

Tinh trùng đặc hay loãng là tốt - Thông tin cần biết

Tinh trùng đặc hay loãng là tốt? Nhiều quý ông thường thấy những tình trạng như tinh trùng loãng như nước, hay đặc kết dính và bôi rôi không biết đây là bị sao. Cùng tìm hiểu cụ thể hơn trong bài viết bên dưới.

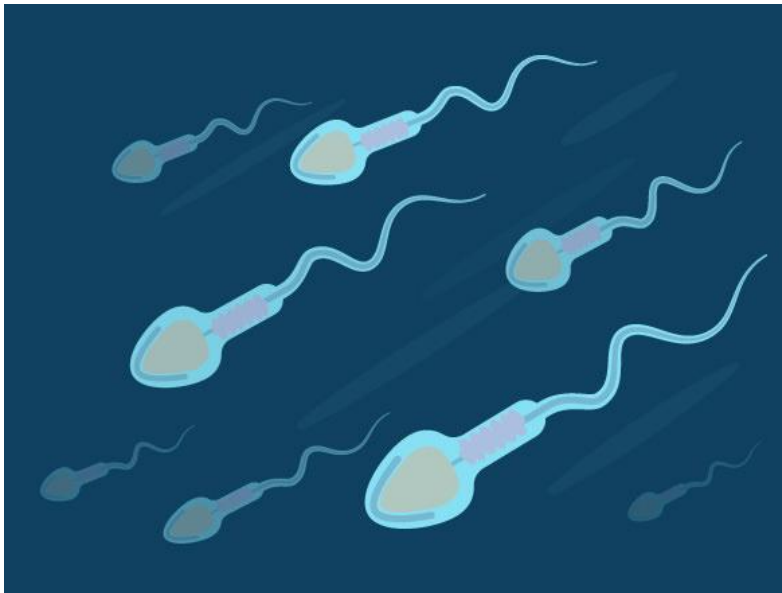
TRUNG TÂM TƯ VẤN SỨC KHỎE

(Được sở y tế cấp phép hoạt động)

Hotline tư vấn miễn phí: **02862857515**

Tư vấn online bấm >> [TƯ VẤN MIỄN PHÍ](#) <<

Tinh trùng bình thường ở nam giới ra sao?



Bình thường lượng tinh dịch sau lúc phái nam phóng ra sẽ có màu trắng sữa, có kết cấu sệt hơn so với nước. Thế nhưng ở những hiện tượng ít gặp, sau khi

cánh mày râu tham gia vào hoạt động "chăn gối" cũng như xuất tinh, tinh dịch có trường hợp đông đặc giống với như hạch có kết cấu vón cục tương tự như cơm nguội.

Theo những bác sĩ chuyên khoa nam học, tinh dịch sẽ có độ đặc dính và kết cấu khác nhau ở từng cá nhân. Điều này chủ yếu dựa trên chất lượng cuộc đời, lối sống sinh hoạt cũng như kết cấu sinh học. Bình thường kết cấu của tinh trùng cũng như tinh dịch sẽ thay đổi lúc chịu sự hậu quả của một số yếu tố sau:

- Chế độ dinh dưỡng cũng như lối sống ăn uống hàng ngày
- Nồng độ vitamin (đặc biệt vitamin B12) được bổ sung vào cơ thể
- Mức độ vận động cũng như luyện tập thể dục
- Lối sống sinh hoạt xấu như sử dụng nhiều lần rượu bia, sử dụng ma túy, cần sa,...
- Bệnh lý cũng như các vấn đề về chức năng sinh sản, chức năng sinh lý
- Do bẩm sinh

Tìm hiểu tinh trùng đặc hay loãng là tốt?



Câu hỏi mà không ít đấng mày râu trăn trở là **tinh trùng đặc hay loãng là tốt**. Tinh dịch đặc hoặc loãng ko phải là yếu tố đánh giá chức năng sinh sản ở phái mạnh. Điều bắt buộc đánh giá ở đây chính là số lượng cũng như chất lượng tinh trùng có trong tinh dịch có đảm bảo hoặc không.

Để đánh giá yếu tố này không thể quan sát bằng mắt thường. Bạn buộc phải thực hiện làm xét nghiệm tinh dịch đồ để biết rõ khả năng sinh sản của cánh mày râu.

