thứ trở thành tồi tệ hơn. Mụn có thể thay đổi thành nhọt trong trường hợp trong lòng chúng chứa đầy mủ, sự phát triển của chúng khiến bạn cảm thấy đau rát, ngứa ngứa, và bứt rứt. Bạn đừng cố gắng làm vỡ một số nốt mụn này, thay vào đó, hãy đến gặp một số bác sĩ chuyên khoa có kiến thức chuyên ngành, họ có thể tác động hay chữa hợp lý, đôi khi là dẫn lưu mủ trong một vài tình huống nặng.

Nổi mụn ở "cậu nhỏ" là trạng thái thường gặp và đôi khi gây nên nhiều rắc rối cho các bạn nam. Đa phần chúng chỉ là bản khoản lành tình, không gây nên nguy hiểm như thế nào đáng thống kê sức khỏe của bạn, nhưng mà có thể bỏ sót một số căn bệnh khác nghiêm trọng hơn, nhất là là một số căn bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, vẫn còn là vấn nạn báo động ở nước ta, vì số ca mắc một số căn bệnh này đang càng ngày càng tăng thêm. Khi bạn không chắc nịch về mụn vùng "cậu nhỏ" có phải là tình trạng vô hại hay không, đừng ngập ngừng đến khám một số bác sĩ chuyên khoa bệnh ngoài da để nhận được chia sẻ nhé.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<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>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<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>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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