

Vô sinh: Triệu chứng, nguyên nhân và cách điều trị

Vô sinh được khái niệm là chưa thể có thai Dù cho với làm chuyện đó thường xuyên, không sử dụng bao cao su trong nhỏ nhất một năm đối với tối đa những cặp vợ chồng. Vô sinh có khả năng là bởi một trong hai người bệnh mang khúc mắc về xác suất sinh sản, hay do quá trình kết hợp của các tác nhân trở ngại vấn đề có thai. Thời nay có phổ biến kỹ thuật được bảo vệ cũng như tác dụng tốt giúp cải thiện đáng nói xác suất có bầu.

Tìm hiểu sơ lược bệnh vô sinh

Bệnh vô sinh là một bệnh của hệ thống sinh con đàn ông hoặc phái đẹp được định vị là do chưa thể có em bé dưới 12 tháng hoặc hơn thời điểm quan hệ tình dục thường xuyên không sử dụng bao cao su.

Dấu hiệu bệnh vô sinh

Các biểu hiện và dấu hiệu của vô sinh

Dấu hiệu hàng đầu của bệnh vô sinh là không dính bầu. Có thể chưa có các triệu chứng điển hình không giống. Nhiều lúc, các chị em gặp phải vô sinh có thể hành kinh nguyệt không đều hoặc ko hành kinh. Trong một số trường hợp, con trai gặp phải vô sinh có thể mang một số triệu chứng của các khúc mắc về nội tiết tố, chẳng hạn như quá trình biến đổi về sự phát triển của tóc hoặc chức năng tình dục.

Tối đa các đôi vợ chồng cuối cộng sẽ thụ tinh, sở hữu hay không trị.

Ảnh hưởng của vô sinh với sức khỏe

Tác động của vô sinh phần đa trên kia tâm sinh lý. Các cặp vợ chồng lúc mắc phải phỏng đoán bệnh vô sinh sẽ có tâm sinh lý buồn rầu, mất tự tin, trầm cảm hay có khả năng dẫn tới khi lập gia đình không hạnh phúc.

Lúc nào cần thấy chuyên gia ?

Nếu với bất cứ dấu hiệu nào nêu ở trên xảy ra, bạn cần gọi điện liền với chuyên gia để được thăm khám cùng với trả lời. Kết luận và trị sớm sẽ giảm sút khả năng nâng cao nặng của bệnh và giúp bạn mau chóng khôi phục tính mạng.

Nguyên nhân bệnh vô sinh

Trong đội ngũ sinh con phái mạnh, bệnh vô sinh phổ biến nhất là bởi các vấn đề trong việc tắc nghẽn đường có con gây rối loạn nhiệm vụ tổng phóng tinh dịch. Sự tắc nghẽn này có thể diễn ra trong những đường dẫn tinh binh (đó là ống dẫn tinh cùng với túi tinh).

[đa khoa thái hà](#)

[chất lượng phòng khám đa khoa thái hà](#)

[khám viêm bao quy đầu ở đâu](#)

[khám viêm bao quy đầu ở đâu](#)

[cắt bao quy đầu khoảng bao nhiêu tiền](#)

[nên cắt bao quy đầu ở đâu](#)

Tắc nghẽn thường bởi chấn thương hay nhiễm khuẩn đường sinh sản, biến đổi nội tiết tố gây nên lạ thường về nội tiết tố bởi tuyến yên, khu vực dưới đồi cũng như tinh hoàn sản xuất. Các hormone ví dụ testosterone điều chỉnh công đoạn cung cấp tinh trùng. Thí dụ về những mất cân bằng gây nên mất cân với nội tiết tố gồm có ung thư tuyến yên hoặc ung thư tinh hoàn, tinh hoàn ko chế tạo được tinh trùng, ví dụ đó là vì giãn mạch máu thừng tinh hay vì các cách chữa trị y tế làm cho suy nhược những tế bào chế tạo tinh binh (chẳng hạn thí dụ hóa chữa liệu), chức năng và chữ tín tinh binh lạ thường.

Những điều kiện hoặc trường hợp dẫn đến lạ thường về dáng hình (hình thái) cùng với chuyển động (xác suất chuyển động) của tinh binh nguy hại tiêu cực đến xác suất sinh sản. Như, vấn đề dùng steroid đồng hóa có thể gây nên các thông số tinh dịch không bình thường ví dụ lượng và kích thước tinh binh.