Kết quả tinh dịch đồ thông thường là bắt buộc đủ cả về số lượng và chất lượng như sau:

- Số lượng: Mỗi lần phóng tinh lượng dịch phải đạt đủ 2 - 5ml tinh dịch. Và mật độ tinh trùng phải đạt khoảng 60 - 200 triệu con/ml.
- Chất lượng "tinh binh" di động cao hơn 60%; số tinh trùng khỏe mạnh phải lớn hơn 70% và tốc độ chuyển động của tinh trùng phải đạt là 1 - 4mm/phút.

Nếu kiểm tra tinh dịch đồ cho kết quả khác lạ cả chất cũng như số lượng thì khả năng thụ thai của nam giới sẽ thấp hơn. Nếu lượng tinh dịch ít hơn 2ml là biểu hiện cho rằng mật độ tinh trùng yếu rất cao. Không quá nữa có khả năng đối mặt với nguy cơ bị vô sinh.

Rất khó khăn định việc dấu hiệu tinh trùng đặc hay loãng thì tốt. Vì yếu tố này chưa đủ bằng chứng để đánh giá có tác động đến chức năng thụ thai lúc quan hệ tình dục của quý ông. Mặc dù vậy, quan sát biểu hiện của tinh trùng loãng hoặc đặc cũng giúp phát hiện ra một số không bình thường của "tinh binh".

[tinh trùng đặc hay loãng là tốt](#)

[tinh trùng đặc hay loãng là tốt](#)

[tinh trùng đặc hay loãng là tốt](#)

[tinh trùng đặc hay loãng là tốt](#)

[tinh trùng đặc hay loãng là tốt](#)

[tinh trùng đặc hay loãng là tốt](#)

tinh trùng đặc hay loãng là tốt

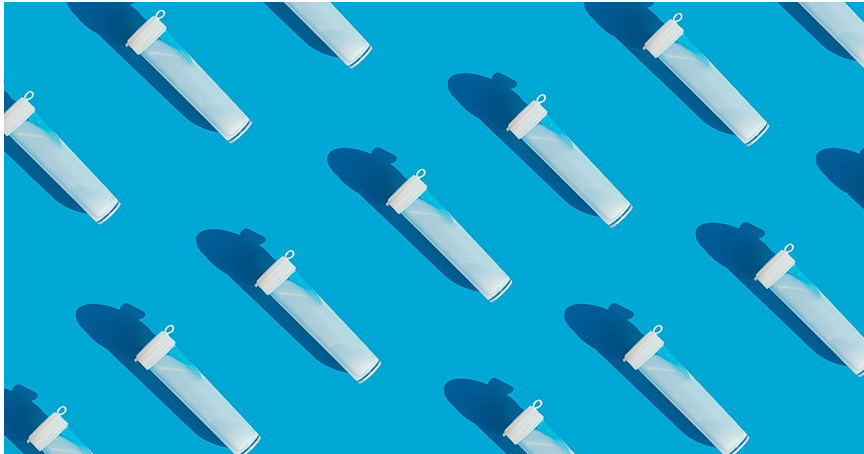
tinh trùng đặc hay loãng là tốt

tinh trùng đặc hay loãng là tốt

tinh trùng đặc hay loãng là tốt

tinh trùng đặc hay loãng là tốt

Những biểu hiện nhận biết tinh trùng đặc hay loãng khác lạ



Để nhận biết tinh trùng đặc, lỏng là tốt hay xấu, phái mạnh cần phụ thuộc vào cơ quan, mức độ đặc sánh của tinh dịch và một số yếu tố sau:

▣ Tinh trùng lỏng / loãng

Tinh trùng loãng như nước là một dạng bất bình thường của cấu trúc tinh dịch hay sinh lý nam. Hiện tượng này là dấu hiệu cho thấy nồng độ tinh trùng tồn tại trong 1 ml tinh dịch thấp hơn so với phổ thông. Không chỉ vậy ở một số hiện tượng, tinh trùng loãng là biểu hiện của những vấn đề liên quan tới tinh trùng

và chức năng sinh sản. Rõ ràng như tinh trùng bị khuyết tật, yếu ớt, tinh dịch không chứa tinh trùng.

- Không phát hiện có tinh trùng: không có tinh trùng là tình trạng nghiêm trọng nhất của tinh trùng loãng. Không chỉ vậy trường hợp này cũng được xác định là tác nhân gây nên vô sinh ở nam.
- Số lượng tinh trùng thấp: Có ít hơn 15 triệu tinh trùng tồn tại trong mỗi ml tinh dịch được xuất ra.
- Tinh trùng dị tật: Tinh trùng dị tật thể hiện cho những tinh trùng không chứa thông tin di truyền hoặc có hình thái giải phẫu bất bình thường.
- Tinh trùng yếu ớt: Tinh trùng di chuyển kém, vận tốc vận động chậm hay không có thể di động, dễ chết.
- Tinh dịch sền sệt, hơi đặc
- Phổ thông ngay sau lúc phóng tinh kết cấu của tinh trùng sẽ thay đổi. Tinh dịch chứa tinh trùng sau lúc xuất ra có màu trắng đục, thường sền sệt và hơi đặc.

