

Thống kê 10 dấu hiệu sắp có kinh mà phụ nữ nên biết

Các bạn đã từng nghe về hội chứng tiền kinh nguyệt? Đó là một số triệu chứng thường xuất hiện trong giai đoạn từ năm ngày đến hai tuần trước khi ngày đèn đỏ khởi đầu. Hơn 90% chị em phụ nữ đều trải qua hội chứng tiền máu kinh với những mức độ riêng biệt. Những người trải qua một số triệu chứng đủ nghiêm trọng để tác động đến một số hoạt động thường ngày. Một vài biểu hiện tiền kinh nguyệt thường biến mất dao động trong vài ngày sau khi hành kinh. Phần tiếp theo là 10 dấu hiệu thường thấy nhất cho bạn biết những ngày kinh nguyệt chuẩn bị bắt đầu.

Danh sách 8 dấu hiệu sắp đến tháng mà phụ nữ nên biết



Đau bụng kinh

Thống kinh hay thống kinh nguyên phát là một dấu hiệu tiền máu kinh thường gặp. Trạng thái đau quặn hạ vị có thể khởi đầu vài ngày trước “ngày ấy” và kéo dài vài ngày hoặc lâu hơn sau thời điểm bắt đầu. Mức độ đau có thể trải qua nhiều mức độ khác nhau. Từ đau râm ran, nhẹ đến đau quằn quại khiến bạn chẳng thể tham dự một số hoạt động hàng ngày.

Các bạn sẽ cảm giác khu vực bụng dưới bị co thắt. & cảm thấy đau thắt này cũng có thể lan ra phía vùng eo lưng dưới và đùi trên của bạn.

Tại sao lại có một số cơn đau bụng kinh này? Vô cùng đơn giản là những cơn co bóp dạ con gây ra một vài cơn đau bụng kinh. Những cơn co thắt này giúp làm bong lớp niêm mạc bên trong của tử cung khi thai kỳ không xảy ra.

Việc sản sinh những lipid tương tự hormon được gọi là prostaglandin kích hoạt một số cơn co bóp này. Dù là những chất béo này gây nên nhiễm khuẩn tuy vậy chúng cũng giúp sửa đổi quá trình rụng trứng và kinh nguyệt.

Một số tình trạng sức khỏe cơ thể có thể khiến cơn đau bụng kinh trầm trọng hơn. Chúng gồm có: lạc nội mạc tử cung, Hẹp cổ dạ con, Bệnh tuyến cơ tử cung, Bệnh viêm nhiễm vùng chậu, u xơ tử cung,...

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

Mọc mụn báo hiệu chuẩn bị có máu kinh

Theo thống kê ½ phụ nữ nhận ra sự tăng thêm mụn đầu đen khoảng một tuần trước khi ngày nguyệt san bắt đầu.

Mọc mụn có mối liên quan đến kinh nguyệt thường trỗi dậy ở cằm & đường viền của hàm dưới. Tuy vậy chúng có thể trông thấy ở bất kỳ đâu trên mặt, vùng eo lưng hoặc những vùng khác trên thân thể. Một vài nốt mụn này xảy ra do sự đổi thay hormon tự nhiên có mối liên quan đến chu kỳ sinh nở nữ giới.

Lí giải cho hiện tượng này như sau. Trong một chu kỳ có trứng rụng mà bạn không mang bầu, nồng độ nội tiết tố nữ & progesterone suy yếu. Trong quá trình đó nội tiết tố androgen, chẳng hạn như testosterone, tăng nhẹ. Androgen trong đội ngũ của bạn xúc tác sản xuất bã nhờn, một loại dầu được sản sinh bởi tuyến bã nhờn của da.

Khi khối lượng bã nhờn sản sinh ra tương đối nhiều, mụn có thể trỗi dậy. Mụn đầu đen liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt thường tan biến vào gần cuối ngày nguyệt san. Hoặc ngay tức thì khi cấp độ nội tiết tố nữ & progesterone khởi đầu tăng thêm.

Những thay đổi ở bầu vú

Khoảng nửa đầu của những ngày kinh nguyệt hàm lượng tiết tố nữ bắt đầu tăng thêm. Điều này xúc tác sự tiến triển của các vòi dẫn sữa trong vú của bạn.

Mật độ progesterone bắt đầu tăng vào giữa chu kỳ của bạn cận kề ngày rụng trứng. Việc đó làm cho các tuyến vú ở ngực của bạn to ra và sưng lên. Một số thay đổi này khiến ngực của bạn có cảm giác đau mỗi, sưng phình ngay trước hoặc trong “ngày ấy”.

Dấu hiệu này có thể nhẹ đối với những người. Bạn thường cảm thấy vú của chính mình to ra. Hoặc cảm nhận vú trở nên rất nặng hoặc sưng đau vùng đầu ngực. Có thể gây ra bứt rứt vô cùng.

