

# Thống kê 10 hội chứng tiền kinh nguyệt mà phái nữ nên biết

Chị em đã từng nghe về dấu hiệu sắp có kinh? Đó là những dấu hiệu thường xuất hiện trong giai đoạn từ năm ngày đến hai tuần trước khi kỳ kinh bắt đầu. Hơn 9/10 nữ giới đều trải qua hội chứng tiền kinh nguyệt với một số cấp độ riêng biệt. Những người trải qua những dấu hiệu đủ nghiêm trọng để tác động đến một số vận động thường nhật. Một vài dấu hiệu tiền kinh nguyệt thường không còn nữa trong vòng vài ngày sau thời điểm hành kinh. Phần tiếp theo là 10 dấu hiệu thường gặp nhất cho bạn biết vòng kinh sắp khởi đầu.

## Top 8 dấu hiệu đến tháng mà phái đẹp cần biết



## Thống kinh

Thống kinh hay thống kinh nguyên phát là một dấu hiệu tiền máu kinh thường thấy. Hiện trạng đau quặn bụng dưới có thể khởi đầu vài ngày trước “ngày ấy” và lâu ngày vài ngày hoặc lâu hơn sau thời điểm bắt đầu. Mức độ đau có thể trải qua nhiều mức độ riêng biệt. Từ đau râm ran, nhẹ đến đau quặn quại khiến bạn không thể tham dự những hoạt động thường ngày.

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

Vì đâu lại có những cơn đau bụng kinh này? Cực kỳ dễ dàng là một số cơn co thắt tử cung gây những cơn thống kinh. Một số cơn co bóp này giúp làm bong lớp nội mạc tử cung khi thai kỳ không tiếp diễn.

Việc sản sinh một số lipid tương tự hormon được gọi là prostaglandin kích hoạt một số cơn co thắt này. Mặc dù một số chất béo này gây nên nhiễm trùng tuy nhiên chúng cũng giúp điều chỉnh quá trình rụng trứng và kinh nguyệt.

Một vài tình trạng sức khỏe cơ thể có thể khiến cơn đau bụng kinh nghiêm trọng hơn. Chúng gồm có: u nội mạc tử cung, Hẹp cổ tử cung, Bệnh tuyến cơ tử cung, Bệnh nhiễm trùng vùng chậu, bệnh u xơ cổ tử cung,...

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

## **Nổi mụn báo hiệu chuẩn bị có máu kinh**

Khoảng ½ nữ giới nhận ra sự tăng thêm mụn cám khoảng một tuần trước khi “ngày ấy” bắt đầu.

Nổi mụn có mối quan hệ đến máu kinh thường nổi lên ở cằm và đường viền của hàm dưới. Tuy nhiên chúng có thể xuất hiện ở bất cứ đâu trên mặt, vùng eo lưng hoặc các vùng khác trên thân thể. Một vài nốt mụn này tiếp diễn do sự thay đổi nội tiết tố tự nhiên có sự liên quan đến chu kỳ sinh sản phá vỡ đẹp.

Lí giải cho tình trạng này như sau. Trong một chu kỳ có rụng trứng mà bạn không có bầu, hàm lượng tiết tố nữ & progesterone giảm sút. Trong quá trình đó hormon androgen, ví như hóc môn sinh dục nam, tăng nhẹ. Androgen trong đội ngũ của bạn thúc đẩy sản xuất bã nhờn, một loại dầu được sản sinh bởi tuyến mồ hôi của da.

Khi số lượng bã nhờn tiết ra rất nhiều, mụn có thể bùng phát. Mụn đầu đen liên quan đến chu kỳ kinh thường tan biến vào gần cuối ngày “đèn đỏ”. Hoặc ngay lập tức khi cấp độ estrogen & progesterone bắt đầu tăng thêm.

## **Những thay đổi ở vòng 1**

Trong nửa đầu của chu kỳ kinh hàm lượng nội tiết tố nữ bắt đầu tăng thêm. Việc này kích thích sự tiến triển của một số vòi dẫn sữa trong vú của bạn.

Tỉ lệ progesterone khởi đầu tăng vào giữa chu kỳ của bạn gần kề ngày rụng trứng. Việc này khiến cho những tuyến vú ở ngực của bạn to ra & sưng lên. Những đổi thay này khiến ngực của bạn cảm thấy đau nhức, sưng đỏ ngay trước hoặc trong ngày “đèn đỏ”.

Triệu chứng này có thể nhẹ đối với một vài người. Bạn thường cảm nhận vú của bản thân to ra. Hoặc cảm thấy vú trở thành rất nặng hoặc sưng đau khu vực đầu ngực. Có thể gây bứt rứt cực kì.

