

Nguyên nhân tinh trùng yếu và giải pháp từ Linh Tụ Đan

15:25 12/05/2023

Tinh trùng yếu là một trong những vấn đề thường gặp, đe dọa trực tiếp đến khả năng sinh sản và cơ hội làm cha của nhiều phái mạnh. Vậy nguyên nhân gây tinh trùng yếu do đâu và cách nhận biết tình trạng này là gì? Mời bạn đọc cùng theo dõi bài viết dưới đây để hiểu rõ hơn!

Nguyên nhân gây tinh trùng yếu

Tinh trùng yếu là tình trạng suy giảm chất lượng và số lượng của tinh trùng. Trong trường hợp tỷ lệ tinh trùng có thể di động trong tinh dịch là dưới 75% và số tinh trùng không di động, tỷ lệ chết dưới 25%.

Ngoài ra, tinh trùng di động có thể thấy được là dưới 50% và di động nhanh đạt dưới 25%, lượng tinh dịch ít hơn 2ml và lượng tinh trùng ở bên trong ít hơn 40 triệu con thì sẽ được gọi là có tinh trùng yếu. Dưới đây là các nhóm nguyên nhân gây tinh trùng yếu ở nam giới:

Tinh trùng yếu do chế độ dinh dưỡng chưa phù hợp

Ăn uống kém, thất thường là một trong những nguyên nhân gây tinh trùng yếu. Cơ thể nam giới nếu thiếu hụt các chất dinh dưỡng như vitamin C, selen, kẽm,... sẽ ảnh hưởng đến quá trình sinh tinh, khiến tinh trùng yếu cả về số lượng và chất lượng, giảm khả năng di chuyển đến gặp trứng của tinh trùng.

Do đó, cánh mày râu cần chú ý bổ sung các dưỡng chất, điều chỉnh chế độ ăn có các thực phẩm chứa dinh dưỡng tốt cho sức khỏe tinh trùng như thịt bò, hải sản, hoa quả nhiều vitamin C, cam, quýt, đu đủ, rau xanh, súp lơ,...



Chế độ ăn uống không phù hợp cũng ảnh hưởng đến chất lượng của tinh trùng

Do lao động hay luyện tập quá sức

Luyện tập thể dục thể thao đều đặn thường xuyên giúp nâng cao thể chất, sức mạnh nam giới, tuy nhiên nếu cường độ luyện tập không hợp lý, vận động không đúng cách lại dễ gây phản tác dụng, vô tình khiến tinh trùng yếu đi.

Nguyên nhân là do khi hoạt động với cường độ mạnh, làm việc quá sức liên tục sẽ làm vùng kín bị nóng lên, chất lượng tinh trùng bị suy giảm. Nhà máy sản xuất tinh binh chỉ có thể hoạt động tốt nhất trong điều kiện nhiệt độ lý tưởng, khi nhiệt độ bị tăng lên bất thường, chức năng sinh tinh sẽ bị suy yếu. Để bảo vệ chức năng cậu nhỏ của mình, phái mạnh cần có chế độ thể dục thể thao một cách điều độ (30 phút/ngày), chọn bài tập phù hợp với thể trạng, không làm việc quá sức trong một thời gian dài.

Do căng thẳng, stress kéo dài

Áp lực của guồng quay cuộc sống hiện đại, nhiều nam giới thường xuyên stress, căng thẳng, tác động tiêu cực đến chức năng của hầu hết cơ quan quan trọng trong cơ thể. Ảnh hưởng xấu đến hormone điều hòa quá trình sinh tinh ở nam giới, mất cân bằng nội tiết dẫn tới yếu tinh trùng.

Để tránh căng thẳng, lo âu, cánh mày râu cần lên kế hoạch, sắp xếp công việc hợp lý, tham gia các lớp học thiền, yoga... cũng là cách giảm stress hiệu quả.



