

Top 9 dấu hiệu có kinh mà nữ dễ nhận biết

Hội chứng tiền kinh nguyệt là những triệu chứng thường xuất hiện trong thời kỳ từ năm ngày đến hai tuần trước khi ngày đèn đỏ khởi đầu. Hơn 90% phụ nữ đều trải qua chứng bệnh tiền máu kinh với một số mức độ khác biệt. Một số người trải qua một số biểu hiện đầy đủ trầm trọng để tác động đến các hoạt động thường ngày. Một số triệu chứng tiền máu kinh thường biến mất dao động trong vài ngày sau thời điểm hành kinh. Dưới đây là 10 triệu chứng quen thuộc nhất cho bạn biết chu kỳ kinh sắp bắt đầu.

Dấu hiệu sắp có kinh mà nữ nên biết



Thống kinh dấu hiệu sắp đến tháng điển hình

Thống kinh hay thống kinh nguyên phát là một triệu chứng tiền máu kinh thường gặp. Tình trạng đau quặn hạ vị có thể bắt đầu vài ngày trước ngày nguyệt san & kéo dài vài ngày hoặc lâu hơn sau khi bắt đầu. Cấp độ đau có thể trải qua nhiều cấp độ khác biệt. Từ đau râm ran, nhẹ đến đau dữ dội khiến bạn chẳng thể tham gia các vận động hàng ngày.

Phái nữ sẽ cảm thấy vùng hạ vị bị co thắt. & cảm giác đau thắt này cũng có thể lan ra phía vùng thắt lưng dưới và đùi trên của bạn.

Vì sao lại có những cơn đau bụng kinh này? vô cùng đơn giản là các cơn co thắt dạ con gây ra một số cơn thống kinh. Một số cơn co bóp này giúp làm bong lớp niêm mạc phía trong của dạ con (nội mạc tử cung) khi thai kỳ không xảy ra.

Cơ chế sản xuất một số lipid giống như hormone được gọi là prostaglandin kích hoạt một số cơn co thắt này. Dù cho một số chất béo này gây nên nhiễm trùng nhưng chúng cũng giúp sửa đổi quá trình rụng trứng và máu kinh.

Những tình trạng sức khỏe thể chất có thể khiến cơn đau bụng kinh trầm trọng hơn. Chúng bao gồm: u nội mạc tử cung, hẹp cổ tử cung, bệnh tuyến cơ tử cung, bệnh viêm vùng chậu, u xơ cổ tử cung.

Thống kinh có mối liên quan đến các loại tình trạng này được gọi là đau bụng kinh thứ phát.

Nổi mụn đầu hiệu cảnh báo sắp có kinh nguyệt

Khoảng ½ phụ nữ nhận thấy sự gia tăng mụn đầu đen khoảng một tuần trước khi ngày “đèn đỏ” khởi đầu. Nổi mụn trứng cá có mối liên quan đến máu kinh thường bùng phát ở cằm & đường viền của hàm dưới. Thế nhưng chúng có thể xuất hiện ở bất cứ đâu trên mặt, vùng eo lưng hoặc những khu vực khác trên cơ thể. Một vài nốt mụn này tiếp diễn do sự đổi thay hormon tự nhiên có sự liên quan đến chu kỳ sinh sản phái yếu.

Giải thích cho tình trạng này như sau. Trong một chu kỳ có trứng rụng mà bạn không mang bầu, hàm lượng nội tiết tố nữ và progesterone sụt giảm. Trong quá trình đó nội tiết tố androgen, ví dụ như hormone testosterone, tăng nhẹ. Androgen trong đội ngũ của bạn đẩy mạnh sản xuất bã nhờn, một loại dầu được sản xuất bởi tuyến mồ hôi của da.

Lúc này lượng bã nhờn xuất ra tương đối nhiều, mụn có thể trỗi dậy. Mụn đầu đen có sự liên quan đến chu kỳ kinh thường biến mất vào gần cuối ngày “đèn đỏ”. Hoặc ngay tức thì khi cấp độ nội tiết tố nữ & progesterone bắt đầu gia tăng.

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

Một số thay đổi ở vùng ngực

Trong nửa đầu của chu kỳ kinh nguyệt (bắt đầu vào ngày ban đầu của kỳ kinh), nồng độ tiết tố nữ khởi đầu gia tăng. Điều đó xúc tiến sự tiến triển của một số ống dẫn sữa trong vú.

Nồng độ progesterone khởi đầu tăng vào giữa chu kỳ của bạn lân cận ngày trứng rụng. Điều đó khiến cho một số tuyến vú ở ngực của bạn to ra và sưng lên. Một vài đổi thay này khiến ngực của bạn cảm giác đau mỗi, phình to ngay trước hoặc trong ngày đèn đỏ.

Triệu chứng này có thể nhẹ đối với một số người. Bạn thường cảm nhận vú của chính mình to ra. Hoặc có cảm giác vú trở thành cực kỳ nặng hoặc sưng đau vùng đầu ngực. Có thể gây nên khó chịu vô cùng.

