

# Top 10 dấu hiệu có kinh nguyệt mà phái nữ dễ nhận biết

Dấu hiệu có kinh là một số triệu chứng thường xuất hiện trong giai đoạn từ năm ngày đến hai tuần trước khi ngày đèn đỏ bắt đầu. Hơn 90% nữ giới đều trải qua hội chứng tiền máu kinh với những cấp độ khác biệt. Một số người trải qua các triệu chứng đầy đủ nghiêm trọng để ảnh hưởng đến các hoạt động thường ngày. Một vài biểu hiện tiền kinh nguyệt thường biến mất trong khoảng vài ngày sau thời điểm hành kinh. Phần tiếp theo là 10 triệu chứng thường thấy nhất cho bạn biết chu kì kinh nguyệt chuẩn bị khởi đầu.

## Dấu hiệu sắp có kinh nguyệt mà chị em cần biết



### Đau bụng kinh dấu hiệu sắp đến tháng điển hình

Thống kinh hay thống kinh nguyên phát là một triệu chứng 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 khi bắt đầu. Cấp độ đau có thể trải qua nhiều mức độ khác nhau. Từ đau lâm râm, nhẹ đến đau dữ dội khiến bạn không thể tham dự những hoạt động thường ngày.

Phái nữ sẽ cảm nhận khu vực bụng dưới bị co bóp. & cảm thấy đau thắt này cũng có thể lan ra phía vùng eo lưng dưới & đùi trên của bạn.

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

Hoạt động sản sinh một số lipid giống như hormon được gọi là prostaglandin kích hoạt các cơn co thắt này. Dù cho những chất béo này gây ra viêm nhiễm nhưng mà chúng cũng giúp sửa đổi quá trình rụng trứng & máu kinh.

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

Thống kinh có sự liên quan đến các loại tình trạng này được gọi là thống kinh thứ phát.

## **Mọc mụn dấu hiệu cho thấy sắp có máu kinh**

Ước tính một nửa chị em phụ nữ nhận ra sự tăng lên mụn đầu đen khoảng một tuần trước khi ngày đèn đỏ khởi đầu. Mọc mụn có sự liên quan đến máu kinh thường bùng phát ở cằm & đường viền của hàm dưới. Tuy nhiên chúng có thể nhìn thấy ở bất kỳ đâu trên mặt, vùng thắt lưng hoặc các khu vực khác trên thân thể. Một số nốt mụn này diễn ra do sự thay đổi nội tiết tố thiên nhiên có sự liên quan đến chu kỳ sinh sản nữ.

Giải thích cho tình trạng này như sau. Trong một chu kỳ có rụng trứng mà bạn không mang thai, mật độ estrogen & progesterone suy yếu. Trong quá trình đó hormone androgen, chẳng hạn như testosterone, tăng nhẹ. Androgen trong đội ngũ của bạn xúc tác sản sinh bã nhờn, một loại dầu được sản sinh bởi tuyến bã nhờn của da.

Trong thời gian này lượng bã nhờn tiết ra khá nhiều, mụn có thể nổi lên. Mụn bọc có mối liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt thường biến mất vào gần cuối ngày hành kinh. Hoặc lập tức khi cấp độ estrogen và progesterone bắt đầu tăng lên.

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

## **Những đổi thay ở vòng ngực**

Trong nửa đầu của chu kỳ kinh nguyệt (bắt đầu vào ngày lúc đầu của kỳ kinh), nồng độ tiết tố nữ bắt đầu tăng cao. Điều này đẩy mạnh sự phát triển của các đường dẫn sữa trong vú.

Mức progesterone khởi đầu tăng vào giữa chu kỳ của bạn gần kề ngày rụng trứng. Việc đó khiến cho các tuyến vú ở ngực của bạn to ra & sưng lên. Một số đổi thay này khiến ngực của bạn cảm thấy đau mỗi, sưng tấy ngay trước hoặc trong “ngày ấy”.

Dấu hiệu này có thể nhẹ đối với một vài người. Bạn thường cảm giác vú của mình to ra. Hoặc cảm giác vú trở nên cực kỳ nặng hoặc sưng đau vùng đầu ngực. Có thể gây bứt rứt vô cùng.

## **Phái nữ cảm thấy cảm nhận mệt mỏi**

Kỳ kinh nguyệt đến gần, thân thể bạn chuyển từ trạng thái chuẩn bị sẵn sàng để có bầu sang chuẩn bị sẵn sàng hành kinh. Vì lẽ đó cấp độ hormone giảm mạnh & thường gây ra sự mệt mỏi. Ngoài ra đổi thay cảm xúc cũng có thể khiến bạn nhận thấy mệt mỏi. Phụ nữ thường gặp mệt mỏi, ỉu rũ toàn thân, tác động đến công việc, cuộc sống thường ngày.

