Top 10 dấu hiệu kinh nguyệt mà phái nữ cần biết

Chị em đã từng nghe về dấu hiệu có kinh? Đó là một số biểu hiện thường xuất hiên trong thời kỳ từ năm ngày đến hai tuần trước khi kỳ kinh khởi đầu. Hơn 9/10 phụ nữ đều trải qua chứng bệnh tiền kinh nguyệt với một vài cấp độ khác biệt. Những người trải qua những triệu chứng đủ trầm trọng để tác động đến một số hoạt động hàng ngày. Một số triệu chứng tiền máu kinh thường tan biến dao động trong vài ngày sau thời điểm hành kinh. Sau đây là 10 triệu chứng quen thuộc nhất cho bạn biết vòng kinh chuẩn bị bắt đầu.

Thống kê 8 dấu hiệu sắp đến tháng mà phái nữ nên biết

Thống kinh

Đau bụng kinh hay đau bụng kinh nguyên phát là một triệu chứng tiền kinh nguyệt thường thấy. Trạng thái đau quặn hạ vị có thể khởi đầu vài ngày trước ngày có kinh nguyệt & kéo dài vài ngày hoặc lâu hơn sau khi khởi đầu. Mức độ đau có thể trải qua nhiều cấp độ khác nhau. Từ đau lâm râm, nhẹ đến đau dữ dội khiến bạn chẳng thể tham gia các hoạt động hàng ngày.

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

Vì đâu lại có một vài cơn đau bụng kinh này? Cực kỳ dễ dàng là một số cơn co bóp tử cung gây nên một số cơn đau bụng kinh. Một vài cơn co bóp này giúp làm bong lớp niêm mạc bên trong của tử cung khi thời kỳ mang thai không xảy ra.

Việc sản xuất các lipid không khác gì hormon được gọi là prostaglandin kích hoạt một số cơn co thắt này. Mặc dù một số chất béo này gây nhiễm trùng nhưng mà chúng cũng giúp điều chỉnh quá trình trứng rụng và kinh nguyệt.

Một vài hiện trạng sức khỏe thể chất có thể khiến cơn thống kinh nghiêm trọng hơn. Chúng gồm những: u nội mạc tử cung, Hẹp cổ tử cung, Bệnh tuyến cơ dạ con, Bệnh viêm nhiễm vùng chậu, u xơ tử cung,...

Đau bụng kinh có sự liên quan đến các loại trạng thái này được gọi là thống kinh thứ phát.

Nổi mụn báo hiệu chuẩn bị có máu kinh

Ước tính ½ người phụ nữ nhận thấy sự tăng lên mụn cám khoảng một tuần trước khi “ngày ấy” khởi đầu.

Mọc mụn có mối quan hệ đến máu kinh thường bùng phát ở cằm & đường viền của hàm dưới. Nhưng mà chúng có thể xuất hiện ở bất kỳ đâu trên mặt, lưng hoặc những khu vực khác trên thân thể. Một vài nốt mụn này tiếp diễn do sự thay đổi hormone thiên nhiên liên quan đến chu kỳ sinh sản phái đẹp.

Lý giải cho hiện tượng này như sau. Trong một chu kì có rụng trứng mà bạn không có thai, hàm lượng tiết tố nữ & progesterone suy yếu. Trong khi đó hormon androgen, ví dụ như hormone testosterone, tăng nhẹ. Androgen trong hệ thống của bạn xúc tác sản sinh bã nhờn, một loại dầu được sản xuất bởi tuyến bã nhờn của da.

Nếu khối lượng bã nhờn tiết ra rất nhiều, mụn có thể trỗi dậy. Mụn trứng cá có sự liên quan đến chu kỳ kinh thường không còn nữa vào gần cuối “ngày ấy”. Hoặc lập tức khi cấp độ estrogen & progesterone bắt đầu tăng thêm.

Một số đổi thay ở vòng 1

Vào nửa đầu của chu kỳ kinh nguyệt mật độ tiết tố nữ khởi đầu gia tăng. Điều này kích thích sự phát triển của các ống dẫn sữa trong vú của bạn.

Mức progesterone khởi đầu tăng vào giữa chu kỳ của bạn cận kề ngày trứng rụng. Việc đó làm cho các tuyến vú ở ngực của bạn to ra và sưng lên. Những đổi thay này khiến ngực của bạn cảm thấy đau tức, sưng tấy ngay trước hoặc trong ngày đèn đỏ.

Dấu hiệu này có thể nhẹ đối với những người. Bạn thường cảm giác vú của bản thân to ra. Hoặc cảm thấy vú trở thành cực kỳ nặng hoặc sưng đau vùng đầu ngực. Có thể gây nên bí bách cực kỳ.