Phái nữ cảm thấy cảm thấy mệt mỏi

Ngày hành kinh đến gần, cơ thể bạn chuyển từ trạng thái chuẩn bị sẵn sàng để có bầu sang chuẩn bị sẵn sàng hành kinh. Bởi vậy mức độ nội tiết tố giảm mạnh & thường gây ra sự mệt mỏi. Đồng thời thay đổi tinh thần cũng có thể khiến bạn cảm giác mệt mỏi. Phái nữ phổ biến mệt mỏi, ủ rũ toàn thân, ảnh hưởng đến công việc, cuộc sống đời thường.

Những nữ giới còn than phiền rằng họ khó ngủ trong lúc này của chu kỳ kinh. Mất ngủ có thể làm trầm trọng thêm tình trạng cảm nhận mệt mỏi vào ban ngày.

Địa chỉ khám phụ khoa uy tín

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

Nữ giới nhận thấy có cảm giác sưng, phù hơn

Khá đông phụ nữ trải qua cảm nhận khu vực bụng của chính mình nặng nề hơn. Hoặc có cảm giác như bạn chẳng thể kéo quần jean của mình lên một vài ngày trước kỳ kinh. Đây cũng chính là một trong các dấu hiệu tiền kinh nguyệt phổ biến.

Lí giải cho dấu hiệu này tương đối đơn giản. Trong những ngày kinh nguyệt, sự đổi thay mật độ estrogen và progesterone có thể khiến cơ thể bạn cất giữ nhiều nước và muối hơn thông thường. Bởi

vì thế bạn có thể cảm thấy chính mình “mập mạp” hơn một tí.

Trọng lượng cũng có thể gia tăng một chút, nhưng mà đây không thực sự là tăng cân. Dấu hiệu này sẽ giảm dần từ hai đến ba ngày sau thời điểm ngày đèn đỏ khởi đầu. Thường thì tình trạng này tồi tệ nhất tiếp diễn vào ngày ban đầu của chu kỳ.

Nhìn thấy các thách thức về ruột dấu hiệu cảnh báo chuẩn bị có máu kinh

Đường ruột của chị em tương đối nhạy cảm với những thay đổi hormon. Bởi vì thế, bạn có thể mắc phải một số đổi thay về câu hỏi tiêu hóa trước & trong ngày “đèn đỏ”.

Các chất prostaglandin gây một số cơn co bóp tử cung. Và chúng cũng có thể khiến các cơn co thắt tiếp diễn trong ruột. Bạn có thể thấy chính mình đi tiêu liên tục hơn trong ngày đèn đỏ. Bạn cũng có thể gặp: bệnh đi ngoài phân lỏng, buồn nôn, chướng bụng, đại tiện khó.

Khám phụ khoa bao nhiêu tiền

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

Cơn đau ở đầu dấu hiệu cho thấy chuẩn bị có máu kinh

Bởi vì hormon trong thân thể chịu trách nhiệm sinh ra phản ứng đau. Nên có thể nắm được rằng cấp độ hormone dao động có thể gây cơn đau đầu và đau 1/2 đầu.

Hợp chất Serotonin là một chất dẫn truyền tâm thần thường gây chứng đau 1/2 đầu & đau đầu. Trong lúc này, estrogen có thể làm tăng mật độ serotonin & số lượng một số thụ thể serotonin trong não tại một vài điểm cố định trong chu kỳ kinh. Sự thúc đẩy giữa tiết tố nữ và serotonin có thể gây nên chứng đau 1/2 đầu ở những nữ giới.

Hơn 1/2 phái nữ bị chứng đau nửa đầu nói rằng có mối quan hệ giữa sự trông thấy của chứng đau 1/2 đầu và ngày đèn đỏ của họ. Chứng đau 1/2 đầu có thể tiếp diễn trước, trong hoặc sau đó kỳ kinh nguyệt. Một vài cũng bị đau nửa đầu vào thời điểm trứng rụng.

Đổi thay tinh thần

Những dấu hiệu cảm xúc của hội chứng tiền kinh nguyệt có thể trầm trọng hơn một số biểu hiện thể chất đối với một số người. Bạn có thể gặp: tinh thần đổi thay, vui buồn bất thường, sang chấn tâm lý, cáu gắt, stress.

Nếu bạn cảm thấy buồn hơn hoặc cáu kỉnh hơn bình thường, thì sự dao động tiết tố nữ & progesterone trong vòng kinh có thể là nguyên nhân. Estrogen có thể ảnh hưởng đến việc sản xuất serotonin & endorphin là chất đem tới cảm giác dễ chịu trong não. Vì vậy tránh khỏi cảm thấy hạnh phúc, ngoài ra tăng thêm chứng căng thẳng stress, cáu kỉnh.

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

Bác sĩ tư vấn phụ khoa <https://phathaihaiha.webflow.io/post/tu-van-suc-khoe-phu-khoa-online>

Đau lưng phía dưới

Những cơn co bóp tử cung & bụng được kích hoạt bởi việc giải phóng một số prostaglandin cũng có thể gây ra một số cơn co bóp cơ ở vùng thắt lưng dưới.