Những nữ giới còn than phiền rằng họ thiếu ngủ trong lúc này của chu kỳ kinh nguyệt. Khó ngủ có thể làm nghiêm trọng thêm tình trạng cảm thấy mệt mỏi vào ban sáng.

Khám phụ khoa ở Hà Nội

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

## **Phụ nữ nhận thấy cảm thấy sưng, phù hơn**

Khá đông phái nữ trải qua có cảm giác khu vực bụng của mình trầm trọng hơn. Hoặc có cảm giác như bạn chẳng thể kéo quần jean của mình lên những ngày trước ngày đèn đỏ. Đó cũng chính là một trong những triệu chứng tiền máu kinh phổ biến.

Lý giải cho biểu hiện này tương đối dễ dàng. Trong chu kỳ kinh, sự thay đổi hàm lượng estrogen &

progesterone có thể khiến thân thể bạn giữ lại nhiều nước và muối hơn bình thường. Do đó bạn có thể cảm nhận mình “mập mạp” hơn một tí.

Trọng lượng cũng có thể tăng lên một tí, nhưng đây không thực sự là tăng cân. Triệu chứng này sẽ thuyên giảm từ hai đến ba ngày sau thời điểm ngày đèn đỏ khởi đầu. Bình thường tình trạng này tồi tệ nhất diễn ra vào ngày ban đầu của chu kỳ.

## **Nhìn thấy những câu hỏi về ruột sự cảnh báo chuẩn bị có kinh nguyệt**

Đường ruột của phụ nữ khá mẫn cảm với một vài thay đổi hormone. Bởi vì thế, bạn có thể gặp phải một vài thay đổi về vấn đề tiêu hóa trước và trong ngày có kinh nguyệt.

Các chất prostaglandin gây nên một số cơn co thắt dạ con. Và chúng cũng có thể khiến những cơn co thắt diễn ra trong ruột. Bạn có thể thấy mình đi tiêu liên tiếp hơn trong ngày hành kinh. Bạn cũng có thể gặp: bệnh tiêu chảy, ói mửa, đầy hơi, táo bón.

Khám phụ khoa giá bao nhiêu

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

## **Nhức đầu sự cảnh báo chuẩn bị có máu kinh**

Bởi vì hormone trong cơ thể chịu vai trò sinh ra phản ứng đau. Nên có thể hiểu được rằng mức độ nội tiết tố dao động có thể gây đau đầu & đau 1/2 đầu.

Hợp chất Serotonin là một chất truyền dẫn thần kinh thường gây nên chứng đau nửa đầu và cơn đau đầu. Trong khi đó, estrogen có thể làm tăng mật độ serotonin & số lượng một số thụ thể serotonin trong não tại một số điểm một mực trong chu kỳ kinh nguyệt. Sự ảnh hưởng giữa nội tiết tố nữ & serotonin có thể gây ra chứng đau nửa đầu ở một số chị em.

Khoảng 1/2 chị em phụ nữ bị chứng đau nửa đầu cho rằng có mối quan hệ giữa sự xuất hiện của chứng đau nửa đầu và ngày đèn đỏ của họ. Chứng đau 1/2 đầu có thể diễn ra trước, trong hoặc ngay sau kỳ kinh nguyệt. Một vài cũng bị đau 1/2 đầu vào thời điểm rụng trứng.

## **Đổi thay cảm xúc**

Các dấu hiệu cảm xúc của chứng bệnh tiền kinh nguyệt có thể trầm trọng hơn các biểu hiện thể chất đối với những người. Bạn có thể gặp: tâm tính thay đổi, vui buồn bất thường, sang chấn tâm lý, nóng nảy, căng thẳng stress.

Nếu như bạn cảm nhận buồn hơn hoặc cáu kỉnh hơn bình thường, thì sự dao động tiết tố nữ và progesterone trong vòng kinh có thể là nguyên nhân. Tiết tố nữ có thể tác động đến việc sản xuất serotonin và endorphin là chất đem đến cảm nhận dễ chịu trong não. Vì vậy hạn chế cảm giác hạnh phúc, chưa kể đến tăng cao chứng căng thẳng, cáu kỉnh.

Với một số người, progesterone có thể có công dụng êm dịu, tĩnh tâm. Khi mức progesterone không cao, công dụng này có thể giảm đi. Có thể gây một số khoảng thời gian khóc không cụ thể lí do và quá mẫn cảm với tâm lý.