Tuy nhiên tinh dịch sẽ loãng trong thời gian quá ngắn. Đồng thời trở nên lạnh hơn sau khoảng 4 - 5 phút tiếp xúc cũng như chịu sự ảnh hưởng của không khí. Đây được xác định là trạng thái bình thường của tinh trùng. Điều này chứng tỏ cánh mày râu hoàn toàn bình thường, tinh trùng tốt.

☛ **Tinh dịch đặc hơn, sệt hơn**

Các trường hợp có tinh dịch sệt hơn và đặc hơn thường có nồng độ tinh trùng tồn tại trong cơ thể cao hơn mức thông thường. Bên cạnh đó thời gian bắt buộc và đủ để hóa lỏng tinh dịch sau khi nam giới xuất tinh sẽ lâu hơn. Mặc dù vậy thường không vượt quá 30 - 60 phút.

Chức năng thụ thai sẽ tăng lên đáng kể ở những người phái mạnh có nồng độ tinh trùng cao. Tác nhân là bởi tinh trùng đặc, sệt hơn phổ thông ít có nguy cơ chảy ra khỏi âm đạo cũng như tăng nguy cơ thụ thai.

Tóm lại, tinh trùng hơi đặc hơn, sệt hơn bình thường được xác định là một dạng tinh trùng khỏe khoắn, có thể di động tốt cũng như làm tăng nguy cơ thụ thai.

☛ **Tinh dịch đặc quánh như keo**

Một số người bạn nam có tinh trùng đặc quánh như keo, tinh dịch sau 60 phút xuất ra hóa lỏng rất ít hoặc không hóa lỏng được gọi là tình trạng tinh dịch đông đặc. Trường hợp này khiến tinh trùng chẳng thể vận động hay thoát ra ngoài, không thể thụ tinh do không bơi vào tử cung. Từ đó gây ra vô sinh.

Ngoài ra trường hợp này cũng làm cho đàn ông gặp không ít phức tạp trong việc tham gia vào các hoạt động quan hệ tình dục và xuất tinh.

☛ **Tinh trùng đặc vón cục như hạt gạo**

Ở một số hiện tượng nặng nề lượng tinh dịch được xuất ra có triệu chứng đặc và vón cục như hạt gạo, khi sử dụng tay bóp ra sẽ cảm thấy mịn. Tình trạng tinh trùng đặc vón cục như hạt gạo thường là kết quả của các vấn đề liên quan tới viêm cơ quan sinh dục, làm tăng tỉ lệ vô sinh ở nam giới.

Những cách khắc phục tinh trùng loãng cũng như đặc hiệu quả ở đàn ông

Những quý ông có tinh trùng đặc hay loãng tự nhiên, không hề bị bệnh. Mặc dù vậy ở các tình trạng khác, tinh trùng đặc nảy sinh từ thói quen sinh hoạt không lành mạnh, chế độ ăn uống thiếu khoa học, nhiễm khuẩn bộ phận sinh dục hoặc một số bệnh lý khác, đàn ông nên tới chuyên khoa nam học và điều trị bệnh theo chỉ dẫn của bác sĩ chuyên khoa.

Việc chỉ định những cách chữa tinh trùng đặc buộc phải phụ thuộc vào mức độ nặng nề cũng như tác nhân dẫn đến bệnh. Không chỉ thế để chọn lọc biện pháp điều trị hợp lý, đàn ông cần tiến hành kiểm tra chất lượng tinh trùng bằng tinh dịch đồ.

Cần trọng rằng việc chữa trị tinh dịch đặc bằng thuốc bắt buộc có sự kê toa, hướng dẫn cũng như theo dõi từ bác sĩ chuyên khoa nam học. Bạn nam không được được tự ý sử dụng thuốc, mua thuốc chữa trị bệnh tại nhà hoặc thay đổi liều sử dụng thuốc để giảm thiểu mắc phải những vấn đề, biến chứng không mong muốn.

