

# Nguyên nhân và cách chữa nổi mụn ở "cậu nhỏ"

Hiện giờ, với việc giới trẻ đang có xu thế cởi mở hơn trong vấn đề tình dục, một số căn bệnh truyền nhiễm qua những đường này ngày một tăng lên. Mọi người nam vô cùng phổ biến hiện trạng mọc mụn ở "cậu nhỏ", phần lớn chúng chỉ là lành tính. Nhưng có thể gây nhiều sợ hãi và khó khăn, vì họ sợ mình đang mắc một số căn bệnh khác, có thể gây tác hại đến sức khỏe. Đây là một chủ đề thường hay bị bỏ sót và lầm lẫn. Vậy nên, trong văn bản dưới đây, mời quý độc giả cùng bác sĩ Hoàng Trung Hiếu khám phá về nguyên nhân gây, triệu chứng triệu chứng cũng như một số cách trị liệu cho vấn đề còn nhiều tranh cãi này nhé.

## Mọc mụn ở "cậu nhỏ" là dấu hiệu bệnh gì?

Mụn nhọt có thể nhìn thấy trên bất kỳ vùng da nào trên cơ thể. Thường là trên mặt, vùng thân mình như ngực, vùng thắt lưng và cũng có một số trường hợp mụn có thể phát triển trên "cậu nhỏ" ở đàn ông.

Trong trường hợp chỉ là mụn nhọt thuần túy hay mụn đầu trắng thì chúng thường vô hại, không gây tác động nghiêm trọng đến sức khỏe. Nhưng mà, đôi lúc mọc mụn ở vùng kín có triệu chứng tương đối giống với những căn bệnh khác, đặc biệt là ở người nam, thường gặp đặc biệt một số căn bệnh truyền nhiễm qua đường quan hệ tình dục, và vì thế điều cấp bách là bạn phải nắm được liệu mọc mụn ở trên thân "cậu nhỏ" hay vùng da kề cận là bình thường, hay là triệu chứng của căn bệnh khác, có cần được chữa y tế hay không.



## Nguyên nhân gây mọc mụn ở "cậu nhỏ"

Mụn nhọt phát triển khi một số tuyến bã nhờn 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 cơ thể, khiến vùng da này bị viêm đỏ và sưng to. Chưa kể đến, hiện trạng này có thể gây đau hay ngứa rất khó chịu. Trong trường hợp chớ nên chăm sóc hợp lý chúng sẽ phát triển to dần, mọc thành chùm hay hợp thành nhọt lớn. Bạn có khả năng cao mọc mụn ở vùng vòng vèo "cậu

nhỏ" trong trường hợp bạn có những tác nhân rủi ro sau:

- Người sống ở khí hậu nhiệt đới nóng ẩm, liên tục chảy nhiều mồ hôi
- Người thuộc tuýp da dầu, da hay đổ dầu nhờn.
- Cạo lông mu sai cách
- Sử dụng quần lót chật, quá chật, có thể gây chà xát, dẫn tới kích ứng da
- Tắm rửa kém,...

Không giống với mụn mủ, mụn đầu trắng và một số mụn trắng nhỏ khác trên "cậu nhỏ" thường là vô hại, và vô cùng thường gặp ở đàn ông. Chúng có thể có mối liên quan đến hiện trạng mụn trứng cá bình thường, hay sẩn gai sinh dục, hoặc những đốm trắng li ti gọi là hạt Fordyce. Trong trường hợp là mụn đầu trắng do mụn trứng cá thì chúng cũng có nguyên tắc và triệu chứng không khác gì như mụn trứng cá ở những vùng da khác, thường gặp ở những nơi có nhiều lỗ chân lông, ví như ở mặt, thân mình như ngực, vùng thắt lưng,... Khi nhìn thấy ở trên "cậu nhỏ", vị trí thường gặp đó là ở gốc hay thân, hiếm khi ở vùng đầu "cậu nhỏ". Nhưng mà, một số đốm mụn trắng này có thể nhầm với một số căn bệnh khác, vô cùng dễ bỏ sót đặc thù là một số căn bệnh truyền nhiễm qua quan hệ tình dục. Một số căn bệnh này có thể gây một số di chứng khác trong trường hợp chớ nên chữa hợp lý.

Những nguyên nhân thường gặp dễ chẩn đoán nhầm với nhau vì một số triệu chứng triệu chứng không khác gì nhau, có thể là:

## **Do cạo lông vùng kín**

Vết xây xước và bóng rât do dao cạo tiếp diễn trên vùng da bạn vừa cạo, dẫn tới mẩn đỏ và kích ứng. Vết thương do tiểu phẫu hay cạo nhỏ cũng có thể gây hiện trạng này. Khi vùng da bị tổn thương lành lại, chúng có thể tạo thành hiện tượng lông mọc ngược và một số vết sưng to kèm mủ khác dọc theo vết cạo. Bình thường, vết rât do dao cạo sẽ tự lành mà không cần chữa gì đặc biệt. Để làm dịu làn da đang bị kích ứng, bạn có thể dùng kem dưỡng thể làm từ bột yến mạch xoa lên vùng da đang viêm đỏ, bạn cũng có thể xoa kem dưỡng thể này mỗi lần cạo lông để ngăn ngừa kích ứng trong những lần tới.

