

12 hội chứng tiền kinh nguyệt, phân biệt với dấu hiệu mang bầu

Máu kinh là sự tróc ra niêm mạc tử cung tiếp diễn theo chu kỳ và thường cùng với nhiều biểu hiện trên cơ thể phái nữ. Nội dung phần tiếp theo sẽ chia sẻ tổng quan những dấu hiệu đến tháng cũng như cách phái nữ những điều nên làm trong một vài ngày cấp bách này.

Khái quát về máu kinh

Kinh nguyệt là như thế nào?

Máu kinh là lượng máu chảy từ tử cung ra khỏi âm hộ trong vài ngày mỗi tháng. Những ngày kinh nguyệt là tình trạng sinh lý bình thường của phái nữ trong lứa tuổi sinh nở do sự điều phối của những nội tiết tố sinh dục. Một chu kỳ thông thường sẽ kéo dài từ 21 đến 35 ngày, lượng hàng là 28 ngày và sẽ có một số dấu hiệu đến tháng.

Chu kì kinh nguyệt xảy ra ra sao?

Từ ảnh hưởng của các hormon sinh dục (estrogen, progesterone,..), niêm mạc của tử cung đổi thay theo từng khoảng thời gian trong suốt vòng kinh. Trong giai đoạn sau khi rụng trứng, niêm mạc dạ con dày lên để chuẩn bị “nơi ở” cho phôi thai, nếu như rụng trứng đó được thụ tinh.

Trong trường hợp trứng không nên thụ thai, lớp niêm mạc dạ con đã được chuẩn bị sẵn sàng trước đây sẽ bị bong ra, gây hiện tượng xung huyết qua quan hệ âm hộ, còn được gọi là hành kinh. Hành kinh có thể lâu ngày từ 3 đến 1 tuần lễ, dựa theo thể trạng từng người mà số ngày hành kinh sẽ riêng biệt.



Tổng hợp dấu hiệu sắp có kinh trước 1 ngày

Thay đổi của các hormone nhạy cảm là yếu tố chính tự chủ vòng kinh của chị em phụ nữ. Khi đến ngày rụng trứng, mật độ một số hormon 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 hormone này. Sau đây chủ yếu là 12 dấu hiệu sắp có kinh nguyệt phổ biến nhất:

Mọc mụn trên mặt

Nổi mụn là một trong số những dấu hiệu sắp có kinh dễ thấy nhất của chị em phụ nữ. Nguyên do là do sự suy yếu mật độ estrogen trong cơ thể - một loại nội tiết tố có nghe nói đến với có thể hạn chế mụn bọc & những tình trạng viêm xoay vòng quanh nó. Đồng thời, sự tăng vận động của các androgen trong thời kỳ này cũng được đánh giá là nguyên do làm tăng tiết bã nhờn trên da, tắc nghẽn lỗ chân lông và tạo hoàn cảnh thuận tiện cho sự phát triển của các vi khuẩn sinh mụn.

Đau, nặng vùng ngực

Cảm giác đau & căng tức ngực cũng là một dấu hiệu đến tháng thường thấy ở chị em phụ nữ. Dấu hiệu này thường xảy ra lâu ngày 1 - 2 tuần, bắt 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 trứng rụng là nguyên do của tình trạng này. Mức progesterone và prolactin gia tăng gây sự tích nước trong thân thể, bên cạnh đó làm cho những ống dẫn sữa của bạn căng & to ra. Điều này làm ngực trở thành căng và đau hơn khi gần đến tháng.

Cơ thể mệt mỏi

Lúc gần đến tháng, sự biến động hàm lượng estrogen cũng khả năng khiến chị em phụ nữ có cảm thấy mệt mỏi & mất năng lượng. Bình thường, hàm lượng tiết tố nữ sau khi rụng trứng sẽ giảm dần, kéo theo đó là sự giảm hàm lượng serotonin - một hormone duy trì sự cảm hứng cho thân thể. Chính vì thế, cảm nhận mệt mỏi là một trong các dấu hiệu có kinh nguyệt vô cùng phổ biến.