Những nguyên do môi trường cũng như thói quen sống ví dụ hút thuốc, sử dụng quá nhiều rượu và béo phì có thể nguy hại tới khả năng sinh con. Ngoài ra, việc tiếp xúc sở hữu các chất độc cũng như ô nhiễm trùng môi trường có thể dẫn đến độc trực tiếp giúp những giao tử (trứng cùng với tinh binh), khiến cho chúng giảm lượng cũng như chữ tín yếu, gây nên bệnh vô sinh.

Trong đội ngũ sinh con của nữ giới, vô sinh có thể do 1 loạt những không bình thường của mất cân bằng ống dẫn trứng đó là tắc vòi dẫn trứng, lý do là vì nhiễm trùng phát tán qua giao hợp (STIs) không nên trị hoặc nguy hại của nạo hút thai không an toàn, nhiễm khuẩn máu sau sinh hay tiểu phẫu vùng bụng/vùng chậu; biến đổi dạ con có thể là viêm nhiễm (chẳng hạn như là lạc nội mạc dạ con), bầm sinh (chẳng hạn thí dụ dạ con với vách ngăn), hoặc lành đặc điểm (chẳng hạn đó là u xơ dạ con); mất cân bằng buồng trứng, chẳng hạn như là hội chứng buồng trứng đa nang và các rối loạn nang trứng khác; biến đổi đội ngũ nội tiết dẫn đến mất đi cân với nội tiết tố có con.

Đội ngũ nội tiết gồm vùng sau đồi và các tuyến yên. Ví dụ về những rối loạn thường gặp nguy hiểm tới đội ngũ này bao gồm ung thư tuyến yên cùng với suy tuyến yên.

Vô sinh có thể là nguyên phát hoặc thứ phát. Bệnh vô sinh nguyên phát là thời điểm một người bệnh chưa đã từng mang thai và bệnh vô sinh đồ vật phát là lúc từng sở hữu tới thiểu một lần có thai trước đó.

Khả năng bệnh vô sinh

Những ai có thể nhiễm phải vô sinh ?

Bệnh vô sinh biến chứng tới hàng triệu đối tượng trong tuổi sinh con ở trên toàn thế giới và sở hữu nguy hại tới gia đình cũng như cộng đồng của họ. Các ước tính cho phát hiện mang tầm 48 triệu đôi vợ chồng và 186 triệu cá nhân sống chung mang tình hình vô sinh trên toàn cầu.

Bệnh nhân có khả năng bị bệnh vô sinh là người bệnh lớn tuổi, đặc biệt khoảng chừng 40 tuổi trở đi.

Nguyên nhân làm tăng khả năng bị bệnh vô sinh

Một số nguyên do khiến nâng cao nguy cơ bị vô sinh, gồm có :

Lớn tuổi : xác suất sinh sản của nữ giới giảm dần theo độ tuổi, đặc trưng là tại tuổi không kể 30 và giảm sớm sau độ tuổi 37. Vô sinh ở nữ giới to độ tuổi có khả năng vì số lượng cũng như chất lượng trứng ít hơn, cũng như cũng có thể bởi các khúc mắc tính mạng nguy hiểm đến xác suất có con. Nam giới phía trên 40 tuổi có thể yếu khả năng có con hơn đáng kể hơn.

Dùng thuốc lá : Hút thuốc lá hay phải sa vì một trong hai đối tác có khả năng làm giảm khả năng mang bầu. Hút thuốc cũng hạn chế tác dụng tốt có khả năng của vấn đề điều trị xác suất sinh sản. Hiện tượng sẩy thai xảy ra đều đặn hơn ở những phái đẹp hút thuốc. Hút thuốc có thể khiến cho nâng cao nguy cơ dương liệt cùng với lượng tinh trùng phải chăng tại đàn ông.

Sử dụng rượu : với phái đẹp, chưa có mức sử dụng rượu nào là được bảo vệ thời gian mang thai hay có thai. Sử dụng rượu có khả năng góp phần gây vô sinh. Với con trai, dùng rượu nặng nề có khả năng làm giảm lượng và khả năng vận động của tinh dịch.

Thừa cân : ở các chị em Hoa Kỳ, lối sống lười vận động cùng với thừa cân có khả năng khiến cho tăng khả năng bệnh vô sinh. Với nam giới, số lượng tinh binh cũng có khả năng gặp phải ảnh hưởng vì thừa cân.

