

8 dấu hiệu kinh nguyệt, phân biệt với dấu hiệu có bầu

Máu kinh là sự bong ra niêm mạc tử cung xảy ra theo chu kỳ & thường cộng với nhiều biểu hiện trên thân thể người phụ nữ. Văn bản phần tiếp theo sẽ chia sẻ tổng quát một số dấu hiệu có kinh cùng với mạch phụ nữ một số điều nên làm trong những ngày cấp bách này.

Tổng quan về máu kinh

Kinh nguyệt là gì?

Kinh nguyệt là lượng máu chảy từ dạ con ra khỏi "cô bé" trong vài ngày mỗi tháng. Vòng kinh là hiện tượng sinh dục thông thường của người phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ do sự điều khiển của những nội tiết tố sinh dục. Một chu kỳ thông thường sẽ kéo dài từ 21 đến 35 ngày, làng nhàng là 28 ngày và sẽ có một số dấu hiệu có kinh nguyệt.

Những ngày kinh nguyệt diễn ra như thế nào?

Với tác động của một số hormon sinh dục (estrogen, progesterone...), niêm mạc của dạ con thay đổi theo từng thời kỳ trong suốt chu kỳ kinh nguyệt. Trong giai đoạn sau thời điểm trứng rụng, niêm mạc tử cung dày lên để chuẩn bị sẵn sàng "nơi ở" cho bào thai, nếu như trứng rụng đó được thụ tinh.

Nếu như trứng chớ nên thụ thai, lớp niêm mạc dạ con đã được chuẩn bị trước đây sẽ bị bong tróc, gây hiện tượng xuất huyết qua đường âm hộ, còn được gọi là hành kinh. Hành kinh khả năng lâu ngày từ 3 đến bảy ngày, dựa theo cơ địa mỗi người mà số ngày nguyệt san sẽ riêng biệt.



Những hội chứng tiền kinh nguyệt trước 1 tuần

Thay đổi của các hormon sinh dục là nhân tố chính kiểm soát chu kỳ kinh của nữ giới. Khi đến kỳ kinh, nồng độ một số hormone này sẽ giảm đột ngột, kéo theo đó là sự thay đổi ở một số bộ phận khác cùng chịu sự tác động của một vài nội tiết tố này. Sau đây chính là 12 dấu hiệu có kinh nguyệt phổ biến nhất:

Nổi mụn trên da mặt

Mọc mụn là một trong số những dấu hiệu sắp có kinh nguyệt dễ thấy nhất của người phụ nữ. Nguyên nhân là do sự suy nhược hàm lượng estrogen trong cơ thể - một loại nội tiết tố được biết đến với có thể hạn chế mụn bọc & một số trạng thái viêm xoay quanh nó. Mặt khác, sự tăng vận động của một số androgen trong khoảng thời gian này cũng được đánh giá là căn nguyên làm tăng tiết bã nhờn trên da, tắc nghẽn lỗ chân lông & tạo hoàn cảnh thuận lợi cho sự phát triển của các vi trùng sinh mụn.

Tức, nặng vùng ngực

Cảm thấy đau & căng tức ngực cũng là một hội chứng tiền kinh nguyệt quen thuộc ở chị em phụ nữ. Triệu chứng này thường xảy ra kéo dài 1 - 14 ngày, khởi đầu sau thời điểm trứng rụng cho đến vài ngày sau hành kinh. Người ta nói rằng sự tăng tiết progesterone và prolactin sau thời điểm rụng trứng là nguyên nhân của tình trạng này. Mức progesterone & prolactin tăng lên gây ra sự tích nước trong thân thể, mặt khác khiến cho các vôi dẫn sữa của bạn căng & to ra. Việc này làm ngực trở thành căng & đau hơn khi sắp đến tháng.

Thân thể cảm thấy mệt mỏi

Lúc gần đến tháng, sự dao động nồng độ estrogen cũng có thể khiến chị em phụ nữ có nhận thấy mệt mỏi & mất năng lượng. Thông thường, hàm lượng tiết tố nữ sau thời điểm trứng rụng sẽ giảm dần, kéo theo đó là sự giảm nồng độ serotonin - một nội tiết tố giữ gìn sự cực khoái cho thân thể. Chính vì, cảm giác mệt mỏi là một trong số các dấu hiệu có kinh nguyệt cực kì thường thấy.