Nhận thấy mệt mỏi

Khi kỳ kinh nguyệt đến gần, cơ thể bạn chuyển từ hiện trạng sẵn sàng để mang thai sang chuẩn bị hành kinh. Vì vậy mức độ hormon giảm mạnh & thường dẫn đến sự cảm thấy mệt mỏi. Bên cạnh đó thay đổi tâm tính cũng có thể khiến bạn nhận thấy mệt mỏi. Phái đẹp phổ biến cảm nhận mệt mỏi, ủ rũ toàn thân, tác động đến công tác, sinh hoạt hàng ngày.

Một vài phái nữ còn than phiền rằng họ khó ngủ khoảng thời gian này của chu kỳ kinh nguyệt. Mất ngủ có thể làm trầm trọng thêm tình trạng nhận thấy mệt mỏi vào ban sáng.

Có cảm giác sưng, phù hơn

Đa phần phái đẹp trải qua cảm nhận vùng bụng của chính mình nặng nề hơn. Hoặc cảm giác như bạn chẳng thể kéo quần jean của mình lên những ngày trước kỳ kinh. Đó cũng chính là một trong số những dấu hiệu tiền máu kinh phổ biến.

Lí giải cho dấu hiệu này tương đối dễ dàng. Trong chu kì kinh nguyệt, sự thay đổi mật độ tiết tố nữ & progesterone có thể khiến cơ thể bạn giữ lại nhiều nước & muối hơn bình thường. Vì thế bạn có thể cảm thấy bản thân “mập mạp” hơn một tẹo.

Trọng lượng cũng có thể tăng thêm một chút, song đây không thực thụ là tăng cân. Biểu hiện này sẽ thuyên giảm từ hai đến ba ngày sau thời điểm ngày rụng dâu bắt đầu. Bình thường trạng thái này tồi tệ nhất tiếp diễn vào ngày lúc đầu của chu kỳ.

Trông thấy những băn khoăn về ruột dấu hiệu cho thấy chuẩn bị có kinh nguyệt

Bạn nữ biết không, ruột của bạn khá nhạy cảm với những đổi thay nội tiết tố. Do đó, bạn có thể gặp phải một số đổi thay về thắc mắc tiêu hóa trước và trong kỳ kinh nguyệt.

Những chất prostaglandin gây nên các cơn co thắt dạ con. & chúng cũng có thể khiến các cơn co thắt diễn ra trong ruột. Bạn có thể thấy mình đi tiêu liên tiếp hơn trong ngày nguyệt san. Bạn cũng có thể gặp: Bệnh “đi tháo”, buồn nôn, đầy hơi, táo bón.

Nhức đầu dấu hiệu cho thấy sắp có kinh nguyệt

Bởi vì, nội tiết tố trong cơ thể chịu trách nhiệm tạo ra phản ứng đau. Nên có thể biết được rằng mức độ nội tiết tố biến động có thể gây nhức đầu & đau nửa đầu.

Hợp chất Serotonin là một chất truyền dẫn thần kinh thường gây ra chứng đau nửa đầu & nhức đầu. Trong lúc này, nội tiết tố nữ có thể làm tăng mật độ serotonin và số lượng những thụ thể serotonin trong não tại một vài điểm cố định trong chu kì kinh nguyệt. Sự liên quan giữa nội tiết tố nữ và serotonin có thể gây ra chứng đau nửa đầu ở một số phái đẹp.

Hơn ½ người phụ nữ bị chứng đau nửa đầu cho rằng có mối liên quan giữa sự trông thấy của chứng đau nửa đầu & ngày rụng dâu của họ. Chứng đau nửa đầu có thể tiếp diễn trước, trong hoặc tiếp đó ngày có kinh nguyệt. Những cũng bị đau nửa đầu vào thời điểm rụng trứng.

Đổi thay cảm xúc

Những biểu hiện tâm lý của chứng bệnh tiền máu kinh có thể nghiêm trọng hơn các biểu hiện thể chất đối với những người. Bạn có thể gặp: Tâm trạng thay đổi, trầm cảm, nóng nảy, căng thẳng, stress.

Nếu như bạn có cảm giác buồn hơn hoặc cáu kỉnh hơn thông thường, thì sự biến động tiết tố nữ & progesterone trong chu kỳ kinh có thể là nguyên do. Estrogen có thể tác động đến việc sản sinh serotonin & endorphin là chất mang lại cảm giác dễ chịu trong não. Vì vậy tránh khỏi có cảm giác hạnh phúc, chưa kể đến tăng lên chứng căng thẳng, cáu kỉnh.

Đối với một số người, progesterone có thể có tác dụng êm dịu, bình tĩnh. Khi mức progesterone không cao, tác dụng này có thể giảm đi. Có thể dẫn tới một số giai đoạn khóc không rõ ràng lý do & quá nhạy cảm với tinh thần.

Cảm giác đau lưng dưới

Các cơn co bóp tử cung & bụng được kích hoạt bởi việc phóng thích các prostaglandin cũng có thể gây một số cơn co thắt cơ ở lưng dưới.