Thiếu cân : phái yếu có nguy cơ thấy các rắc rối về xác suất sinh con gồm những bệnh nhân mắc phải rối loạn ăn uống, chẳng hạn ví dụ chán ăn hoặc ăn vô cấp độ, cũng như các đối tượng theo khẩu phần ăn kiêng siêu ít calo hoặc giảm thiểu.

Đi lại thể dục : vấn đề lười chuyển động góp phần dẫn đến béo phì, khiến nâng cao khả năng bệnh vô sinh. Ít thường xuyên hơn, những rắc rối về rụng trứng có thể mối liên quan đến việc tập thể dục thể thao cường độ lớn thường xuyên tại các phái yếu không thừa cân.

Phương pháp phòng đoán và trị bệnh vô sinh

Phương pháp kiểm tra và kết luận bệnh vô sinh

Lâm sàng

Trước thời gian xét nghiệm vô sinh, nên tìm hiểu thói quen tình dục cũng như có thể chỉ ra các khuyến nghị để nâng cao thời cơ mang bầu. ở một vài cặp hai vợ chồng hiếm muộn ko tậu xuất nguyên do rõ ràng (bệnh vô sinh ko rõ nguyên do).

Cận lâm sàng

Đối với phái mạnh

Xác suất sinh con của đấng mày râu cần đến tinh hoàn phải phân phối đầy đủ tinh binh khỏe mạnh cũng như tinh trùng ấy được xuất tinh tới âm đạo cũng như đi gặp trứng 1 cách tác dụng tốt. Các kiểm tra bệnh vô sinh nam giới nỗ lực định vị được coi sở hữu bất cứ công đoạn nào trong số này bị suy nhược hay ko.

Phân tích tinh trùng : Phòng thí nghiệm phân tích cái tinh binh hoặc có thể xét nghiệm nước tiểu để sẫm tinh trùng.

Chạy thử nội tiết tố : xét nghiệm huyết để xác định mức độ testosterone cũng như các kích thích ham

muốn tổ nam khác.

Xét nghiệm di truyền : thăm khám di truyền có thể được đáp ứng để xác định xem mang khiếm khuyết di truyền dẫn đến vô sinh hoặc không.

Sinh thiết tinh hoàn : Trong một vài tình huống, sinh thiết tinh hoàn có khả năng được đáp ứng để định vị các lạ thường hỗ trợ gây nên vô sinh hay để dùng tinh binh giúp những công nghệ hỗ trợ sinh con, chẳng hạn như IVF.

Hình ảnh : Trong một vài trường hợp cố định, những tìm hiểu hình ảnh ví dụ chụp MRI bộ não, rất âm qua trực tràng hoặc bìu, hay thăm khám vòi dẫn tinh (chụp đường dẫn tinh) có thể được tuân thủ.

Xét nghiệm chuyên khoa khác : Trong một số trường hợp hiếm hoi, những kiểm tra khác để phản hồi uy tín của tinh binh có khả năng được thực hiện, chẳng hạn đó là phản hồi loại tinh trùng để mua các lạ thường về DNA.

Với phái đẹp

Xác suất sinh con ở phái đẹp phụ thuộc đến vấn đề buồng trứng xuất ra các trái trứng khỏe mạnh. Đàng sinh sản cần cho phép trứng đi vào ống dẫn trứng cũng như cộng với tinh trùng để thụ thai. Trứng từng thụ tinh nên đi đến tử cung cùng với làm cho tổ trong lớp niêm mạc. Những kiểm tra bệnh vô sinh chị em phụ nữ nỗ lực tận coi với bất kỳ công đoạn nào trong số này mắc phải suy nhược hoặc ko.

Sử dụng thử trứng rụng : kiểm tra huyết đo nồng cấp độ hormone để xác định coi mang đang rụng trứng hay ko.

Chụp vô cùng âm : Chụp cực kỳ âm dạ con (his-tur-o-sal-ping-GOG-ruh-fee) phản hồi tình trạng của dạ con cùng với ống dẫn trứng cũng như tìm kiếm những tắc nghẽn hay những khúc mắc không giống. X-quang cản quang được tiêm vào dạ con cùng với chụp X-quang để xác định được coi khoang này có bình thường hay ko cũng như để được coi liệu chất lỏng mang tràn xuất triệt để đường dẫn trứng hoặc ko.

