

Thống kê 8 dấu hiệu sắp đến tháng mà nữ cần biết

Các bạn đã từng nghe về dấu hiệu có kinh? Đó là một vài triệu chứng thường xuất hiện trong thời kỳ từ năm ngày đến hai tuần trước khi kỳ kinh bắt đầu. Hơn 90% phụ nữ đều trải qua hội chứng tiền kinh nguyệt với một vài mức độ khác biệt. Một số người trải qua những triệu chứng đủ nghiêm trọng để ảnh hưởng đến các vận động thường nhật. Một vài triệu chứng tiền kinh nguyệt thường không còn nữa trong khoảng vài ngày sau thời điểm hành kinh. Dưới đây là 10 dấu hiệu thường thấy nhất cho bạn biết vòng kinh chuẩn bị khởi đầu.

Tổng hợp 9 dấu hiệu sắp đến tháng mà chị em cần biết



Thống kinh

Thống kinh hay đau bụng kinh nguyên phát là một biểu hiện tiền máu kinh thường thấy. Tình trạng đau quặn hạ vị có thể bắt đầu vài ngày trước ngày đèn đỏ và kéo dài vài ngày hoặc lâu hơn sau thời điểm khởi đầu. Cấp độ đau có thể trải qua nhiều cấp độ khác nhau. Từ đau râm râm, nhẹ đến đau quặn quại khiến bạn không thể tham gia những vận động thường ngày.

Bạn gái sẽ cảm giác vùng bụng dưới bị co bóp. Và cảm thấy đau thắt này cũng có thể lan ra phía vùng eo lưng dưới và đùi trên của bạn.

Tại vì sao lại có những cơn thống kinh này? vô cùng dễ dàng là các cơn co bóp tử cung gây nên một số cơn đau bụng kinh. Những cơn co thắt này giúp làm bong lớp niêm mạc bên trong của tử cung khi thai kỳ không tiếp diễn.

Cơ thể sản sinh một số lipid tương tự hormon được gọi là prostaglandin kích hoạt những cơn co thắt này. Dù cho những chất béo này gây nên nhiễm trùng tuy nhiên chúng cũng giúp sửa đổi quá trình trứng rụng & máu kinh.

Một vài trạng thái sức khỏe có thể khiến cơn thống kinh nghiêm trọng hơn. Chúng gồm có: nội mạc tử cung xâm nhập sâu, Hẹp cổ tử cung, Bệnh tuyến cơ tử cung, Bệnh viêm nhiễm vùng chậu, u xơ cổ tử cung,...

Đau bụng kinh có mối liên quan đến những loại trạng thái này được gọi là đau bụng kinh thứ phát.

Mọc mụn báo hiệu sắp có máu kinh

Ước tính ½ phái nữ nhận ra sự gia tăng mụn trứng cá khoảng một tuần trước khi ngày “đèn đỏ” khởi đầu.

Mọc mụn có mối liên quan đến máu kinh thường bùng phát ở cằm và đường viền của hàm dưới. Tuy vậy chúng có thể xuất hiện ở bất kỳ đâu trên mặt, vùng thắt lưng hoặc những vùng khác trên thân thể. Những nốt mụn này tiếp diễn do sự đổi thay hormone tự nhiên có mối quan hệ đến chu kỳ sinh sản phái đẹp.

Giải thích cho hiện tượng này như sau. Trong một chu kì có trứng rụng mà bạn không có bầu, nồng độ tiết tố nữ và progesterone giảm sút. Trong quá trình đó nội tiết tố androgen, chẳng hạn như hormone testosterone, tăng nhẹ. Androgen trong hệ thống của bạn xúc tác sản sinh bã nhờn, một loại dầu được sản sinh bởi tuyến mồ hôi của da.

Nếu khối lượng bã nhờn tiết ra rất nhiều, mụn có thể trỗi dậy. Mụn đầu đen có mối liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt thường không còn nữa vào gần cuối kỳ kinh nguyệt. Hoặc tức thì khi cấp độ tiết tố nữ và progesterone khởi đầu tăng thêm.

