

# Đau tinh hoàn là gì? Nguyên nhân, chẩn đoán và điều trị đau tinh hoàn

Đau tinh hoàn có thể do nhiều nguyên nhân, bao gồm chấn thương, sỏi thận, thoát vị, nhiễm trùng và nhiều bệnh lý khác. Một số trường hợp là bệnh nhẹ nhưng cũng có thể là tình trạng cần được chăm sóc y tế khẩn cấp.

## Tìm hiểu chung đau tinh hoàn

Đau tinh hoàn có thể ảnh hưởng đến bất cứ ai có tinh hoàn, ở mọi lứa tuổi. Tinh hoàn là cơ quan sinh sản nhỏ hình trứng. Chúng nằm bên trong bìu, là một túi da mỏng phía sau dương vật. Hầu hết những người có giới tính là nam khi mới sinh đều có hai tinh hoàn, mỗi tinh hoàn ở bên trái và bên phải bìu.

Khi bạn bị đau tinh hoàn, cảm thấy đau ở một hoặc cả hai tinh hoàn. Tuy nhiên, cơn đau có thể không thực sự đến từ tinh hoàn. Cơn đau có thể đến từ một bộ phận khác trên cơ thể, như bụng hoặc háng. Loại đau này được gọi là đau quy chiếu.

Đau tinh hoàn có thể cấp tính hoặc mạn tính. Cấp tính có nghĩa là bệnh phát triển đột ngột, tăng nhanh và trong thời gian ngắn. Mạn tính có nghĩa là cơn đau tăng dần trong một thời gian dài. Tinh hoàn chứa nhiều dây thần kinh nhạy cảm với cảm giác, có thể làm cho tinh hoàn bị đau nhiều hơn.

## Triệu chứng đau tinh hoàn

### Những dấu hiệu và triệu chứng của đau tinh hoàn

Các triệu chứng khác có thể xảy ra cùng với đau tinh hoàn bao gồm :

Vết bầm tím : Vết bầm tím có thể xuất hiện ở bìu của bạn sau khi bị chấn thương ở tinh hoàn.

- Buồn nôn và nôn : Cảm giác khó chịu ở dạ dày và/hoặc nôn mửa có thể là triệu chứng của nhiều nguyên nhân gây đau tinh hoàn, bao gồm chấn thương, viêm tinh hoàn hoặc sỏi thận.
- Sung tấy : Sung hoặc một cục u có thể xuất hiện ở bìu của bạn. Bìu của bạn có thể bị đổi màu ( đỏ, tím, nâu hoặc đen ). Sung có thể là triệu chứng của chấn thương hoặc nhiễm trùng.
- Sốt : Sốt xuất hiện cùng với đau tinh hoàn thường là dấu hiệu của nhiễm trùng.
- Vấn đề đi tiểu : Sỏi thận có thể khiến bạn đi tiểu nhiều lần. Chúng cũng có thể gây ra cảm giác nóng rát khi bạn đi tiểu hoặc có máu trong nước tiểu ( tiểu máu ).

### Biến chứng có thể gặp khi đau tinh hoàn

Bác sĩ có thể điều trị thành công hầu hết các trường hợp đau tinh hoàn. Tuy nhiên, nếu nhiễm trùng không được điều trị như chlamydia hoặc tình trạng nghiêm trọng như xoắn tinh hoàn có thể dẫn đến tổn thương vĩnh viễn cho tinh hoàn và bìu. Điều đó có thể ảnh hưởng đến khả năng sinh sản. Xoắn tinh hoàn dẫn đến hoại tử có thể gây nhiễm trùng đe dọa tính mạng.

### Khi nào cần gặp bác sĩ ?

Hãy đến khám bác sĩ nếu :

Bạn cảm thấy có cục u trên bìu;

- Bạn bị sốt;
- Bìu có màu đỏ, nóng khi chạm vào hoặc mềm;
- Gần đây bạn đã tiếp xúc với người bị quai bị.

Bạn nên đến cơ sở y tế khẩn cấp nếu tình trạng đau tinh hoàn của bạn :

[phòng khám thái hà có tốt không](#)

[phòng khám thái hà](#)

[xét nghiệm bệnh xã hội](#)

[chi phí điều trị bệnh xã hội](#)

[bệnh xã hội khám ở đâu](#)

[chi phí xét nghiệm bệnh xã hội](#)

Xuất hiện đột ngột hoặc đau dữ dội;

- Kèm theo buồn nôn hoặc nôn;
- Là do một chấn thương gây đau hoặc nếu sưng tấy xảy ra sau một giờ.

## Nguyên nhân đau tinh hoàn

Chấn thương hoặc tổn thương tinh hoàn có thể gây đau, nhưng đau ở tinh hoàn thường là kết quả của các vấn đề y tế cần được điều trị. Bao gồm :

Tổn thương dây thần kinh bìu do bệnh thần kinh đái tháo đường;

- Viêm mào tinh hoặc viêm tinh hoàn, do chlamydia gây ra;
- Hoại tử do xoắn tinh hoàn hoặc chấn thương tinh hoàn không được điều trị;
- Tràn dịch tinh mạc ( hydrocele ), đặc trưng bởi tình trạng sưng bìu;
- Thoát vị bẹn;
- Sỏi thận;
- Bệnh spermatocele;
- Tinh hoàn ẩn;
- Giãn tĩnh mạch thừng tinh.