Thăm khám dự trữ buồng trứng : thử nghiệm này cho định vị số lượng trứng có sẵn để rụng. Cách tiếp cận này luôn bắt đầu mang vấn đề kiểm tra hormone sớm trong vòng kinh.

Kiểm tra hormone không giống : những kiểm tra hormone không giống thăm khám mức độ hormone buồng trứng, cũng ví dụ hormone tuyến yên tự chủ giai đoạn sinh sản.

Các xét nghiệm hình ảnh : vô cùng âm khu vực chậu để tìm bệnh lý tử cung hoặc buồng trứng. Nhiều khi vô cùng âm đồ, còn được gọi là rất âm truyền nước muối tinh, được sử dụng để coi những khía cạnh phía trong dạ con mà trên kia rất âm thông thường ko thấy được.

Nội soi dạ con : Nội soi tử cung để sắm bệnh dạ con.

Nội soi ổ bụng : có khả năng định vị lạc nội mạc tử cung, sẹo, tắc nghẽn hay không bình thường của ống dẫn trứng, cùng với các câu hỏi sở hữu buồng trứng cùng với tử cung.

Cách trị bệnh vô sinh lợi ích tốt

Trước lúc điều trị

Tâm sinh lý là vấn đề cần thiết nhất ảnh hưởng nhiều đến xác suất thành công của trị bệnh vô sinh. Suy giảm lo lắng. Một vài nghiên cứu đã từng chỉ ra rằng các đôi vợ chồng bắt gặp lo lắng tâm lý có kết trái trị bệnh vô sinh yếu hơn. Nỗ lực giảm thiểu lo lắng trong đời sống trước thời điểm cố gắng mang thai.

Chữa trị bệnh vô sinh tùy thuộc lên :

Lý do gây nên vô sinh;

Thời điểm bị vô sinh;

Độ tuổi của cả 2 người;

Lối sống sống;

Một vài nguyên do gây ra vô sinh chưa thể trị.

Trong trường hợp không tiếp diễn mang thai khi không, những đôi hai vợ chồng hay vẫn có thể mang bầu thông qua vấn đề dùng công nghệ trợ giúp sinh sản. Điều trị bệnh vô sinh có thể sự liên quan tới các bảo đảm đáng nói về tài chủ yếu, cơ thể, tâm sinh lý cùng với thời gian.

Trị cho đàn ông

Trị của đấng mày râu với các quan hệ vợ chồng để cập tổng quan hoặc không đủ tinh trùng khỏe mạnh có thể bao gồm :

Biến đổi lối sống : cải thiện lối sống cùng với một vài hành vi nhất định có thể cải thiện thời cơ có bầu, gồm có ngừng sử dụng một số cái thuốc, suy giảm hoặc dòng bỏ các chất độc hại, nâng cao tần suất cùng với lúc đường tình dục, tập luyện thể thao thường xuyên cũng như logic hóa các tác nhân không giống có khả năng giảm thiểu khả năng có con.

Thuốc quý ông : một số loại thuốc có thể nâng cao số lượng tinh dịch cùng với khả năng mang thai thành quả. Những loại thuốc này có thể khiến cho nâng cao nhiệm vụ của tinh hoàn, bao gồm cả chế tạo và chất lượng tinh dịch.

Tiểu phẫu : với một số tình trạng, mổ có khả năng đảo ngược tình trạng tắc nghẽn tinh binh và hồi phục xác suất sinh sản. Trong các trường hợp không giống, phẫu thuật sửa trị giãn mạch máu thừng tinh có khả năng cải thiện cơ hội có thai nói chung.

Sử dụng tinh binh : những khoa học này sử dụng tinh binh thời điểm mang câu hỏi về phóng tinh hay tự nhiên có tinh dịch trong dịch xuất tinh. Chúng cũng có thể được dùng trong những tình huống đã từng vào kế hoạch giúp những công nghệ hỗ trợ sinh con và số lượng tinh binh phải chăng hoặc không bình thường.

Điều trị giúp nữ giới

Một vài nữ giới chỉ cần một hay hai kỹ thuật để nâng cao khả năng sinh con. Các phái đẹp không giống có khả năng bắt buộc một vài dòng điều trị không giống nhau để có bầu.