Thường xuyên căng thẳng kéo dài là một trong những nguyên nhân gây tình trùng yếu

Sử dụng các chất kích thích, đồ ăn đóng hộp không tốt cho sức khỏe

Các thói quen như lạm dụng rượu, bia, đồ uống có cồn và hút thuốc lá sẽ khiến cơ quan sinh sản rối loạn chức năng, giảm cả số lượng và chất lượng tinh trùng, là nguyên nhân trực tiếp khiến nam giới bị yếu tinh trùng.

Ngoài ra, các loại thức ăn đóng hộp, chế biến sẵn thực sự rất tiện lợi nhưng chúng có chứa rất nhiều chất bảo quản tác động xấu đến sức khỏe, đặc biệt là có thể làm suy yếu tinh binh vì có chứa BPA. Nhiều nghiên cứu cho thấy BPA trong bao bì thực phẩm tích tụ trong thức ăn đi vào cơ thể làm ảnh hưởng đến chất lượng tinh trùng.

Viêm nhiễm cơ quan sinh dục khiến tinh trùng yếu

Khi các bộ phận trong cơ quan sinh dục bị viêm nhiễm như viêm tuyến tiền liệt, viêm túi tinh, tinh hoàn, niệu đạo... quá trình sinh tinh sẽ bị ảnh hưởng dẫn đến tinh trùng yếu. Nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời, viêm nhiễm lâu dài sẽ khiến nam giới bị vô sinh, hiếm muộn.

Cách nhận biết tinh trùng yếu tại nhà

Thông thường để xác định tinh trùng yếu cần làm xét nghiệm tinh dịch đồ. Tuy nhiên, bạn cũng có thể nhận biết sơ bộ tình trạng tinh trùng yếu ngay tại nhà

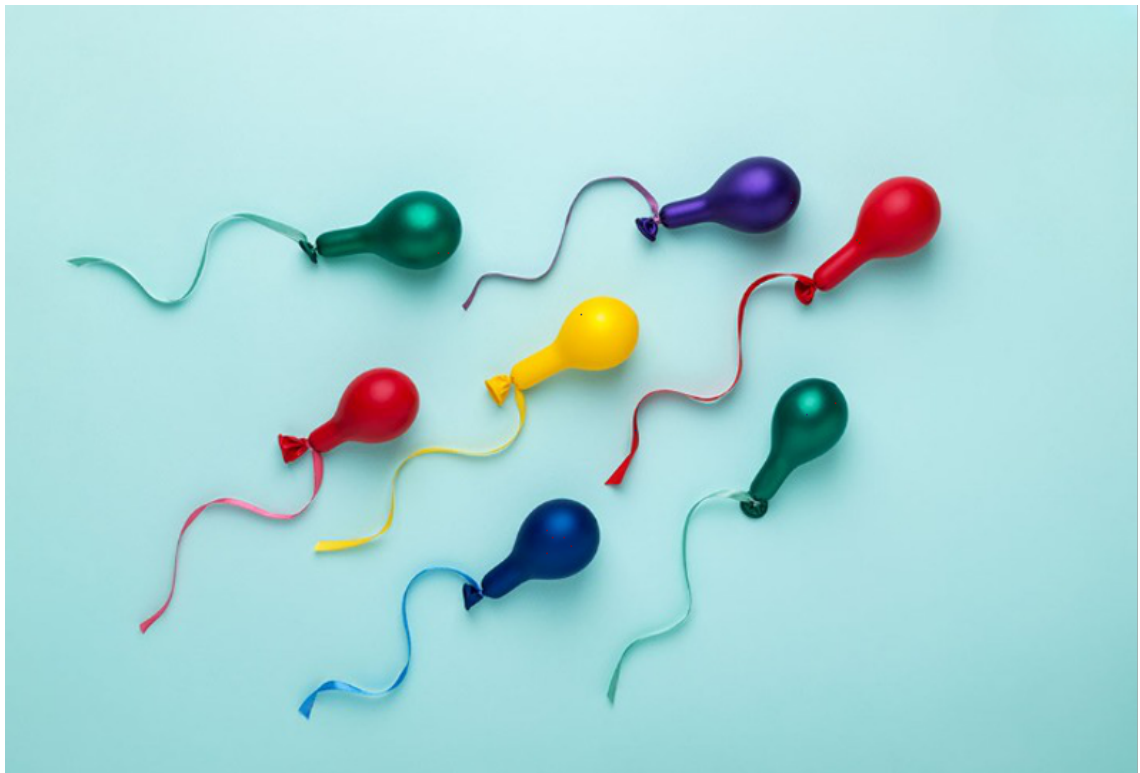
thông qua các dấu hiệu sau đây:

Tinh dịch loãng là dấu hiệu đầu tiên báo hiệu tình trạng tinh trùng yếu. Cụ thể, tinh dịch của nam giới sẽ không đạt được độ dính hay nhót đặc trưng mà chỉ loãng như nước vo gạo.

Tinh dịch bị vón cục: Biểu hiện cụ thể là ở trong tinh dịch sẽ xuất hiện một số hạt trắng nhỏ giống như hạt cơm và mịn giống như bột khi dùng tay bóp. Khi tinh dịch ở trạng thái này thì sẽ rất dễ khiến tinh trùng bị chết và không thể di chuyển như bình thường để thụ thai.

Tinh dịch đông đặc: Khi ở trong môi trường có nhiệt độ 37 độ C thì tinh dịch sẽ thường hóa lỏng chỉ sau khoảng 60 phút. Tuy nhiên, nếu quá trình hóa lỏng không diễn ra hoặc tinh dịch chỉ hóa lỏng một phần thì sẽ khiến cho tinh trùng rất khó để di chuyển đến gặp trứng và diễn ra quá trình thụ thai.

Tinh dịch có màu sắc bất thường như màu xanh hoặc vàng. Lúc này, có thể rằng nam giới đã mắc phải một số căn bệnh viêm nhiễm như viêm tuyến tiền liệt, viêm niệu đạo hay là viêm mào tinh,... Trong trường hợp tinh dịch có màu nâu (thường do lẫn với máu) thì có thể đây chính là cảnh báo cho những căn bệnh về cơ quan sinh dục hay là đường tiết niệu.



Màu sắc tinh dịch bất thường cảnh báo nguy cơ mắc tinh trùng yếu

Linh Tụ Đan - giải pháp thảo dược giúp cải thiện tình trạng yếu an toàn, hiệu quả

Căn cứ vào nguyên nhân gây ra cũng như mức độ nặng nhẹ của tình trạng tình trạng yếu mà bác sĩ sẽ đưa ra những phương pháp hỗ trợ phù hợp. Ngoài ra người bệnh cũng có thể sử dụng thêm các sản phẩm từ thảo dược như **Linh Tụ Đan** để cải thiện chất lượng tinh trùng, tăng khả năng mang thai tự nhiên.

Linh Tụ Đan với thành phần chính là **bạch tật lê**, một thảo dược giàu saponin, 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 Tụ 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 Tụ Đan giúp cải thiện chất lượng, số lượng tinh trùng

Bên cạnh đó, Linh Tụ Đan đã được kiểm chứng lâm sàng và được nhiều chuyên gia về sức khỏe sinh sản khuyên dùng. Kết quả nghiên cứu trên nhóm người bệnh có sử dụng kết hợp Linh Tụ 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%.

Có thể thấy rằng hiểu rõ nguyên nhân tinh trùng yếu và nắm vững giải pháp nâng cao chất lượng tinh trùng đóng vai trò vô cùng quan trọng giúp nam giới có thêm kiến thức, kinh nghiệm để việc thụ thai đạt kết quả tốt nhất. Đặc biệt, đừng quên sử dụng viên uống Linh Tụ Đan mỗi ngày để cải thiện chất lượng, số lượng tinh trùng và nâng cao sức khỏe sinh sản bạn nhé!

Linh Tụ 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.*

Việt Dũng