Không những vậy, trong một số ngày này, giấc ngủ của phụ nữ cũng khả năng bị ảnh hưởng do rối loạn hormone, hiệu quả là làm gia tăng cảm thấy mệt mỏi vào sáng hôm sau. Đây là một vòng lặp lẫn quần cực kì khó chịu đối với nhiều phái nữ trong khoảng thời gian hành kinh.

Cảm thấy bụng đau

Hội chứng tiền kinh nguyệt trước một ngày đến 48 giờ mà phụ nữ thường cảm thấy đó chủ yếu là đau bụng kinh. Con bụng đau này xuất phát từ sự co thắt dạ con để đẩy và đào thải niêm mạc dạ con ra ban ngoài. Đau rất sẽ xuất hiện từng đợt hoặc lâm râm ở vùng hạ vị, khởi đầu từ khoảng 2 ngày trước kỳ kinh. Sau đó, cơn đau dần gia tăng, đến khoảng 2 ngày sau khi hành kinh thì sẽ tan biến.

Táo bón hoặc tiêu chảy

Hội chứng tiền kinh nguyệt khác mà nhiều người có thể không chú tâm, đó chủ yếu là trạng thái táo bón hoặc "đi tháo" tiếp diễn trước ngày nguyệt san. Mặc dù các nhà khoa học vẫn chưa tìm thấy giải thích chuẩn xác cho một vài trạng thái này, thế nhưng người ta vẫn nói rằng nguyên nhân chung là do sự dao động của hormon trong cơ thể đã tác động đến đường tiêu hóa.

Đầy bụng, đầy bụng

Đầy bụng & đầy bụng là một hiện trạng tiêu hóa khác diễn ra do sự dao động nội tiết tố trước kỳ kinh nguyệt làm tích nước & khí trong bụng. Đây là một số phản ứng thiên nhiên của thân thể trong một vài ngày này và bạn khả năng sử dụng những biện pháp để giúp hệ tiêu hóa ổn định hơn như: luyện hoạt động thể thao, giảm lượng muối, ăn nhiều quả tươi và rau quả,...

Đổi thay tâm lý, tâm trạng

Một số công trình khoa học đã cho biết rằng phái nữ có xu hướng bút rứt, cáu giận hay còn có thể là là khóc không rõ lí do trong một số ngày chuẩn bị bước đến ngày đèn đỏ. Đây có lẽ là một trong các hội chứng tiền kinh nguyệt khiến biết bao phái yếu cùng với những đàn ông phải phiền phức.

Nguyên do của trạng thái này là do tác động của nội tiết tố nữ lên serotonin khiến làm suy yếu lượng serotonin - một hormone hạnh phúc. Bởi vì thế, rất nhiều chị em phụ nữ phải trải qua một số tình thần buồn vui thất thường trong nội tâm khi đến ngày nguyệt san mà không cụ thể lí do tại vì sao.

Buồn bã, sợ hãi

Dao động của hormone không những tác động đến tâm lý mà còn khả năng làm tăng lên cảm thấy buồn bã và lo sợ, có thể còn là rối loạn căng thẳng hay sang chấn tâm lý. Những cảm thấy này thường đi kèm với các dấu hiệu khác như cảm giác mệt mỏi và ngủ không ngon giấc, khiến một số kỳ kinh nguyệt biến đổi sang nỗi lo ngại của chị em phụ nữ.

Cảm giác đau lưng, ùi

Thấy đau vùng thắt lưng & phân ùi cũng là một số dấu hiệu có kinh thường thấy. Trong thời kỳ này, prostaglandin được xuất ra để sẵn sàng cho sự co thắt tử cung cũng vẫn gây những đau đớn co bóp nhất thiết tại một số cơ & dây chằng xung quanh vùng xương chậu, gây cảm giác nhức mỏi ở vùng thắt lưng & ùi của bạn.