Trong một số trường hợp, đau tinh hoàn có thể do tình trạng bệnh lý nghiêm trọng gọi là xoắn tinh hoàn. Trong tình trạng này, nguồn cung cấp máu cho tinh hoàn bị cắt đứt, do đó có thể gây tổn thương mô.

Xoắn tinh hoàn là một cấp cứu y tế cần được điều trị nhanh chóng để ngăn ngừa tổn thương tinh hoàn. Tình trạng này thường gặp hơn ở nam giới trong độ tuổi từ 10 đến 20.

Đau ở tinh hoàn hiếm khi do ung thư tinh hoàn gây ra. Ung thư tinh hoàn thường gây ra một khối u trên tinh hoàn và thường không đau.

Xoắn tinh hoàn là một tình trạng bệnh lý nghiêm trọng gây ra đau tinh hoàn

# Nguy cơ đau tinh hoàn

## Những ai có nguy cơ bị đau tinh hoàn ?

Bất cứ ai có tinh hoàn ở mọi lứa tuổi đều có thể bị đau tinh hoàn.

## Yếu tố làm tăng nguy cơ mắc phải đau tinh hoàn

Nhưng bạn có thể có nguy cơ bị đau tinh hoàn cao hơn nếu bạn làm việc nặng nhọc hoặc chơi các môn thể thao tiếp xúc mạnh ( bóng chày, bóng đá, khúc côn cầu, bóng vợt, võ thuật ).

## Phương pháp chẩn đoán & điều trị đau tinh hoàn

### Phương pháp xét nghiệm và chẩn đoán đau tinh hoàn

Tìm ra nguyên nhân gây đau tinh hoàn là bước đầu tiên để hướng dẫn điều trị. Bác sĩ sẽ thăm khám sức khỏe và đề nghị các xét nghiệm.

#### Thăm khám

Trong quá trình khám sức khỏe, bác sĩ sẽ quan sát tinh hoàn, ấn vào chúng để kiểm tra xem có sưng, đau và những thay đổi ở da hay không. Một số nghiệm pháp có thể được thực hiện ở bụng và háng của bạn.

#### Xét nghiệm

Để kiểm tra nhiễm trùng, bác sĩ sẽ yêu cầu lấy nước tiểu.

Nếu bác sĩ nghi ngờ rằng ung thư gây đau, bạn có thể cần xét nghiệm máu để kiểm tra các chỉ số AFP, HCG và LDH.

#### Hình ảnh học

Một trong những hình ảnh học phổ biến nhất để kiểm tra trường hợp đau tinh hoàn là siêu âm. Thiết bị không xâm lấn này sử dụng sóng âm thanh để tạo ra hình ảnh bên trong tinh hoàn có thể phát hiện các tổn thương, bất thường và khối u. Siêu âm Doppler màu có thể giúp phát hiện các vấn đề về mạch máu trong trường hợp xoắn tinh hoàn.

Các xét nghiệm hình ảnh khác có thể được yêu cầu nếu cần thêm thông tin hoặc chuẩn bị cho phẫu thuật :

Chụp cắt lớp vi tính ( CT scan );

- Chụp cộng hưởng từ ( MRI ).

Xét nghiệm máu để tìm nguyên nhân gây đau tinh hoàn

### Phương pháp điều trị đau tinh hoàn hiệu quả

Các trường hợp được bác sĩ chỉ định là không cần chăm sóc y tế đặc biệt có thể được điều trị tại nhà bằng các biện pháp sau :

Mặc quần thể thao hoặc cốc hỗ trợ bìu;

- Chườm đá để giảm sưng ở bìu;
- Tắm nước ấm;
- Hỗ trợ tinh hoàn khi nằm bằng cách đặt một chiếc khăn cuộn dưới bìu của bạn;
- Sử dụng thuốc giảm đau không kê đơn như acetaminophen hoặc ibuprofen để giảm đau.

Với cơn đau dữ dội hơn, bạn cần phải nhận sự hỗ trợ từ bác sĩ. Sau khi bác sĩ chẩn đoán nguyên nhân gây ra cơn đau, họ sẽ có thể đưa ra phương pháp điều trị. Việc điều trị có thể bao gồm :

Kháng sinh để điều trị nhiễm trùng;

- Phẫu thuật để tháo xoắn tinh hoàn nếu bạn bị xoắn tinh hoàn;
- Phẫu thuật để điều chỉnh tinh hoàn ẩn;
- Thuốc giảm đau;
- Phẫu thuật để giảm sự tích tụ dịch trong tinh hoàn.