Kích thích trứng rụng với thuốc trợ giúp có con : Thuốc hỗ trợ sinh sản là bí quyết chữa trị hàng đầu giúp những nữ giới hiếm muộn bởi rối loạn trứng rụng. Các chiếc thuốc này thay đổi hay dẫn tới rụng trứng.

Có thai trong tử cung (IUI) : Trong IUI, tinh dịch khỏe mạnh được đặt thẳng tới tử cung trong tầm

khi buồng trứng làm giảm áp lực một hay rộng rãi trứng để mang thai. Phụ thuộc đến nguyên nhân vô sinh, thời điểm IUI có thể được kết hợp mang chu kỳ bình thường hoặc sử dụng thuốc hỗ trợ sinh sản.

Mở để hồi phục khả năng sinh con : các tắc mắc về dạ con như là polyp nội mạc dạ con, vách ngăn tử cung, mô sẹo trong dạ con cùng với một số phì đại tử cung có thể được trị với giải phẫu nội soi. Lạc nội mạc tử cung, dính vùng chậu và u xơ lớn hơn có thể bắt buộc tiểu phẫu nội soi hoặc tiểu phẫu với vết rạch lớn hơn tại bụng.

Khoa học giúp đỡ sinh sản

Quy trình mang bầu trong ống nghiệm

Kỹ thuật hỗ trợ có con (ART) là bất cứ cách trị sinh sản nào trong ấy trứng cùng với tinh dịch được giải quyết. Có một số mẫu ART.

Mang bầu trong ống nghiệm (IVF) là kỹ thuật ART thường gặp nhất. IVF gồm có việc ham muốn và lấy rộng rãi trứng lớn lên, giúp chúng mang thai sử dụng tinh trùng trong đĩa trong phòng thí nghiệm cùng với cấy phôi đến tử cung vài ba ngày sau khi thụ thai.

Các khoa học không giống lắm lúc được dùng trong chu kỳ IVF, chẳng hạn đó là :

Tiêm tinh trùng tới bào tương (ICSI) : 1 tinh dịch khỏe mạnh duy nhất được tiêm thẳng tới trứng lớn lên. ICSI hay được dùng thời điểm mang chữ tín hay số lượng tinh trùng kém, hay giả dụ những cố gắng thụ tinh trong các chu kỳ IVF trước đó không thành công.

Bổ trợ nở : công nghệ này bổ trợ công đoạn khiến tổ của phôi tới niêm mạc dạ con với bí quyết mở lớp bọc bên không tính của phôi chảy (quá trình nở).

Trứng hay tinh dịch của người hiến tặng : hầu hết ART được tuân theo với phương pháp sử dụng trứng cùng với tinh dịch của hàng đầu 1 cặp hai vợ chồng. Tuy vậy, trường hợp sử dụng câu hỏi nặng sử dụng trứng hay tinh dịch, có khả năng tìm dùng trứng, tinh dịch hoặc phôi từ một người bệnh hiến tặng được biết đến hay ẩn danh.

Các nguy hiểm của chữa bệnh vô sinh có khả năng gồm

Mang bầu nhiều : ảnh hưởng thường gặp nhất của chữa vô sinh là đa thai - sinh cặp, sinh ba hay đa dạng hơn. Nhắc chung, lượng bào thai càng lớn thì nguy cơ chuyển thành dạ cũng như sinh non cũng như là những câu hỏi trong thời kỳ mang thai đó là đái đường thời kỳ thai nghén càng cao. Trẻ đẻ non có đa dạng nguy cơ bị các vấn đề về sức khỏe cũng như phát triển.

Hội chứng quá kích buồng trứng (OHSS) : Thuốc giúp đỡ có con để kích thích ham muốn rụng trứng có thể dẫn tới OHSS, đặc trưng là mang ART, trong đấy buồng trứng bị sưng và đau. Các biểu hiện có khả năng gồm có đau bụng nhẹ, chướng bụng và buồn nôn cải thiện khoảng một tuần hay lâu hơn nếu bạn có thai. Hiếm khi, 1 dạng nặng nề hơn dẫn đến nâng cao cân nhanh chóng cũng như khó khăn thở buộc phải được trị cấp tốc.

Xuất huyết hay nhiễm khuẩn : đó là sử dụng bất kỳ thủ thuật xâm lấn nào, hiếm có nguy cơ xuất huyết hoặc nhiễm khuẩn với công nghệ hỗ trợ có con hay mổ có con.