Một vài thay đổi ở vòng ngực

Trong nửa đầu của chu kỳ kinh nguyệt mật độ tiết tố nữ khởi đầu tăng cao. Việc này xúc tiến sự tiến triển của một số ống dẫn sữa trong vú của bạn.

Nồng độ progesterone khởi đầu tăng vào giữa chu kỳ của bạn cận kề ngày trứng rụng. Điều này khiến cho những tuyến vú ở ngực của bạn to ra & sưng lên. Một vài thay đổi này khiến ngực của bạn cảm nhận đau mỗi, phồng to ngay trước hoặc trong “ngày ấy”.

Biểu hiện này có thể nhẹ đối với một vài người. Bạn thường cảm thấy vú của chính mình to ra. Hoặc cảm nhận vú trở thành rất nặng hoặc sưng đau vùng đầu ngực. Có thể gây nên khó chịu cực kỳ.

Nhận thấy mệt mỏi

Trong ngày có kinh nguyệt đến gần, cơ thể bạn chuyển từ hiện trạng chuẩn bị để có thai sang chuẩn bị sẵn sàng hành kinh. Do đó mức độ hormon giảm mạnh và thường gây ra sự mệt mỏi. Đồng thời thay đổi tinh thần cũng có thể khiến bạn mệt mỏi. Phái yếu quen thuộc cảm giác mệt mỏi, ủ rũ toàn thân, ảnh hưởng đến công tác, cuộc sống thường ngày.

Một vài phụ nữ còn than phiền rằng họ thiếu ngủ trong thời gian này của chu kỳ kinh. Ngủ không ngon giấc có thể làm nghiêm trọng thêm tình trạng nhận thấy mệt mỏi vào ban sáng.

Cảm nhận sưng, phù hơn

Phần lớn phái yếu trải qua cảm thấy khu vực bụng của mình nặng nề hơn. Hoặc cảm giác như bạn chẳng thể kéo quần jean của bản thân lên những ngày trước ngày rụng trứng. Đây cũng chính là một trong những triệu chứng tiền máu kinh phổ biến.

Lí giải cho dấu hiệu này tương đối dễ dàng. Trong chu kỳ kinh, sự đổi thay nồng độ estrogen & progesterone có thể khiến thân thể bạn bảo quản nhiều nước & muối hơn thông thường. Do đó bạn có thể cảm giác chính mình “mập mạp” hơn một tí.

Trọng lượng cũng có thể gia tăng một tẹo, song đây không thực sự là tăng cân. Triệu chứng này sẽ thuyên giảm từ hai đến ba ngày sau khi kỳ kinh khởi đầu. Thông thường hiện trạng này tồi tệ nhất diễn ra vào ngày lúc đầu của chu kỳ.

Trông thấy những bản khoăn về ruột dấu hiệu cảnh báo sắp có kinh nguyệt

Bạn nữ biết không, ruột của bạn tương đối mẫn cảm với một vài đổi thay nội tiết tố. Vậy nên, bạn có thể mắc phải những thay đổi về bản khoăn tiêu hóa trước và trong ngày đèn đỏ.

Một số chất prostaglandin gây nên các cơn co bóp tử cung. Và chúng cũng có thể khiến các cơn co thắt xảy ra trong ruột. Bạn có thể thấy mình đi tiêu liên tục hơn trong ngày đèn đỏ. Bạn cũng có thể gặp: Bệnh tiêu chảy, nôn ói, chướng bụng, táo bón.

Con đau ở đầu sự cảnh báo chuẩn bị có kinh nguyệt

Vì, hormon trong cơ thể chịu vai trò tạo thành phản ứng đau. Nên có thể biết được rằng cấp độ nội tiết tố biến động có thể gây nên cơn đau ở đầu & đau nửa đầu.