Những biện pháp phòng ngừa tinh trùng loãng cũng như đặc

Để phòng ngừa cũng như giúp đỡ điều trị tinh trùng đặc, gia tăng số lượng cũng như chất lượng tinh trùng, bạn nam nên duy trì lối sống sinh hoạt lành mạnh kết hợp với chế độ ăn uống công nghệ.

✓ **Xây dựng và duy trì chế độ ăn uống lành mạnh:** đàn ông nên xây dựng và duy trì chế độ ăn uống lành mạnh bằng phương thức ăn nhiều trái cây tươi, rau củ quả, thực phẩm giàu vitamin, chất chống oxy hóa và một số mẫu thực phẩm tốt cho tinh trùng như hàu, củ tỏi, quả việt quất, chuối, tôm cua, hạt bí ngô, thực phẩm giàu axit béo omega-3, vitamin C, trứng, bơ, sữa chua, bông cải xanh, măng tây, lựu, ớt chuông... Để hỗ trợ quy trình chữa tinh dịch đặc, gia tăng số lượng và chất lượng tinh trùng.

✓ **Rèn luyện thể dục thể thao:** Việc tăng cường chuyển động cũng như luyện tập thể chất ở mức độ vừa phải có khả năng giúp nồng độ của những enzyme tăng cao. Từ đó giúp cơ thể chống oxy hóa cũng như dòng bỏ những gốc tự do. Bên cạnh đó bảo vệ sinh trùng, ngăn chặn tinh trùng đặc.

✓ **Giữ cân nặng phù hợp:** Theo kết quả nghiên cứu, chỉ số khối của cơ thể (BMI) tăng cao có thể làm giảm khả năng di chuyển của tinh trùng. Đồng thời gây trở ngại quy trình sản sinh tinh trùng khỏe mạnh và giảm số lượng tinh trùng. Để duy trì cân nặng phù

hợp, bạn nên tăng cường chuyển động và ứng dụng chế độ dinh dưỡng theo hướng dẫn của chuyên gia.

✓ **Tránh căng thẳng:** lo âu, buồn rầu, áp lực vô cùng mức có khả năng khiến cho chức năng nam nữ của bạn nam bị suy giảm. Thêm vào đó, căng thẳng, căng thẳng trong thời gian dài còn gây ra không ít ảnh hưởng xấu đối với quy trình sản sinh một số hormone cần thiết cho quy trình sản xuất tinh trùng. Đồng thời khiến cho tinh trùng loãng hoặc đặc sệt khác lạ. Bởi thế bạn buộc phải dành không ít thời gian nghỉ ngơi, không nên làm việc quá sức, kiểm soát căng thẳng bằng các cách thức đơn giản như nghe nhạc, đọc sách, sinh hoạt với gia đình / bạn bè, ngồi thiền, luyện tập yoga...

✓ **Chuyện yêu an toàn, phòng tránh một số bệnh lây nhiễm qua đường tình dục:** Bệnh giang mai, bệnh lậu cũng như nhiều bệnh lý truyền nhiễm thông qua đường ân ái khác có khả năng làm tăng khả năng mắc chứng tinh trùng đặc, tinh trùng loãng, vô sinh, hiếm muộn, tinh trùng dị tật. Để bảo vệ tinh trùng, tình huống sức khỏe tổng thể và phòng ngừa những bệnh lan truyền qua đường ân yếm bạn nên dùng bao cao su khi chuyện yêu, giảm bớt số lượng bạn giường. Hàng đầu cánh mày râu nên duy trì mối quan hệ một vợ một chồng với người không bị nhiễm bệnh.

Dựa vào vào chất lượng cuộc đời, lối sống sinh hoạt, chế độ ăn uống cũng như thể chất mà tính chất và

cấu trúc của tinh trùng riêng biệt. Thế nhưng nếu tinh trùng đặc, loãng xuất hiện cùng các biểu hiện bất bình thường, làm ảnh hưởng đến hoạt động ân ái, đời sống hoặc khiến cho bạn hoang mang, bạn nên bàn bạc kiến thức cùng y bác sĩ để thực hiện kiểm tra, chẩn đoán và điều trị bệnh.

Phần trên là một số chi sẻ về **tinh trùng đặc hay loãng là tốt**, hy vọng sẽ mang lại nhiều thông tin bổ ích dành cho người đọc.

TRUNG TÂM TƯ VẤN SỨC KHỎE

(Được sở y tế cấp phép hoạt động)

Hotline tư vấn miễn phí: **02862857515**

Tư vấn online bấm >> [**TƯ VẤN MIỄN PHÍ**](#) <<