Chính vì thế bạn có thể cảm nhận đau mỏi hoặc co kéo khu vực vùng thắt lưng dưới. Những phụ nữ có thể bị đau lưng dưới đáng kể trong ngày đèn đỏ. Nhóm người khác có cảm giác bứt rứt nhẹ hoặc chỉ là cảm thấy bứt rứt ở vùng thắt lưng.

Khó ngủ

Một số biểu hiện tiền kinh nguyệt như thống kinh, cơn đau đầu và đổi thay tinh thần đều có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ. Chúng khiến bạn khó đi vào giấc ngủ hoặc khó giữ gìn giấc ngủ hơn.

Vô cùng thú vị rằng, nhiệt độ cơ thể của bạn sẽ tăng khoảng nửa độ sau khi rụng trứng. Và việc đó được duy trì ở mức cao cho đến khi bạn bắt đầu hành kinh hoặc lập tức. Nghe có vẻ không nhiều, tuy nhiên thân nhiệt mát hơn có liên quan đến giấc ngủ ngon hơn. Nửa độ đó có thể hạn chế chức năng nghỉ ngơi, thư giãn của bạn.

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

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

Điều trị hay xử lý một số biểu hiện tiền máu kinh sẽ tùy thuộc vào cấp độ trầm trọng của những biểu hiện.

Trong trường hợp có một số biểu hiện nghiêm trọng, bạn có thể bị rối loạn tiền máu kinh. Đây là một dạng chứng bệnh tiền máu kinh nghiêm trọng hơn. Khi đó, sự phục vụ của bác sĩ chuyên khoa có thể là cách chữa tốt hơn hết cho bạn. Nếu bạn bị chứng đau nửa đầu nghiêm trọng, sự khám bệnh của bác sĩ chuyên khoa có thể sẽ làm các triệu chứng giảm dần.

Các băn khoăn sức khỏe cơ thể ẩn giấu, ví dụ như hội chứng ruột xúc tiến hoặc u 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 viện trợ của chuyên gia.

Bác sĩ trong nhiều trường hợp có thể kê toa thuốc tránh thai để điều chỉnh hormon của bạn. Thuốc tránh thai chứa nhiều loại nội tiết tố nữ và progesterone tổng hợp ở cấp độ khác nhau.

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

Vì đây thuốc ngừa thai cung cấp một lượng nội tiết tố ổn định. Thân thể của bạn có thể không mắc phải mức tối thiểu hoặc mức cao nhất của nội tiết tố để gây nên chứng bệnh tiền kinh nguyệt.

Hướng dẫn với bạn nữ những mẹo nhỏ làm giảm dấu hiệu đến tháng ngay tại nhà

Phần tiếp theo là một vài mẹo nhỏ có thể giảm thiểu dấu hiệu tiền máu kinh ở nhà mà bạn có thể vận dụng:

- Bạn nữ nên hạn chế lượng muối ăn nạp vào hằng ngày.
- Uống thuốc giảm đau đớn không cần kê đơn, ví dụ như ibuprofen hoặc acetaminophen.
- Dùng một chai nước nóng hoặc miếng đệm ấm chườm lên bụng để giảm sự co bóp.
- Hoạt động thể thao vừa phải để nâng cao tinh thần và có khả năng giảm sự co thắt.
- Phân làm các bữa cơm nhỏ hằng ngày để đường huyết của bạn duy trì ổn định. Đường huyết thấp có thể gây ra tâm trạng kém.
- Bạn gái có thể tập yoga có thể gia tăng tâm tính.
- Các bạn nên uống bổ sung canxi. Một công trình khoa học được báo cáo trên tạp chí Sản khoa & phụ khoa chứng tỏ rằng việc bù đắp canxi rất có ích để điều chỉnh chứng trầm cảm, bất an và sự giữ nước.

Rõ nét, một số triệu chứng tiền kinh nguyệt vô cùng quen thuộc ở người phụ nữ. Nội dung đã trao đổi với bạn đọc 10 triệu chứng thường gặp trước chu kì của nữ. Khi nắm bắt được một số biểu hiện này, nữ giới sẽ sẵn sàng sẵn tâm lí cũng như một vài đồ dùng cá nhân cần thiết để vượt qua một chu kì nhẹ nhàng, thư giãn nhất.

Địa chỉ khám phụ khoa ở Hà Nội https://phathaithaiha.webflow.io/post/dia-chi-kham-phu-khoa-o-dau-tot-tai-ha-noi

https://suckhoe24gio.webflow.io

Khám phụ khoa bao nhiêu tiền https://phathaithaiha.webflow.io/post/chi-phi-kham-phu-khoa-het-bao-nhieu-tien

Phòng khám nam khoa ở đâu https://suckhoe24gio.webflow.io/posts/phong-kham-nam-khoa-uy-tin-tai-ha-noi

https://phongkhamthaiha.org

https://ttytnuithanh.com