Cảm nhận mệt mỏi

Trong ngày đèn đỏ đến gần, cơ thể bạn chuyển từ trạng thái chuẩn bị sẵn sàng để có bầu sang sẵn sàng hành kinh. Bởi vì thế mức độ hormon giảm mạnh và thường dẫn tới sự nhận thấy mệt mỏi. Mặt khác thay đổi cảm xúc cũng có thể khiến bạn nhận thấy mệt mỏi. Nữ quen thuộc cảm thấy mệt mỏi, ủ rũ toàn thân, tác động đến công tác, sinh hoạt đời thường.

Một số người phụ nữ còn than phiền rằng họ khó ngủ khoảng thời gian này của vòng kinh. Mất ngủ có thể làm nghiêm trọng thêm tình trạng nhận thấy mệt mỏi vào ban sáng.

Cảm nhận sưng, phù hơn

Đa phần phái yếu trải qua cảm giác vùng bụng của bản thân trầm trọng hơn. Hoặc cảm thấy như bạn không thể kéo quần jean của bản thân lên một số ngày trước kỳ kinh. Đây cũng là một trong các dấu hiệu tiền máu kinh thường thấy.

Lý giải cho triệu chứng này tương đối đơn giản. Trong chu kỳ kinh nguyệt, sự đổi thay mật độ nội tiết tố nữ & progesterone có thể khiến thân thể bạn bảo quản nhiều nước và muối hơn bình thường. Vì vậy bạn có thể cảm giác mình “mập mạp” hơn một tí.

Trọng lượng cũng có thể tăng thêm một chút, tuy vậy đây không thực thụ là tăng cân. Biểu hiện này sẽ giảm dần từ hai đến ba ngày sau khi kỳ kinh khởi đầu. Bình thường tình trạng này tồi tệ nhất xảy ra vào ngày đầu tiên của chu kỳ.

Xuất hiện một số bấn khoăn về ruột dấu hiệu cảnh báo chuẩn bị có kinh nguyệt

Chị em biết không, ruột của bạn khá mẫn cảm với những thay đổi nội tiết tố. Chính vì thế, bạn có thể mắc phải một số đổi thay về thắc mắc tiêu hóa

trước và trong ngày đèn đỏ.

Những chất prostaglandin gây một số cơn co thắt tử cung. & chúng cũng có thể khiến một số cơn co bóp diễn ra trong ruột. Bạn có thể thấy chính mình đi tiêu liên tiếp hơn trong ngày hành kinh. Bạn cũng có thể gặp: Bệnh tiêu chảy, ói mửa, chướng bụng, táo bón.

Cơn đau đầu dấu hiệu cảnh báo sắp có kinh nguyệt

Bởi lẽ, nội tiết tố trong cơ thể chịu trách nhiệm sinh ra phản ứng đau. Nên có thể hiểu được rằng mức độ nội tiết tố dao động có thể gây ra đau đầu và đau nửa đầu.

Hợp chất Serotonin là một chất dẫn truyền tâm thần thường gây chứng đau nửa đầu & đau đầu. Trong khi đó, tiết tố nữ có thể làm tăng hàm lượng serotonin và số lượng các thụ thể serotonin trong não tại một số điểm nhất thiết trong chu kỳ kinh. Sự tác động giữa nội tiết tố nữ và serotonin có thể gây nên chứng đau nửa đầu ở một số phái nữ.

Hơn một nửa phái nữ bị chứng đau nửa đầu cho rằng liên quan giữa sự nhìn thấy của chứng đau nửa đầu & ngày rụng dâu của họ. Chứng đau nửa đầu có thể xảy ra trước, trong hoặc tiếp đó ngày đèn đỏ. Một vài cũng bị đau nửa đầu vào thời điểm trứng rụng.

Thay đổi tâm lý

Những triệu chứng cảm xúc của hội chứng tiền kinh nguyệt có thể nghiêm trọng hơn các biểu hiện thể chất đối với một số người. Bạn có thể gặp: Tâm trạng thay đổi, trầm cảm, nổi giận, stress.

Trong trường hợp bạn cảm nhận buồn hơn hoặc cáu kỉnh hơn bình thường, thì sự biến động estrogen và progesterone trong những ngày kinh nguyệt có thể là căn nguyên. Tiết tố nữ có thể ảnh hưởng đến việc sản sinh serotonin và endorphin là chất mang đến cảm giác dễ chịu trong não. Vì thế hạn chế cảm nhận hạnh phúc, chưa kể đến gia tăng chứng căng thẳng, cáu kỉnh.

Với một vài người, progesterone có thể có tác dụng êm dịu, bình tĩnh. Khi mức progesterone không cao, công dụng này có thể giảm đi. Có thể dẫn đến những khoảng thời gian khóc không rõ ràng lí do và quá nhạy cảm với tâm tính.

Cảm thấy đau vùng thắt lưng dưới

Những cơ co thắt dạ con & bụng được kích hoạt bởi việc giải phóng những prostaglandin cũng có thể gây các cơn co bóp cơ ở lưng dưới.