## **Chế độ sinh hoạt & phòng ngừa đau tinh hoàn**

### **Những thói quen sinh hoạt có thể giúp bạn hạn chế diễn tiến của đau tinh hoàn**

Chế độ sinh hoạt :

Nghỉ ngơi : Nếu bạn đang bị đau tinh hoàn, hãy nghỉ ngơi và tránh hoạt động căng thẳng.

- Chườm lạnh : Đặt một túi chườm lạnh vào vùng đau trong khoảng 15 - 20 phút mỗi lần, có thể giúp giảm đau và sưng.
- Hỗ trợ tinh hoàn : Đối với những người đau tinh hoàn do viêm tinh hoàn, mang đai hỗ trợ tinh hoàn có thể giúp giảm đau và tăng cường sự thoải mái.
- Hạn chế vận động mạnh : Trong giai đoạn đau tinh hoàn, hạn chế vận động mạnh và tránh các hoạt động gây căng thẳng vùng tinh hoàn.
- Hạn chế quan hệ : Tránh hoạt động tình dục trong giai đoạn đau tinh hoàn để hỗ trợ phục hồi và tránh làm tăng đau.
- Đảm bảo vệ sinh cá nhân : Giữ vùng tinh hoàn sạch sẽ và khô ráo. Hãy sử dụng nước ấm để rửa vùng tinh hoàn và tránh sử dụng các chất tẩy rửa mạnh hoặc sản phẩm gây kích ứng.

Lưu ý rằng đau tinh hoàn có thể là triệu chứng của một số vấn đề nghiêm trọng hơn. Nếu bạn gặp đau tinh hoàn kéo dài, nặng, hoặc đi kèm với các triệu chứng khác như sưng, đỏ, sốt, buồn nôn hoặc nôn, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ ngay lập tức để được khám và chẩn đoán chính xác.

Người bệnh đau tinh hoàn nên tránh các hoạt động gây căng thẳng lên tinh hoàn

Chế độ dinh dưỡng :

Chế độ dinh dưỡng không phải là yếu tố quan trọng trong việc điều trị đau tinh hoàn trực tiếp. Tuy nhiên, một chế độ ăn lành mạnh có thể hỗ trợ quá trình phục hồi và tăng cường sức khỏe chung. Dưới đây là một số lời khuyên về chế độ dinh dưỡng cho người bệnh đau tinh hoàn :

Tránh các thực phẩm gây viêm : Hạn chế tiêu thụ các thực phẩm gây viêm như thức ăn nhanh, thực phẩm chứa nhiều đường, thức ăn chế biến sẵn và thức ăn có chất béo bão hòa cao. Thay vào đó, tập trung vào thực phẩm tươi ngon và không chế biến như rau xanh, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và

nguồn protein lành mạnh như cá, gia cầm không da, đậu và hạt.

- Tăng cường tiêu thụ chất chống viêm : Bổ sung chất chống viêm tự nhiên như nước ép nha đam, dầu cá, hạt chia và gia vị như nghệ và gừng có thể có lợi trong việc giảm viêm và hỗ trợ sự phục hồi.
- Uống đủ nước : Đảm bảo bạn uống đủ nước hàng ngày để duy trì sự cân bằng nước trong cơ thể. Nước giúp loại bỏ độc tố và hỗ trợ quá trình phục hồi.
- Hạn chế caffeine và cồn : Các chất kích thích như caffeine có thể làm tăng tình trạng căng thẳng và gây kích ứng. Hạn chế tiêu thụ caffeine từ cà phê, trà và nước ngọt có ga. Ngoài ra, cần hạn chế hoặc tránh uống cồn, vì nó có thể gây tác động tiêu cực đến sức khỏe tổng thể.
- Cân đối khẩu phần ăn : Hãy duy trì một chế độ ăn cân đối và đủ dinh dưỡng. Bao gồm các nhóm thực phẩm chính như rau xanh, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, protein từ cá, thịt gia cầm không da, đậu và hạt. Đảm bảo bạn cung cấp đủ vitamin và khoáng chất cho cơ thể.
- Tuân thủ chỉ dẫn từ bác sĩ : Mỗi trường hợp đau tinh hoàn có thể có nguyên nhân và yêu cầu điều trị riêng. Vì vậy, quan trọng là tuân thủ chỉ dẫn và lời khuyên từ bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng của bạn.

## **Phương pháp phòng ngừa đau tinh hoàn hiệu quả**

Không phải tất cả các trường hợp đau tinh hoàn đều có thể ngăn ngừa được, nhưng có một số gợi ý bạn có thể thực hiện để giảm các nguyên nhân cơ bản gây ra cơn đau này, bao gồm :

Mặc đồ hỗ trợ thể thao để tránh chấn thương tinh hoàn.

- Quan hệ tình dục an toàn, bao gồm cả việc sử dụng bao cao su.
- Tự kiểm tra tinh hoàn của bạn mỗi tháng một lần để phát hiện những thay đổi hoặc u cục.
- Làm trống bàng quang hoàn toàn khi bạn đi tiểu để giúp ngăn ngừa nhiễm trùng đường tiết niệu.