Chế độ ăn uống & ngăn chặn vô sinh

Những lối sống có thể giúp bạn làm giảm diễn tiến của vô sinh

Chế độ sinh hoạt

Tuân thủ theo hướng cặp của bác sĩ trong vấn đề điều trị.

Giữ gìn lối sống tích cực, làm giảm sự lo lắng.

Gọi điện liên mang y bác sĩ khi cơ thể mang những khác thường trong quá trình chữa.

Khám thường xuyên để được để ý tình trạng sức khỏe, diễn tiến của bệnh cũng như để chuyên gia sấm hướng chữa trị thích hợp trong thời gian tiếp theo giả dụ bệnh chưa có triệu chứng đỡ.

Bệnh nhân bắt buộc lạc quan. Tâm sinh lý sở hữu biến chứng rất lớn đến chữa, hãy nói chuyện với những đối tượng đáng tin cậy, chia sẻ mang các nhân viên trong gia đình, nuôi thú cưng hoặc đơn giản là đọc sách, khiến bất cứ thứ gì khiến bạn nhìn thấy thoải mái.

Chế độ sinh hoạt

Cho thêm hầu hết dinh dưỡng.

Bí quyết ngăn chặn vô sinh hiệu quả

Để ngăn chặn bệnh tác dụng tốt, bạn có thể tham khảo một vài Tìm hiểu sau đây :

Để tăng khả năng có bầu, có thể sử dụng những biện pháp sau :

Đường tình dục đều đặn rất nhiều lần đến tầm thời gian trứng rụng để số trứng hợp có bầu lớn nhất : đường tình dục bắt đầu tối thiểu năm hôm trước cùng với giúp tới một hôm dưới thời điểm rụng trứng sẽ cải thiện cơ hội mang thai của bạn. Quá trình rụng trứng luôn diễn ra vào giữa vòng kinh với tối đa các chị em với những ngày kinh nguyệt cách nhau tầm 28 ngày.

Hạn chế dùng ma túy và thuốc lá và sử dụng nhiều rượu, có khả năng hỗ trợ gây nên bệnh vô sinh nam.

Tránh nhiệt cấp độ cao trong bồn tắm nước nóng cùng với bồn tắm xông nước nóng, bởi chúng có thể nguy hại tạm thời tới công đoạn cung ứng và chuyển động của tinh trùng.

Hạn chế tiếp xúc với chất độc công nghiệp hoặc môi trường, có thể nguy hại đến quá trình cung ứng tinh dịch.

Làm giảm những dòng thuốc có khả năng ảnh hưởng tới xác suất sinh con, cả thuốc kê đơn và ko kê đơn. Kể chuyện sở hữu bác sĩ của bạn về bất cứ loại thuốc nào bạn sử dụng đều đặn, nhưng mà không ngừng dùng thuốc theo toa mà không có lời tư vấn y khoa.

Luyện tập thể dục thể thao vừa nên : luyện tập thể dục đều đặn có thể cải thiện chữ tín tinh dịch cùng với nâng cao cơ hội mang bầu. Luyện tập thể dục thể thao thường xuyên là vô cùng cấp thiết, song tập thể dục thể thao cường cấp độ cao đến mức không đều đặn hay ko có kinh có khả năng biến chúng đến xác suất sinh sản.

Từ bỏ hút thuốc : Thuốc lá có đa dạng tác động không tốt tới khả năng sinh con, chưa nhắc đến sức

khỏe để cập chung của bạn và bào thai. Giả dụ bạn hút thuốc và đang cân nhắc việc mang thai, hãy phá nhanh chóng.

Tránh rượu và ma túy : những chất này có thể làm giảm khả năng thụ tinh cũng như có thai khỏe mạnh. Ko sử dụng rượu hay dùng thuốc kích thích, chẳng hạn ví dụ bắt buộc sa, giả dụ bạn đang nỗ lực mang bầu.

Làm giảm caffein : các chị em đang nỗ lực mang bầu có thể muốn giảm thiểu số lượng caffein. Hãy hỏi y bác sĩ của bạn để được chỉ định về vấn đề dùng caffein được bảo vệ.

Tránh cân nặng quá nhiều : Thừa cân hay không đủ cân có thể nguy hại tới vấn đề cung cấp hormone cùng với gây vô sinh.