## **Nốt Fordyce**

Nốt Fordyce là những hạt bã nhờn có thể nhìn thấy được. Bình thường thì một số tuyến bã nhờn sẽ nằm bên dưới một số nang lông, nhưng ở vùng "cậu nhỏ" chưa có lông, chúng có thể được nhìn thấy rõ. Một số hạt Fordyce có kích thước nhỏ, li ti, có thể có màu trắng hoặc vàng.

Có một bật mí giúp bạn biết những đốm trắng nằm trên thân "cậu nhỏ" của bạn có phải là hạt Fordyce hay không, đó là hiện trạng này hay kèm theo nổi đốm trắng ở bên trong miệng, ở vùng môi. Những đốm trắng, vàng này thường tạo thành theo cụm, có thể từ vài chục đến 100 hạt.

Một số hạt này phần lớn là vô hại, chưa có triệu chứng gì đặc biệt nhưng đôi lúc gây những e ngại về mặt tính thẩm mỹ. Những thủ thuật và chữa bệnh da liễu có thể loại bỏ một số đốm này, ví như liệu pháp tia sáng laser, nhưng mà cần được tư vấn chi tiết bởi một số bác sĩ bệnh da liễu.

## **Sẩn gai sinh dục**

Sẩn gai sinh dục là tuyến bã nhờn bình thường ở đàn ông, nhưng nổi gồ lên da và được nhìn rõ ở vùng đầu "cậu nhỏ" "cậu nhỏ", đặc biệt là kề cận dây thừng. Một số sẩn hạt này thường nhỏ, cũng mọc thành chùm, có màu trắng ngà hoặc ngả vàng. Dù là hiện trạng này có thể gây lấm lẩn và sợ hãi cho đàn ông, nhưng thật ra đây là một vấn đề sinh lý bình 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 hiện trạng viêm đỏ kèm sưng to ở một số nang lông vùng kín. Thường do vi trùng tấn công và triệu chứng như những mụn đỏ hay mụn nhọt chứa mủ ở một số nang lông, có thể gây đau mỏi và ngứa rát, khó chịu. Viêm nhiễm nang lông có thể tự khỏi mà không cần chữa. Nhưng mà trong những nếu như dai dẳng và hay tái phát, bác sĩ có thể kê cho bạn kháng sinh xoa tại chỗ, để trị một số vết sưng to hiện giờ, chưa kể đến giúp ngăn ngừa sự bội nhiễm về sau

Mọc mụn ở "cậu nhỏ" có thể tiếp diễn bất kể bạn có quan hệ tình dục hay không, nhưng trong trường hợp có thì việc đó giúp bạn làm nhỏ một số nguyên nhân gây mụn. Trong trường hợp bạn thời gian gần đây hay đang có quan hệ tình dục, mọc mụn ở vùng kín có thể là bắt mí cho những căn bệnh chi tiết được xếp vào nhóm bệnh truyền nhiễm qua đường quan hệ tình dục, mà đặc thù là 4 căn bệnh dưới đây:

## **Bệnh mồng gà**

Triệu chứng là những mụn nhỏ màu trắng hay nâu, hay vàng phát triển ở bất kỳ chỗ nào trên "cậu nhỏ", mà bình thường là ở thân hay đầu "cậu nhỏ". Chúng cũng có thể nhìn thấy trên một số vùng kề cận như ở bìu, hay vùng mu, hoặc ở vùng đùi sát nếp bẹn. Bề mặt nốt mào gà có thể phẳng hay xù xì, nhấp nhô có thể có hình dáng "súp lơ xanh". Trong một số trường hợp chúng có thể tự biến mất, nhưng một số trường hợp cần chữa để loại bỏ chúng. Sự truyền nhiễm là kết quả của sự tiếp xúc da kề da trong khi quan hệ tình dục với một loại vi khuẩn tên là Human Papilloma virus. Lưu ý rằng bệnh mồng gà là căn bệnh truyền nhiễm qua đường quan hệ tình dục thường gặp nhất trên toàn địa cầu.