Hợp chất Serotonin là một chất truyền dẫn tâm thần thường gây nên chứng đau nửa đầu & cơn đau đầu. Trong lúc này, estrogen có thể làm tăng nồng độ serotonin & số lượng những thụ thể serotonin trong não tại một vài điểm cố định trong những ngày kinh nguyệt. Sự thúc đẩy giữa tiết tố nữ và serotonin có thể gây chứng đau nửa đầu ở những nữ giới.

Hơn một nửa chị em phụ nữ bị chứng đau nửa đầu cho rằng có mối quan hệ giữa sự nhìn thấy của chứng đau nửa đầu và ngày rụng dâu của họ. Chứng đau nửa đầu có thể diễn ra trước, trong hoặc ngay sau ngày đèn đỏ. Một vài cũng bị đau nửa đầu vào khoảng thời gian rụng trứng.

Đổi thay tâm lý

Các triệu chứng tâm lý của hội chứng tiền kinh nguyệt có thể trầm trọng hơn một số dấu hiệu thể chất đối với một số người. Bạn có thể gặp: vui buồn thất thường, trầm cảm, cáu gắt, căng thẳng.

Trong trường hợp bạn có cảm giác buồn hơn hoặc cáu kỉnh hơn thông thường, thì sự biến động estrogen & progesterone trong những ngày kinh nguyệt có thể là nguyên do. Nội tiết tố nữ có thể ảnh hưởng đến việc sản xuất serotonin & endorphin là chất mang lại cảm giác dễ chịu trong não. Chính vì thế làm giảm cảm nhận hạnh phúc, bên cạnh đó tăng lên chứng stress, cáu kỉnh.

Đối với những người, progesterone có thể có lợi ích êm dịu, tĩnh tâm. Khi mức progesterone thấp, tác dụng này có thể giảm đi. Có thể gây một vài khoảng thời gian khóc không rõ rệt lí do & quá mẫn cảm với cảm xúc.

Cảm giác đau vùng thắt lưng dưới

Những cơn co bóp dạ con và bụng được kích hoạt bởi việc phóng thích những prostaglandin cũng có thể gây ra một số cơn co bóp cơ ở vùng eo lưng dưới.

Chính vì bạn có thể có cảm giác đau tức hoặc co kéo khu vực lưng dưới. Những chị em có thể bị đau vùng thắt lưng dưới khá nhiều trong ngày đèn đỏ. Những người khác có cảm giác khó chịu nhẹ hoặc chỉ là có cảm giác bí bách ở vùng eo lưng.

Ngủ không ngon giấc

Những dấu hiệu tiền máu kinh như đau bụng kinh, cơn đau đầu và đổi thay tâm tính đều có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ. Chúng khiến bạn khó đi vào giấc ngủ hoặc khó giữ gìn giấc ngủ hơn.

Rất thú vị rằng, thân nhiệt của bạn sẽ tăng khoảng nửa độ sau thời điểm rụng trứng. & việc này được giữ gìn ở mức cao cho đến khi bạn khởi đầu hành kinh hoặc ngay lập tức. Nghe có vẻ không nhiều, tuy nhiên thân nhiệt mát hơn có có sự liên quan đến giấc ngủ ngon hơn. Nửa độ đó có thể hạn chế khả năng nghỉ ngơi, thư giãn của bạn.

<https://phathaitaiha.webflow.io/post/dau-hieu-sap-co-kinh-nguyet-truoc-1-tuan>

Bạn gái cần làm gì khi dấu hiệu sắp có kinh xuất hiện?

Điều trị hay khắc phục các dấu hiệu tiền kinh nguyệt sẽ tùy thuộc vào cấp độ trầm trọng của một số biểu hiện.

Nếu như có một số dấu hiệu nghiêm trọng, bạn có thể bị mất cân bằng tiền kinh nguyệt. Đây là một dạng hội chứng tiền máu kinh trầm trọng hơn. Lúc này, sự chăm sóc của chuyên gia có thể là cách chữa trị tốt hơn hết cho bạn. Nếu bạn bị chứng đau nửa đầu trầm trọng, sự khám bệnh của chuyên gia có thể sẽ làm các dấu hiệu thuyên giảm.