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

## **Đau lưng phía dưới**

Những cơn co thắt tử cung & bụng được kích hoạt bởi việc giải phóng những prostaglandin cũng có

thể gây nên một số cơn co thắt cơ ở lưng dưới.

Do đó bạn có thể có cảm giác đau nhức hoặc co kéo khu vực lưng dưới. Những chị em có thể bị đau lưng dưới không ít trong ngày có kinh nguyệt. Những người khác có cảm giác bứt rứt nhẹ hoặc chỉ là cảm nhận khó chịu ở vùng eo lưng.

## **Thiếu ngủ dấu hiệu đến tháng**

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

Vô cùng thú vị rằng, thân nhiệt của bạn sẽ tăng khoảng nửa độ sau thời điểm trứng rụng. Và điều đó được duy trì ở mức cao cho đến khi bạn bắt đầu hành kinh hoặc ngay tức thì. Nghe có vẻ không nhiều, song thân nhiệt mát hơn có mối quan hệ đến giấc ngủ ngon hơn. 1/2 độ đó có thể hạn chế chức năng tỉnh dưỡng, thư thái của bạn.

<https://phathaitaiha.webflow.io>

## **Cách chữa một số dấu hiệu kinh nguyệt khó chịu**

Chữa trị hay xử trí một số biểu hiện tiền kinh nguyệt sẽ tùy vào cấp độ nghiêm trọng của một số triệu chứng.

Nếu như có các triệu chứng nghiêm trọng, bạn có thể bị mất cân bằng tiền máu kinh. Đây là một dạng hội chứng tiền máu kinh nghiêm trọng hơn. Lúc này, sự chăm sóc của bác sỹ có thể là biện pháp điều trị tốt nhất cho bạn. Nếu như bạn bị chứng đau nửa đầu nghiêm trọng, sự khám bệnh của thầy thuốc có thể sẽ làm những dấu hiệu giảm dần.

Các vấn đề sức khỏe thể chất tiềm ẩn, chẳng hạn như chứng bệnh ruột thúc đẩy hoặc lạc nội mạc tử cung, cũng có thể khiến hội chứng tiền kinh nguyệt trở nên trầm trọng hơn. Lúc này bạn cần sự giúp đỡ của bác sỹ.

Chuyên gia có thể kê toa thuốc ngừa thai để sửa đổi hormon của bạn. Thuốc ngừa thai chứa nhiều loại estrogen & progesterone tổng hợp ở cấp độ khác biệt.

Thuốc tránh thai ngăn thân thể bạn trứng rụng thiên nhiên bằng giải pháp cung ứng lượng hormon thích hợp & ổn định trong ba tuần. Tiếp đến là một tuần uống thuốc giả dược hoặc thuốc không chứa hormone. Khi bạn uống 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 mắc phải mức rất thấp hoặc mức cao nhất của nội tiết tố để gây chứng bệnh tiền kinh nguyệt.

## **Mách bạn cách giảm thiểu dấu hiệu tiền kinh nguyệt tại gia**

Phần tiếp theo là những mẹo nhỏ có thể làm giảm triệu chứng tiền kinh nguyệt ngay tại nhà mà bạn có thể xem thêm nội dung này:

- Chị em nên giảm lượng muối hấp thụ vào cơ thể.
- Sử dụng thuốc giảm đau đơn 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 thắt.
- Vận động vừa phải để tăng cường cảm xúc và có nguy cơ giảm sự co bóp.
- Chia làm những bữa ăn nhỏ trong ngày để lượng đường trong máu của bạn duy trì ổn định.

Lượng đường trong máu không cao có thể gây tinh thần kém.

- Các bạn có thể tập yoga có thể cải thiện tâm lý.
- Các bạn uống bù đắp canxi. Một nghiên cứu được báo cáo trên tạp san Sản khoa và sản phụ khoa cho biết rằng rằng việc bổ sung canxi cực kỳ có ích để điều chỉnh chứng sang chấn tâm lý, lo sợ & sự giữ nước.

Rõ rệt, các dấu hiệu tiền máu kinh rất thường gặp ở chị em phụ nữ. Nội dung bài viết đã trao đổi với quý vị 10 biểu hiện phổ biến trước chu kỳ của phái đẹp. Khi nắm bắt được những biểu hiện này, phái đẹp sẽ sẵn sàng sẵn tâm lí cùng với những đồ dùng cần thiết để vượt qua một chu kỳ nhẹ nhàng, thư thái nhất.