## **Mụn rộp sinh dục**

Triệu chứng là những mụn nước hay mụn mủ màu trắng xám với nền da đỏ viêm kề cận, phát triển trên thân "cậu nhỏ" hay vùng da kề cận. Một số mụn nước có thể vỡ ra tạo thành một số vết loét hay loét nông, ra dịch, nước gây cảm nhận cơn đau, ngứa rát và khó chịu cho bạn. Một số trường hợp bị nặng có thể lan ra hậu môn. Mụn rộp sinh dục do một loại vi-rút tên là Herpes simplex gây, chi tiết là Herpes simplex type số 1 và 2, ở vùng kín thì chủng gây bệnh thường là type số 2.

## **U mềm dể lây**

Gây do vi-rút có tên là Poxvirus. Nhóm người bị nhiễm vi-rút này sẽ có triệu chứng là nổi một số đám mụn nhỏ, thường cứng, nhưng đôi lúc mềm, trên da, kích thước từ nhỏ đến ngang ngón, đặc thù là có vết lõm trắng ở trọng điểm. Chính việc đó giúp phân biệt với một số loại nốt sần khác. Vị trí nổi u mềm lây thì phong phú. Có thể ở trên thân hay kề cận "cậu nhỏ", ở vùng mu, vùng đùi hay bẹn, đôi lúc có thể lây lên vùng bụng, mông, vùng thắt lưng,.. Hiện trạng này gây cho bạn cảm nhận ngứa rát, khó chịu, và bạn có thể phải cần đến một số bác sĩ chuyên môn để loại bỏ một số u mềm này.

## **Bệnh giang mai**

Triệu chứng của bệnh giang mai là một số vết loét màu trắng hay đỏ, ít khi gây đau ở trên thân hay kề cận "cậu nhỏ". Đây là căn bệnh gây do vi khuẩn Treponema Pallidum tên là Treponema pallidum gây, có nhiều giai đoạn bệnh, trong đó vết loét hay trợt ở vùng kín là giai đoạn bệnh đầu tiên, trong trường hợp được chữa sớm và kịp thời sẽ triệt để. Nhưng trong trường hợp chớ nên chẩn đoán đúng và để bệnh diễn tiến qua một số giai đoạn sau, bệnh sẽ có khả năng gây một số di chứng nghiêm trọng tác động đến sức khỏe của bạn.

# Giải quyết hiện trạng mọc mụn ở "cậu nhỏ" tại nhà

Phần lớn mọc mụn ở "cậu nhỏ" sẽ tự triệt để mà không cần chữa gì đặc biệt. Chúng sẽ tự biến mất sau vài ngày, đến vài tuần. Điều cấp bách là bạn cần hạn chế bóp hay nặn mụn vùng này, vì vùng da chỗ sinh dục người nam vô cùng mẫn cảm và dễ kích ứng, trong trường hợp bạn cố gắng bóp mụn nhọt vỡ ra, có thể sẽ làm lan tràn vi-rút hay vi trùng có hại lan ra kể cận hay lan vào máu, có thể làm nghiêm trọng thêm hiện trạng đang có, đôi lúc còn gây sẹo vĩnh viễn và bội nhiễm vi trùng. Nhận diện và giải quyết một số nguyên nhân có thể làm khởi phát mọc mụn là cách tốt hơn hết để chữa và ngăn ngừa chúng tạo thành trở lại.

Một số cách giúp chữa và giảm rủi ro mọc mụn ở "cậu nhỏ" gồm những:

- Hạn chế môi trường ẩm thấp, đổ nhiều mồ hôi.
- Làm giảm một số vận động gây toát mồ hôi, và trong trường hợp có thì cần tắm sạch và thay trang phục khác.
- Mặc trang phục rộng rãi, và hạn chế trang phục chà sát vào da vùng kín.
- Hạn chế chạm tay hay gây chà sát.
- Không nặn hay cố gắng bóp mụn ở vùng da đang tổn thương, việc đó có thể làm nặng thêm hay gây truyền nhiễm vi sinh vật gây bệnh.
- Thay mới ga giường và trang phục liên tục.
- Tắm làm sạch toàn bộ cơ thể, đặc biệt là vùng kín để ngăn vi trùng và một số chất dư tích tụ.

## Lúc nào cần gặp bác sĩ?

Trong trường hợp bạn bị nổi một số mụn nhọt, hay nốt mụn sưng nhiều ở "cậu nhỏ", bạn đã thử một số cách dễ dàng tại nhà nhưng chúng không giảm dần và trở thành tồi tệ hơn, hãy đến khám một số bác sĩ bệnh da liễu hay nam khoa.

Trong trường hợp triệu chứng cơ bản như ngứa rát, cơn đau hoặc một số triệu chứng khác, gây khó chịu và sợ hãi cho bạn, hãy đến khám bác sĩ ngay khi có thể. Lúc này việc xác định được đúng hiện trạng bạn đang mắc phải có thật sự chỉ là mụn nhọt thuần túy, hay ẩn chứa những căn bệnh tác hại hơn thật sự cấp bách, vì mỗi nếu như bệnh khác biệt sẽ có cách chữa khác biệt, với tiên lượng khác biệt. đặc biệt là khi bạn nghi ngờ bị nhiễm một số căn bệnh được xếp vào nhóm truyền nhiễm qua đường quan hệ tình dục, trước hết bạn nên không hoạt động tình dục khoảng thời gian chẩn đoán và chữa.