Thiếu ngủ

Bình thường, thân nhiệt sẽ tăng cao khoảng nửa độ sau khi bạn trứng rụng và sẽ giữ gìn mức nhiệt độ cao này cho đến sau thời điểm bắt đầu hành kinh. Dù cho điều này nghe có vẻ không đáng kể, nhưng nhiều tài liệu đã nói rằng việc nhiệt độ tăng cao khiến giấc ngủ chập chờn và khó ngon giấc. Ngoài ra, một số dấu hiệu kinh nguyệt khác như bụng đau, đau vùng thắt lưng,... cũng góp phần khiến phái nữ thiếu ngủ & cực kỳ cảm nhận mệt mỏi vào sáng hôm sau.

Đổi thay khí hư

Dấu hiệu khác cho biết ngày "đèn đỏ" đang tới gần chính là lượng dịch âm đạo sản sinh ra từ "cô bé" trở thành ít dần. Khí hư là một dạng dịch tiết có tính chất lỏng và sánh, được tiết ra liên tiếp nhằm giúp giữ ấm, giữ gìn điều chỉnh môi trường vùng kín nữ và tham dự vào quá trình thụ tinh. Đặc điểm của dịch âm đạo sẽ thay đổi trong suốt chu trình rụng trứng.

Bình thường, vào một số ngày gần trứng rụng, lượng hormone nội tiết tố nữ gia tăng & kích thích tiết ra nhiều huyết trắng ở dạng vô cùng lỏng, nhằm giúp thuận tiện cho quá trình thụ thai. Sau khi trứng rụng, mật độ estrogen giảm dần, kéo theo là lượng chất nhầy âm đạo cũng đều đặc dần và hầu như tan biến khi bắt đầu hành kinh.

Đôi lúc phải mất vài ngày sau ngày đèn đỏ thì dịch tiết mới trông thấy trở lại & chuẩn bị bắt đầu cho một quá trình rụng trứng mới. Xem xét chất nhầy âm đạo có thể giúp bạn nhận thấy một số dấu hiệu sắp có kinh của mình, đồng thời giúp phát hiện sớm một số khác thường sản phụ khoa.

Giảm sút ham muốn quan hệ vợ chồng

Suy giảm hưng phấn quan hệ tình dục cũng là một dấu hiệu đến tháng xem xét được ở nhiều phụ nữ. Điều này khả năng do sự suy nhược mật độ các hormone nhạy cảm khi sắp đến tháng hoặc do cảm

nhận mệt mỏi, bụng đau và căng thẳng stress mà giai đoạn này gây nên.

Nhưng mà, nhìn chung mỗi người sẽ có một số trải nghiệm riêng biệt về cảm hứng nói riêng và các triệu chứng trên nhìn chung. Điều cấp thiết chính là hiểu về sức khỏe cơ thể của bản thân & nhận biết một số biểu hiện cảnh báo hậu quả để kịp thời xử lý.

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

Dấu hiệu có kinh là gì?

Một vài dấu hiệu đến tháng kể trên thường được gọi chung là dấu hiệu có kinh (PMS). PMS được khái niệm là danh sách các triệu chứng thể chất & tinh thần xuất hiện trước ngày nguyệt san, ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của phái nữ như: thay đổi tâm tính, cảm giác mệt mỏi, đau bụng, đầy hơi,...

Ước tính mỗi 4 người phụ nữ có kinh thì có tới 3 người đã trải qua một số dạng dấu hiệu sắp có kinh nguyệt riêng biệt. Trong số đó, PMS được coi là dễ xảy ra hơn ở một vài phụ nữ có mức độ căng thẳng cao chị em phụ nữ mắc trầm cảm hoặc có tiền sử trầm cảm. Bên cạnh đó, những biểu hiện PMS thường có xu hướng tăng, nặng hơn khi bạn bước vào nhóm tuổi cuối 30 - 40, nhất là là một vài chị em phụ nữ đang đến gần giai đoạn hết kinh.

