

Dấu hiệu tinh trùng yếu và giải pháp cải thiện từ Linh Tụ Đan

14:05 12/07/2023

Chất lượng tinh trùng là một trong những yếu tố quan trọng quyết định đến sự thành công của quá trình thụ thai. Khi bị tinh trùng yếu, sẽ khiến khả năng thụ thai của người vợ suy giảm. Vậy nên việc nhận biết dấu hiệu tinh trùng yếu, sẽ giúp các cặp vợ chồng có biện pháp điều trị kịp thời hiệu quả. Ngày nay, nhiều người có xu hướng lựa chọn giải pháp cải thiện chất lượng tinh binh bằng sản phẩm thảo dược như Linh Tụ Đan.

4 dấu hiệu nhận biết tinh trùng yếu

Tinh trùng khỏe hay yếu có mối liên quan mật thiết tới khả năng sinh sản ở nam giới. Trong đó **tinh trùng yếu** là tình trạng suy giảm chất lượng tinh trùng, có nguy cơ dẫn đến vô sinh ở nam giới. Dưới đây là các dấu hiệu nhận biết tinh trùng yếu mà phái mạnh cần lưu ý:

Tinh dịch loãng, số lượng ít: Tinh dịch không có độ dính và nhót đặc trưng mà loãng như nước vo gạo là dấu hiệu gợi ý sự suy giảm bất thường về số lượng, chất lượng tinh trùng gây ảnh hưởng lớn đến khả năng sinh sản ở nam giới.

Tinh dịch vón cục: Tình trạng này có biểu hiện là tinh dịch xuất hiện những hạt trắng nhỏ như hạt cơm, khi bóp thấy mịn như bột. Tinh dịch ở trạng thái này khiến tinh trùng dễ bị chết và khó di chuyển để thụ tinh cho trứng.



Tinh dịch vón cục như thạch là một trong những dấu hiệu tinh trùng yếu

Tinh dịch bị đông đặc: Khi ở nhiệt độ thường, tinh dịch sẽ từ trạng thái sệt, quánh dần dần hóa lỏng sau khoảng thời gian chưa tới 60 phút. Nếu tình trạng hóa lỏng không diễn ra hoặc chỉ hóa lỏng một phần thì đó là dấu hiệu cho thấy tinh dịch bị đông đặc, và tình trạng này khiến tinh trùng khó di chuyển đến gặp trứng, gây ảnh hưởng đến khả năng thụ thai.

Tinh dịch có màu sắc bất thường: Màu sắc của tinh dịch cũng là một trong những tín hiệu cảnh báo về sức khỏe sinh sản, nếu xuất hiện các màu sắc bất thường là dấu hiệu cho thấy cần đi thăm khám bác sĩ chuyên khoa càng sớm càng tốt để xác định nguyên nhân và điều trị kịp thời.

Làm sao để phòng ngừa tình trạng tinh trùng yếu?

Có rất nhiều cách giúp cho nam giới có thể phòng ngừa và cải thiện tình trạng tinh trùng yếu. Cụ thể:

Luôn duy trì mức cân nặng hợp lý: Những người đàn ông mắc phải chứng béo phì, thừa cân thì thường sẽ bị rối loạn chuyển hóa và khiến cho testosterone giảm, tuy nhiên lại khiến estrogen (hormone nữ) tăng lên. Chính sự mất cân bằng đó sẽ khiến cho nam giới bị giảm ham muốn đáng kể và rối loạn cương dương, đặc biệt là chất lượng tinh trùng sẽ giảm đi.

Ăn uống theo thực đơn lành mạnh: Trong thực đơn của cánh mày râu nên có những loại trái cây có nhiều chất chống oxy hóa và rau xanh,... để có thể cải thiện chất lượng tinh trùng.



Thường xuyên ăn rau xanh, hoa quả tươi giúp phòng ngừa tình trạng tinh trùng yếu

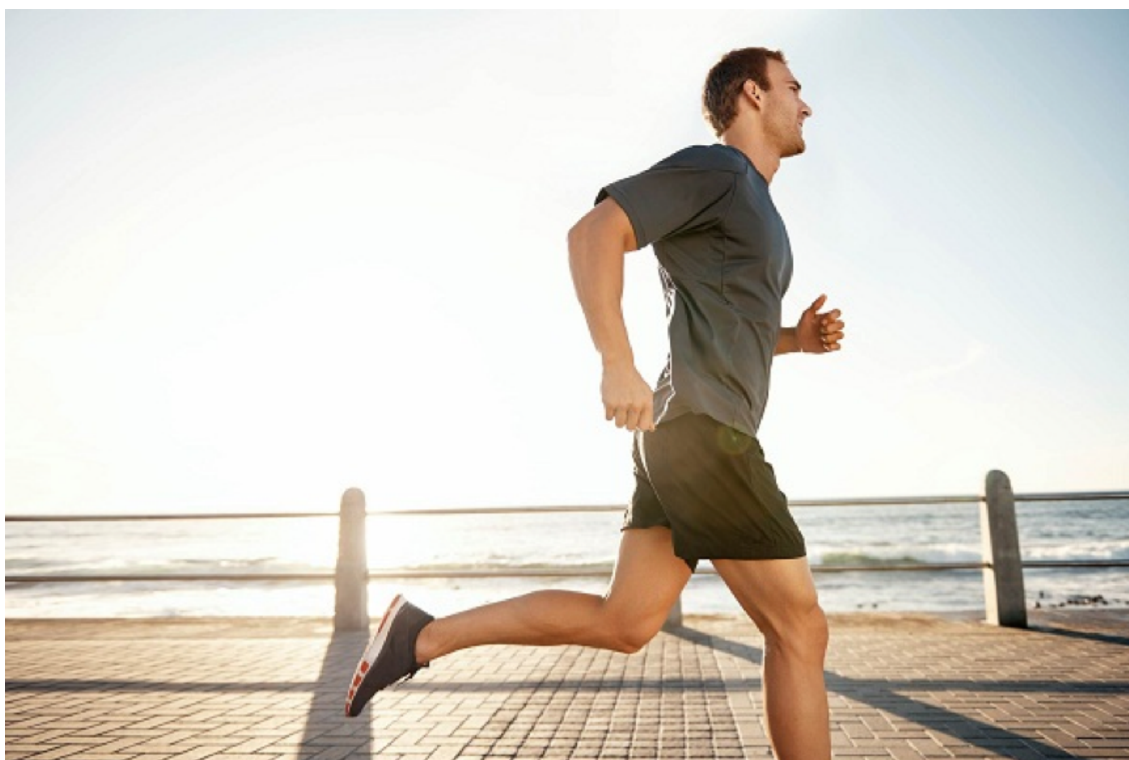
Hạn chế việc căng thẳng kéo dài: Khi tinh thần quá căng thẳng thì các hoạt động tình dục của nam giới sẽ bị suy giảm và làm ảnh hưởng đến nội tiết tố cần thiết cho việc sản xuất tinh trùng.