## **Nhận thấy mệt mỏi**

Trong ngày nguyệt san đến gần, thân thể bạn chuyển từ tình trạng chuẩn bị sẵn sàng để mang thai sang chuẩn bị sẵn sàng hành kinh. Do đó cấp độ hormone giảm mạnh & thường gây sự cảm nhận mệt mỏi. Bên cạnh đó đổi thay tâm trạng cũng có thể khiến bạn cảm giác mệt mỏi. Phụ nữ phổ biến cảm nhận mệt mỏi, ủ rũ khắp cơ thể, ảnh hưởng đến công việc, sinh hoạt đời thường.

Một số người phụ nữ còn than phiền rằng họ thiếu ngủ khoảng thời gian này của những ngày kinh nguyệt. Thiếu ngủ có thể làm trầm trọng thêm hiện trạng cảm thấy mệt mỏi vào ban sáng.

## **Cảm thấy sưng, phù hơn**

Nhiều phái yếu trải qua cảm nhận vùng bụng của bản thân trầm trọng hơn. Hoặc có cảm giác như bạn không thể kéo quần jean của chính mình lên một vài ngày trước kỳ kinh. Đây cũng chính là một trong những dấu hiệu tiền máu kinh thường gặp.

Lý giải cho triệu chứng này khá dễ dàng. Trong những ngày kinh nguyệt, sự đổi thay hàm lượng tiết tố nữ và progesterone có thể khiến thân thể bạn bảo tồn nhiều nước và muối hơn thông thường. Bởi vậy bạn có thể cảm thấy mình “mập mạp” hơn một chút.

Cân nặng cũng có thể tăng thêm một tẹo, nhưng đây không đích thực là tăng cân. Dấu hiệu này sẽ thuyên giảm từ hai đến ba ngày sau khi kỳ kinh bắt đầu. Bình thường tình trạng này tối tệ nhất tiếp diễn vào ngày mới đầu của chu kỳ.

## **Nhìn thấy các thắc mắc về ruột báo hiệu sắp có máu kinh**

Bạn gái biết không, ruột của bạn tương đối mẫn cảm với một vài thay đổi hormone. Vì vậy, bạn có thể mắc phải một số thay đổi về vấn đề tiêu hóa trước & trong kỳ kinh nguyệt.

Một số chất prostaglandin gây ra những cơn co bóp tử cung. Và chúng cũng có thể khiến những cơn co thắt xảy ra trong ruột. Bạn có thể thấy chính mình đi tiêu thường xuyên hơn trong ngày hành kinh. Bạn cũng có thể gặp: Bệnh “tào tháo đuối”, nôn ói, đầy hơi, táo bón.

## **Cơn đau đầu dấu hiệu cho thấy chuẩn bị có kinh nguyệt**

Bởi vì, hormon trong cơ thể chịu trách nhiệm hình thành phản ứng đau. Nên có thể biết được rằng mức độ nội tiết tố dao động có thể gây nên nhức đầu & đau nửa đầu.

Hợp chất Serotonin là một chất dẫn truyền tâm thần thường gây ra chứng đau nửa đầu & nhức đầu. Trong khi đó, estrogen có thể làm tăng mật độ serotonin & số lượng một số thụ thể serotonin trong não tại một vài điểm một mực trong chu kỳ kinh nguyệt. Sự tác động giữa nội tiết tố nữ & serotonin có thể gây ra chứng đau nửa đầu ở một số phụ nữ.

Hơn một nửa phái nữ bị chứng đau nửa đầu nói rằng có mối quan hệ giữa sự nhìn thấy của chứng đau nửa đầu và ngày đèn đỏ của họ. Chứng đau nửa đầu có thể tiếp diễn trước, trong hoặc tiếp đó ngày hành kinh. Một số cũng bị đau nửa đầu vào thời điểm rụng trứng.

## **Thay đổi tinh thần**

Một số triệu chứng tâm tính của chứng bệnh tiền máu kinh có thể nghiêm trọng hơn các triệu chứng thể chất đối với những người. Bạn có thể gặp: Tâm trạng thay đổi, sang chấn tâm lý, cáu gắt, lo âu.

Nếu bạn cảm thấy buồn hơn hoặc cáu kỉnh hơn thông thường, thì sự biến động tiết tố nữ và progesterone trong chu kỳ kinh có thể là nguyên do. Nội tiết tố nữ có thể ảnh hưởng đến việc sản sinh serotonin và endorphin là chất mang lại cảm thấy dễ chịu trong não. Vì lẽ đó tránh khỏi cảm giác hạnh phúc, mặt khác tăng cao chứng căng thẳng, cáu kỉnh.

Với một vài người, progesterone có thể có công dụng êm dịu, bình tĩnh. Khi mức progesterone thấp, công dụng này có thể giảm đi. Có thể dẫn đến

một số thời kỳ khóc không cụ thể lý do & quá nhạy cảm với tinh thần.