Chính vì thế bạn có thể cảm nhận đau tức hoặc co kéo vùng vùng thắt lưng dưới. Một số phái đẹp có thể bị đau vùng thắt lưng dưới không ít trong ngày đèn đỏ. Những người khác có cảm giác khó chịu nhẹ hoặc chỉ là có cảm giác khó chịu ở vùng eo lưng.

Mất ngủ

Một số biểu hiện tiền kinh nguyệt như thống kinh, nhức đầu & đổi thay tâm trạng đều có thể ảnh hưởng 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 nửa độ sau khi trứng rụng. & điều đó được giữ gìn ở mức cao cho đến khi bạn khởi đầu hành kinh hoặc lập tức. Nghe có vẻ không nhiều, tuy vậy thân nhiệt mát hơn có mối liên quan đến giấc ngủ ngon hơn. Nửa độ đó có thể hạn chế khả năng tỉnh dưỡng, thư giãn của bạn.

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

Chị em cần làm sao khi dấu hiệu sắp đến tháng xuất hiện?

Chữa trị hay giải quyết các triệu chứng tiền máu kinh sẽ tùy vào mức độ trầm trọng của một số dấu hiệu.

Trong trường hợp có một số triệu chứng nghiêm trọng, bạn có thể bị mất cân bằng tiền máu kinh. Đây là một dạng chứng bệnh tiền kinh nguyệt trầm trọng hơn. Khi đó, sự phục vụ của bác sĩ có thể là cách điều trị tốt nhất cho bạn. Nếu như bạn bị chứng đau nửa đầu nghiêm trọng, sự thăm khám của chuyên gia có thể sẽ làm những biểu hiện giảm dần.

Một số bản khoản sức khỏe thể chất ẩn giấu, chẳng hạn như chứng bệnh ruột xức tiến hoặc lạc nội mạc tử cung, cũng có thể khiến chứng bệnh tiền máu kinh trở nên trầm trọng hơn. Lúc này bạn cần sự trợ giúp của bác sĩ.

Bác sĩ chuyên khoa trong có những trường hợp có thể kê toa thuốc tránh thai để điều chỉnh hormone của bạn. Thuốc ngừa thai chứa nhiều loại estrogen và progesterone danh sách ở cấp độ riêng biệt.

Thuốc ngừa thai ngăn cơ thể bạn rụng trứng thiên nhiên bằng giải pháp cung cấp lượng nội tiết tố thích hợp & ổn định trong ba tuần. Tiếp theo là một tuần sử dụng thuốc giả dược hoặc thuốc không chứa hormon. Khi bạn sử dụng thuốc giả dược, hàm lượng hormone của bạn giảm xuống để bạn có thể hành kinh.

Bởi vì thuốc tránh thai cung ứng một lượng nội tiết tố ổn định. Cơ thể của bạn có thể không gặp phải mức tối thiểu hoặc mức cao nhất của nội tiết tố để gây nên chứng bệnh tiền máu kinh.

Chia sẻ với chị em những mẹo nhỏ hạn chế dấu hiệu kinh nguyệt tại nhà

Dưới đây là một vài mẹo nhỏ có thể giảm thiểu biểu hiện tiền kinh nguyệt ngay tại nhà mà bạn có thể vận dụng:

- Bạn gái nên giảm lượng muối ăn nạp vào mỗi ngày.
- Dùng thuốc giảm đau hay không cần kê đơn, ví như ibuprofen hoặc acetaminophen.
- Dùng một chai nước nóng hoặc miếng đệm ấm chườm lên bụng để giảm sự co thắt.
- Tập thể dục vừa phải để cải thiện tâm lý & có khả năng giảm sự co thắt.
- Phân làm những bữa ăn nhỏ trong ngày để lượng đường trong máu của bạn giữ gìn ổn định. Đường huyết thấp có thể gây ra tâm tính kém.
- Bạn nữ có thể tập yoga có thể cải thiện tâm tính.
- Bạn gái nên uống bù đắp canxi. Một tài liệu khoa học được báo cáo trên tạp chí Sản khoa và sản phụ khoa cho thấy rằng việc bổ sung canxi rất có ích để sửa đổi chứng trầm cảm, lo lắng và sự giữ nước.

Rõ ràng, các biểu hiện tiền kinh nguyệt cực kỳ phổ biến ở phụ nữ. Nội dung bài viết đã trao đổi với bạn đọc 10 dấu hiệu phổ biến trước chu kỳ của phụ nữ. Khi nắm bắt được một số biểu hiện này, nữ sẽ sẵn sàng sẵn tâm lý cùng với những đồ vật cần phải để vượt qua một chu kỳ nhẹ nhõm, thư giãn nhất.

Khám phụ khoa ở đâu tốt nhất tại Hà Nội

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

<https://suckhoe24gio.webflow.io>

Bảng giá khám phụ khoa <https://phathaiha.webflow.io/post/chi-phi-kham-phu-khoa-het-bao-nhieu-tien>

Phòng khám nam khoa uy tín ở Hà Nội

<https://suckhoe24gio.webflow.io/posts/phong-kham-nam-khoa-uy-tin-tai-ha-noi>

<https://phongkhamthaiha.org>

<https://ttypnuithanh.com>