Không hút thuốc và uống rượu bia: Hút thuốc lá có những tác động vô cùng tiêu cực đối với sức khỏe, đặc biệt là khả năng sinh sản của nam giới. Ngoài ra, rượu, bia hoặc các loại thức uống có cồn sẽ khiến cho nồng độ testosterone trong cơ thể bị suy giảm và ảnh hưởng đến chất lượng của tinh trùng.

Phòng tránh các bệnh lây truyền qua đường tình dục: Những căn bệnh có thể lây truyền qua đường tình dục bao gồm giang mai, lậu và chlamydia,... đây đều là những bệnh lý có khả năng gây vô sinh. Để bảo vệ bản thân thì nam giới cần tránh quan hệ tình dục bừa bãi, tôn trọng mối quan hệ 1 vợ 1 chồng lành mạnh và sử dụng bao cao su trong cuộc “yêu” để đảm bảo an toàn.

Mặc trang phục thoáng mát: Khi nhiệt độ bìu tăng thì có thể sẽ khiến cho quá trình sản xuất tinh trùng bị ảnh hưởng. Do đó, nếu cánh mày râu mặc quần áo rộng rãi, thoải mái và giảm thời gian ngồi, hạn chế để bìu tiếp xúc những vật nóng và ẩm sẽ giúp cho chất lượng tinh trùng được cải thiện.

Vận động thường xuyên: Khi nam giới thường xuyên có những hoạt động thể chất với cường độ thích hợp thì sẽ giúp tăng enzyme chống lại tình trạng oxy hóa và bảo vệ tốt cho các tinh trùng.



Rèn luyện thể lực thường xuyên là cách giúp cải thiện tình trạng tinh trùng yếu

Linh Tự Đan - giải pháp thảo dược giúp phòng ngừa và cải thiện tinh trùng yếu an toàn, hiệu quả

Bên cạnh các biện pháp phòng ngừa kể trên thì ngày nay, nhiều nam giới cũng có thể sử dụng thêm các sản phẩm từ thảo dược như **Linh Tự Đan** để cải thiện chất lượng tinh trùng, tăng khả năng mang thai tự nhiên. Nhờ có chứa thành phần chính là **bạch tật lê** - một vị thuốc quý rất giàu saponin tự nhiên, giúp kích thích cơ thể tự sản sinh các hormone giới tính nên hồi phục dần chức năng sinh lý.

Từ đó, tăng cường dinh dưỡng, năng lượng cho tinh trùng, điều hòa nội tiết tố, chống viêm nhiễm. Ngoài bạch tật lê, Linh Tự Đan còn chứa nhiều thành phần thảo dược cùng các chất dinh dưỡng khác như cao hoàng bá, keo ong, nhân sâm, kẽm, L-Carnitine, L-Arginine, acid folic tăng cường sức khỏe cho tinh trùng, trứng, tử cung.



Linh Tự Đan giúp cải thiện chất lượng, số lượng tinh trùng

Bên cạnh đó, Linh Tự Đan đã được kiểm chứng lâm sàng và được nhiều chuyên gia về sức khỏe sinh sản khuyến dùng. Kết quả nghiên cứu trên nhóm người bệnh có sử dụng kết hợp Linh Tự Đan tại bệnh viện phụ sản Trung Ương và bệnh viện Từ Dũ cho thấy:

Mật độ tinh trùng tăng từ 31 triệu lên 41 triệu.

Tỷ lệ tinh trùng di động tiến tới tăng từ 2,55% lên 9,87%.

Tỷ lệ tinh trùng bình thường tăng từ 15,95% lên 22,30%.

Với những thông tin hữu ích trên hy vọng đã giúp bạn hiểu hơn về các dấu hiệu nhận biết tinh trùng yếu và biện pháp giúp phòng ngừa bệnh. Nam giới đừng quên thực hiện lối sống khoa học như tập thể dục thường xuyên, tránh căng thẳng và kết hợp sử dụng sản phẩm Linh Tự Đan mỗi ngày để cải thiện chất lượng, số lượng tinh trùng và nâng cao sức khỏe sinh sản bạn nhé!

Linh Tự Đan - Tinh trùng khỏe mạnh, có con dễ dàng

**Thực phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh!*

** Sản phẩm được bán tại các nhà thuốc trên toàn quốc*

Ngọc Linh