Nam giới cũng nên đến khám bác sĩ khi nhìn thấy một số triệu chứng khác, ví như:

- Cảm thấy đau khi quan hệ tình dục.
- Xuất hiện vết loét hay vết loét hở, đặc biệt là chúng lâu lành.
- Cảm thấy đau khi bạn "đi nhẹ".
- Các bạn phải "đi nhẹ" liên tục hơn, tiểu khó khăn, nước giải ngắt quãng...

## Chữa mụn ở "cậu nhỏ" bằng thuốc chuyên dùng

Một số bác sĩ có thể kê cho bạn những dược chất kháng sinh nhằm tiêu diệt và ngăn ngừa vi trùng gây bệnh, có thể là đường uống như Augmentin, hay đường xoa tại chỗ như axit fusidic:

- Một số chất không khác gì cũng có tính sát khuẩn như là benzoyl peroxide,..
- Kháng viêm tại chỗ như triamcinolone,...
- Thuốc kháng histamin để giảm triệu chứng ngứa rát như là Desloratadine,...

Phụ thuộc từng nguyên nhân chi tiết, căn bệnh chuyên dùng mà một số bác sĩ sẽ có những cách chữa khác biệt. Với những căn bệnh truyền nhiễm qua con đường sinh dục, mỗi nếu như là một lộ trình chi tiết, không ai giống ai, nên khi đó bạn phải được tư vấn và hỗ trợ bởi một số bác sĩ có chuyên môn.

## Nên nặn mụn ở "cậu nhỏ" hay không?

Câu hỏi mà rất nhiều đàn ông 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 đặc biệt bạn đừng nên cố nặn mụn ở "cậu nhỏ", bởi đây tay bạn không thật sự tiệt trùng nên khi chạm vào mụn, việc đó có thể dẫn tới truyền nhiễm vi trùng rộng ra vùng kề cận, và gây bội nhiễm nặng hơn. Một điều cần lưu ý nữa là, vùng da vòng vèo "cậu nhỏ" ở người nam vô cùng mẫn cảm và vô cùng dễ kích ứng và viêm đỏ, trong trường hợp nặn hay bóp chúng, có khả năng 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 nhận cơn đau, ngứa rát, và khó chịu. Bạn đừng cố gắng làm vỡ một số nốt mụn này, thay vào đó, hãy đến gặp một số bác sĩ có chuyên môn, họ có thể tác động hay chữa hợp lý, đôi lúc là dẫn lưu mủ trong những nếu như nặng.

Mọc mụn ở "cậu nhỏ" là hiện trạng thường gặp và đôi lúc gây nhiều khổ sở cho mọi người nam. Phần lớn chúng chỉ là vấn đề lành tính, không gây 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, đặc biệt là một số căn bệnh truyền nhiễm qua đường quan hệ tình dục, hiện đang là vấn nạn báo động ở Việt Nam, vì số ca mắc một số căn bệnh này đang ngày một tăng lên. Khi bạn không chắc chắn về mụn vùng "cậu nhỏ" có phải là hiện tượng vô hại hay không, đừng xấu hổ đến khám một số bác sĩ bệnh da liễu để nhận được tư vấn nhé.

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

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

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

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

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

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

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

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

[https://manage.ipata.org/admin/scripts/common/ckeditor\\_file/ckfinder/core/connector/php/connector.php?command=Proxy&type=Files&currentFolder=%2Fipata%2F&fileName=dkv76581534.pdf](https://manage.ipata.org/admin/scripts/common/ckeditor_file/ckfinder/core/connector/php/connector.php?command=Proxy&type=Files&currentFolder=%2Fipata%2F&fileName=dkv76581534.pdf)

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

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

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

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

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

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

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

<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/mot-so-cong-dung-tuyet-voi-cua-trai-cam-voi-suc-khoe>

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

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

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

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

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

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

<https://nmmc.imtrac.in/web/hakieuanh/home/-/blogs/bien-phap-tien-vao-giac-ngu-ngon-ma-moi-nguoi-can-biet>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<https://dentistry.ju.edu.jo/Lists/AdvisingOffice/DispForm.aspx?ID=2909>

<https://geco.ecophytopic.fr/web/hakieuanh/home/-/blogs/mot-so-cong-dung-ky-dieu-cua-qua-cam-voi-suc-khoe-co-the>

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

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

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

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

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

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

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

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

<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/uong-dua-tuoi-lien-tiep-co-tac-dung-gi-mot-so-chu-y-nen-nho>

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

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

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