Như đã nhắc đến, căn nguyên chủ yếu gây ra PMS là do sự đổi thay hàm lượng hormon của thân thể phụ nữ trong chu kỳ trứng rụng, khá nhiều nhất là do sự sụt giảm đột ngột của tiết tố nữ & progesterone trước ngày có kinh nguyệt. PMS sẽ hoàn thành sau thời kỳ hết kinh khi bạn mất đi kinh nguyệt nữa.

Hiện tại, không có xét nghiệm đơn lẻ nào để kết luận PMS. Chủ yếu bác sĩ chuyên khoa sẽ trao đổi với bạn về thời gian bắt đầu & hoàn thành những dấu hiệu cùng với cách bạn cảm giác mức độ ảnh hưởng của chúng trong cuộc sống mỗi ngày. Ngoài ra, bác sĩ cũng khả năng đòi hỏi một vài xét nghiệm y học như khám vùng chậu, siêu âm hoặc xét nghiệm y học máu để khả năng loại trừ một số dấu hiệu liên quan tới bệnh lý phụ khoa khả năng mắc phải.

Phòng khám phụ khoa uy tín tại Hà Nội

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

Chi phí khám phụ khoa ở Hà Nội

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

Cách kiểm chế, tránh khỏi các dấu hiệu khó chịu khi có máu kinh

Để hạn chế các biểu hiện khó chịu trước và trong ngày hành kinh, chị em phụ nữ khả năng ứng dụng một số biện pháp sau:

- Giữ gìn menu thuận lợi: Ăn nhiều quả tươi, rau củ & ngũ cốc nguyên hạt.
- Tập thể dục đều đặn: tập thể dục nhẹ nhõm giúp giảm bụng đau & căng thẳng.
- Giữ cảm xúc ổn định: thực hiện yoga, thiền, hoặc một số bài tập thở sâu.
- Uống nhiều nước: giảm thiểu trạng thái đầy bụng & giữ cho thân thể đủ nước.
- Ngủ đủ giấc: phấn đấu tỉnh dưỡng & giữ gìn ngủ 8 tiếng mỗi ngày để giữ cơ thể khỏi cảm giác mệt mỏi và uể oải.

Mặt khác, nếu những triệu chứng ảnh hưởng nghiêm trọng đến sinh hoạt mỗi ngày của bạn thì có thể tìm gặp chuyên gia để được chia sẻ giải pháp chữa trị thích hợp.

Làm sao phân biệt được dấu hiệu sắp có kinh & có bầu?

Rất nhiều dấu hiệu có thể xảy ra khi mang thai và cả khi sắp có kinh như: đổi thay tâm tính, táo bón, đau và căng tức ngực, cảm thấy mệt mỏi, xung huyết, đau bụng, cơn đau đầu và thay đổi khẩu vị... Vậy làm thế nào để phân biệt được?

Ngày nay, có một số biểu hiện khá đặc trưng cho việc mang bầu, bao gồm: nôn mửa, thay đổi núm vú (về màu sắc, kích thước) & đặc biệt là vô kinh. Chưa kể đến, thử thai tại nhà cũng khả năng giúp xác định xem một người mang bầu hay không. Trong trường hợp đó, việc thử thai nên được thực hiện đúng cách & đúng khoảng thời gian.

Nếu một số dấu hiệu mang bầu rõ rệt tuy vậy khi thử lại âm tính thì bạn cũng đừng nên quá hoang mang, vì đây hàm lượng nội tiết tố thời kỳ bệnh nhẹ mang bầu có thể còn không cao gây ra trường hợp âm tính giả. Tuy vậy, để yên tâm hơn, bạn khả năng tìm đến khám chuyên khoa để được thực một số hiện xét nghiệm y khoa & nhận xét chuyên kỹ hơn.

Phòng khám phụ khoa uy tín tại Hà Nội

<https://suckhoedoisong.vn/dia-chi-phong-kham-phu-khoa-uy-tin-o-ha-noi-169240722101253205.htm>

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

<https://www.facebook.com/phong.kham.da.khoa.thai.ha.hn>