Bởi vì thế bạn có thể có cảm giác đau tức hoặc co kéo khu vực vùng thắt lưng dưới. Những phái nữ có thể bị đau vùng thắt lưng dưới khá nhiều trong kỳ kinh nguyệt. Nhóm người khác cảm giác bí bách nhẹ hoặc chỉ là cảm nhận bí bách ở vùng thắt lưng.

Khó ngủ dấu hiệu có kinh nguyệt

Một số triệu chứng tiền kinh nguyệt như đau bụng kinh, cơn đau đầu và thay đổi tinh thần đều có thể tác động đến giấc ngủ. Chúng khiến bạn khó đi vào giấc ngủ hoặc khó duy trì giấc ngủ hơn.

Rất thú vị rằng, nhiệt độ cơ thể của bạn sẽ tăng khoảng 1/2 độ sau khi rụng trứng. Và điều này được giữ gìn ở mức cao cho đến khi bạn khởi đầu hành kinh hoặc tức thì. Nghe có vẻ không nhiều, tuy nhiên nhiệt độ cơ thể mát hơn có có sự liên quan đến giấc ngủ sâu hơn. Nửa độ đó có thể giảm thiểu chức năng nghỉ ngơi, thư thái của bạn.

<https://phathaihaiha.webflow.io>

Cách chữa một số dấu hiệu sắp đến tháng khó chịu

Chữa trị hay xử lý các triệu chứng tiền kinh nguyệt sẽ tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của các dấu hiệu.

Nếu như có các dấu hiệu trầm trọng, bạn có thể bị mất cân bằng tiền kinh nguyệt. Đây là một dạng chứng bệnh tiền kinh nguyệt trầm trọng hơn. Lúc này, sự phục vụ của bác sĩ chuyên khoa có thể là phương pháp điều trị tốt nhất cho bạn. Trong trường hợp bạn bị chứng đau nửa đầu trầm trọng, sự thăm khám của bác sĩ có thể sẽ làm những biểu hiện giảm dần.

Những câu hỏi sức khỏe ẩn giấu, ví dụ như chứng bệnh ruột thúc đẩy hoặc u nội mạc tử cung, cũng có thể khiến hội chứng tiền kinh nguyệt trở thành nghiêm trọng hơn. Khi này bạn cần sự viện trợ của bác sĩ.

Chuyên gia có thể kê toa thuốc tránh thai để sửa đổi nội tiết tố của bạn. Thuốc tránh thai chứa nhiều loại tiết tố nữ & progesterone tổng hợp ở cấp độ khác biệt.

Thuốc tránh thai ngăn cơ thể bạn rụng trứng thiên nhiên bằng giải pháp cung ứng lượng hormone phù hợp và ổn định trong ba tuần. Kế tiếp là một tuần dùng thuốc giả dược hoặc thuốc không chứa nội tiết tố. Khi bạn sử dụng thuốc giả dược, nồng độ nội tiết tố của bạn giảm xuống để bạn có thể hành kinh.

Bởi đây thuốc ngừa thai đáp ứng một lượng hormon ổn định. Cơ thể của bạn có thể không gặp phải mức rất thấp hoặc mức cao nhất của hormone để gây ra hội chứng tiền kinh nguyệt.

Một số phương pháp hạn chế triệu chứng tiền kinh nguyệt ở nhà

Sau đây là những mẹo nhỏ có thể làm giảm biểu hiện tiền kinh nguyệt ở nhà mà bạn có thể tham khảo chủ đề liên quan:

- Phái nữ nên giảm lượng muối hấp thụ vào cơ thể.
- Dùng thuốc giảm đau không cần kê đơn, ví như ibuprofen hoặc acetaminophen.
- Sử dụng một chai nước nóng hoặc miếng đệm ấm chườm lên bụng để giảm sự co bóp.
- Luyện tập thể thao vừa phải để tăng cường tâm trạng & có khả năng giảm sự co thắt.
- Phân làm các bữa ăn nhỏ hàng ngày để lượng đường trong máu của bạn giữ gìn ổn định. Lượng đường trong máu không cao có thể gây nên tâm trạng kém.
- Phái nữ có thể tập yoga có thể nâng cao cảm xúc.

- Chị em uống bù đắp canxi. Một tài liệu khoa học được báo cáo trên tạp san Sản khoa và sản phụ khoa cho biết rằng việc bổ sung canxi vô cùng hữu ích để điều chỉnh chứng sang chấn tâm lý, bất an và sự giữ nước.

Rỗ nét, các dấu hiệu tiền kinh nguyệt rất thường gặp ở nữ giới. Nội dung đã trao đổi với bạn đọc 10 triệu chứng thường thấy trước chu kì của phái nữ. Khi nắm bắt được một số biểu hiện này, phái nữ sẽ chuẩn bị sẵn sàng sẵn tâm lí cũng như những vật dụng cá nhân cần phải để vượt qua một chu kì nhẹ nhàng, thư thái nhất.