Những câu hỏi sức khỏe thể chất ẩn giấu, chẳng hạn như hội chứng ruột kích thích hoặc lạc nội mạc tử cung, cũng có thể khiến chứng bệnh tiền kinh nguyệt trở nên trầm trọng hơn. Vào thời gian này bạn cần sự giúp đỡ của thầy thuốc.

Bác sĩ chuyên khoa trong một số trường hợp có thể kê toa thuốc ngừa thai để điều chỉnh nội tiết tố của bạn. Thuốc tránh thai chứa nhiều loại tiết tố nữ và progesterone danh sách ở cấp độ khác biệt.

Thuốc tránh thai ngăn thân thể bạn rụng trứng thiên nhiên bằng biện pháp cung cấp lượng hormone phù hợp & ổn định trong ba tuần. Tiếp theo là một tuần uống thuốc giả dược hoặc thuốc không chứa nội tiết tố. Khi bạn sử dụng thuốc giả dược, mật độ nội tiết tố của bạn giảm xuống để bạn có thể hành kinh.

Vì đây thuốc tránh thai cung cấp một lượng nội tiết tố ổn định. Thân thể của bạn có thể không gặp phải mức thấp nhất hoặc mức cao nhất của nội tiết tố để gây ra chứng bệnh tiền máu kinh.

Chia sẻ với các bạn những mẹo nhỏ hạn chế dấu hiệu sắp có kinh tại nhà

Sau đây là những mẹo nhỏ có thể tránh khỏi triệu chứng tiền kinh nguyệt tại nhà mà bạn có thể tham khảo:

- Bạn nữ nên hạn chế lượng muối ăn nạp vào hằng ngày.
- Dùng thuốc giảm đau lằm không cần kê đơn, ví dụ như ibuprofen hoặc acetaminophen.
- Sử dụng một chai nước nóng hoặc miếng đệm ấm chườm lên bụng để giảm sự co thắt.
- Hoạt động thể lực vừa phải để cải thiện tâm lý và có nguy cơ giảm sự co bóp.
- Chia thành những bữa cơm nhỏ trong ngày để đường huyết của bạn giữ gìn ổn định. Đường huyết thấp có thể gây ra tâm lý kém.
- Chị em có thể ngồi thiền có thể tăng cường cảm xúc.
- Chị em nên uống bù đắp canxi. Một nghiên cứu được báo cáo trên tạp chí Sản khoa và sản phụ

khoa chỉ ra rằng việc bổ sung canxi cực kỳ có ích để sửa đổi chứng trầm cảm, sợ hãi và sự giữ nước.

Rõ nét, một số triệu chứng tiền kinh nguyệt rất phổ biến ở nữ giới. Bài viết đã trao đổi với người đọc 10 dấu hiệu phổ biến trước chu kỳ của phụ nữ. Khi nắm bắt được một vài triệu chứng này, phái nữ sẽ sẵn sàng sẵn tâm lí cùng với một số vật dụng cần thiết để vượt qua một chu kì nhẹ nhàng, thư giãn nhất.

Địa chỉ khám phụ khoa tốt ở Hà Nội

<https://phathaihaiha.webflow.io/post/dia-chi-kham-phu-khoa-o-dau-tot-tai-ha-noi>

Bảng giá khám phụ khoa

<https://phathaihaiha.webflow.io/post/chi-phi-kham-phu-khoa-het-bao-nhieu-tien>

Chat lương phong kham thai ha <https://www.facebook.com/phong.kham.da.khoa.thai.ha.hn>

Khám phụ khoa ở đâu

<https://suckhoedoisong.vn/dia-chi-phong-kham-phu-khoa-uy-tin-o-ha-noi-169240722101253205.htm>

Tư vấn sức khỏe sinh sản online

<https://phathaihaiha.webflow.io/post/tu-van-suc-khoe-phu-khoa-online>