## **Cảm giác đau lưng dưới**

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

Bởi vậy bạn có thể có cảm giác đau nhức hoặc co kéo vùng vùng thắt lưng dưới. Một số nữ giới có thể bị đau vùng thắt lưng dưới không ít trong ngày đèn đỏ. Nhóm người khác cảm nhận bí bách nhẹ hoặc chỉ là cảm nhận khó chịu ở vùng eo lưng.

## **Ngủ không ngon giấc**

Các dấu hiệu tiền kinh nguyệt như thống kinh, cơn đau ở đầu và thay đổi tâm lý đều có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ. Chúng khiến bạn khó đi vào giấc ngủ hoặc khó duy trì giấc ngủ hơn.

Cực kỳ thú vị rằng, thân nhiệt của bạn sẽ tăng khoảng nửa độ sau khi trứng rụng. Và điều đó được duy trì ở mức cao cho đến khi bạn bắt đầu hành kinh hoặc ngay lập tức. Nghe có vẻ không nhiều, tuy vậy thân nhiệt mát hơn có mối quan hệ đến giấc ngủ ngon hơn. Nửa độ đó có thể giảm thiểu chức năng nghỉ ngơi, thư giãn của bạn.

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

## **Bạn gái cần làm gì khi dấu hiệu kinh nguyệt xuất hiện?**

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

Nếu như có một số biểu hiện trầm trọng, bạn có thể bị mất cân bằng tiền máu kinh. Đây là một dạng hội chứng tiền kinh nguyệt nghiêm trọng hơn. Lúc này, sự phục vụ của thầy thuốc chuyên khoa có thể là giải pháp điều trị tốt nhất cho bạn. Nếu bạn bị chứng đau nửa đầu nghiêm trọng, sự khám bệnh của bác sỹ có thể sẽ làm một số dấu hiệu giảm dần.

Một số thắc mắc sức khỏe cơ thể ẩn giấu, ví dụ như chứng bệnh ruột đầy mạnh hoặc lạc nội mạc tử cung, cũng có thể khiến chứng bệnh tiền máu kinh trở thành trầm trọng hơn. Lúc này bạn cần sự viện trợ của bác sỹ.

Thầy thuốc chuyên khoa trong nhiều trường hợp có thể kê toa thuốc tránh thai để điều chỉnh nội tiết tố của bạn. Thuốc ngừa thai chứa nhiều loại tiết tố nữ và progesterone danh sách ở mức độ riêng biệt.

Thuốc tránh thai ngăn thân thể bạn trứng rụng tự nhiên bằng biện pháp cung ứng lượng hormon hợp lý & ổn định trong ba tuần. Tiếp tục là một tuần sử dụng thuốc giả dược hoặc thuốc không chứa hormon. Khi bạn sử dụng thuốc giả dược, nồng độ hormon của bạn giảm xuống để bạn có thể hành kinh.

Bởi vì thuốc tránh thai cung cấp một lượng hormone ổn định. Cơ thể của bạn có thể không gặp phải mức rất thấp hoặc mức cao nhất của nội tiết tố để gây nên hội chứng tiền kinh nguyệt.

## **Chia sẻ với bạn nữ những mẹo nhỏ giảm thiểu dấu hiệu kinh nguyệt tại nhà**

Dưới đây là những mẹo nhỏ có thể tránh khỏi biểu hiện tiền máu kinh ở nhà mà bạn có thể tham khảo:

- Bạn gái nên hạn chế lượng muối ăn nạp vào hằng ngày.
- Uống thuốc giảm đau không cần kê đơn, chẳng hạn như ibuprofen hoặc acetaminophen.
- Sử dụng một chai nước nóng hoặc miếng đệm ấm chườm lên bụng để giảm sự co thắt.
- Rèn luyện sức khỏe vừa phải để cải thiện tâm tính và có nguy cơ giảm sự co thắt.
- Chia làm những bữa ăn nhỏ hằng ngày để đường huyết của bạn giữ gìn ổn định. Đường huyết thấp có thể gây ra tinh thần kém.
- Bạn gái có thể tập yoga có thể tăng cường tinh thần.
- Chị em nên uống bổ sung canxi. Một công trình nghiên cứu được báo cáo trên tạp san Sản khoa & phụ sản cho thấy rằng việc bổ sung canxi vô cùng có ích để điều chỉnh chứng trầm cảm, bất an & sự giữ nước.

Rõ nét, một số triệu chứng tiền máu kinh vô cùng quen thuộc ở phụ nữ. Văn bản đã trao đổi với người đọc 10 biểu hiện thường gặp trước chu kỳ của phái đẹp. Khi nắm bắt được một số dấu hiệu này, phái nữ sẽ sẵn sàng sẵn tâm lí cũng như những vật dụng cần phải để vượt qua một chu kỳ nhẹ nhàng, thư thái nhất.

Phòng khám phụ khoa uy tín ở Hà Nội

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

<https://suckhoe24gio.webflow.io>

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

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>