Không những vậy, trong một vài ngày này, giấc ngủ của phái nữ cũng khả năng bị ảnh hưởng do rối loạn hormon, kết quả là làm tăng cao nhận thấy mệt mỏi vào sáng hôm sau. Đây là một vòng lặp quanh cực kỳ bí bách đối với nhiều phái đẹp trong giai đoạn hành kinh.

Cảm giác đau bụng

Dấu hiệu sắp có kinh trước 1 ngày đến hai ngày mà người phụ nữ thường cảm nhận đó chủ yếu là thống kinh. Con đau bụng này xuất phát từ sự co bóp dạ con để đẩy & đào thải niêm mạc dạ con ra ban ngoài. Đau đớn sẽ trông thấy từng đợt hoặc âm ỉ ở khu vực hạ vị, bắt đầu từ khoảng 48h trước ngày đèn đỏ. Sau đó, cơn đau dần gia tăng, đến khoảng 48h sau thời điểm hành kinh thì sẽ không còn nữa.

Đại tiện khó hoặc “tào tháo đuối”

Hội chứng tiền kinh nguyệt khác mà nhiều người khả năng không để ý, đó chủ yếu là trạng thái táo bón hoặc “tào tháo đuối” diễn ra trước ngày đèn đỏ. Mặc dù các chuyên gia nghiên cứu vẫn chưa tìm thấy giải thích chính xác cho một số tình trạng này, tuy vậy người ta vẫn cho rằng nguyên nhân chung là do sự biến động của hormon trong thân thể đã ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa.

Chướng bụng, chướng bụng

Chướng bụng & đầy bụng là một hiện trạng tiêu hóa khác tiếp diễn do sự biến động hormone trước “ngày ấy” làm tích nước và khí trong bụng. Đây là một vài phản ứng tự nhiên của cơ thể trong một vài ngày này & bạn khả năng sử dụng những cách để giúp đường tiêu hóa ổn định hơn như: luyện tập thể thao, giảm lượng muối, ăn nhiều quả tươi và rau củ,...

Thay đổi tinh thần, tinh thần

Một số tài liệu khoa học đã cho thấy nữ giới có xu thế bí bách, cáu giận hay có thể còn là khóc không cụ thể lý do trong một số ngày chuẩn bị bước đến ngày rụng dâu. Đây có thể là một trong những dấu hiệu sắp có kinh khiến biết bao nữ giới cùng với một số đàn ông phải phiền toái.

Nguyên nhân của trạng thái này là do ảnh hưởng của nội tiết tố nữ lên serotonin khiến làm sụt giảm lượng serotonin – một nội tiết tố hạnh phúc. Bởi vậy, khá nhiều phụ nữ phải trải qua một số tâm tính buồn vui bất thường trong nội tâm khi đến kỳ kinh nguyệt mà không chi tiết lý do do đâu.

Buồn bã, lo lắng

Biến động của hormone không chỉ tác động đến cảm xúc mà còn có thể làm tăng lên cảm thấy thất vọng & bất an, thậm chí là mất cân bằng stress hay trầm cảm. Những có cảm giác này thường kèm theo các triệu chứng khác như cảm thấy mệt mỏi và thiếu ngủ, khiến những ngày “đèn đỏ” chuyển sang nỗi lo ngại của phụ nữ.

Cảm thấy đau vùng eo lưng, đùi

Cảm thấy đau vùng eo lưng và đùi cũng là những hội chứng tiền kinh nguyệt thường thấy. Trong khoảng thời gian này, prostaglandin được sản sinh ra để sẵn sàng cho sự co bóp dạ con cũng vẫn gây một số cơn đau co thắt nhất thiết tại một số cơ và dây chằng xung quanh vùng xương chậu, gây cảm giác nhức mỏi ở vùng thắt lưng và đùi của bạn.

Khó ngủ

Bình thường, nhiệt độ cơ thể sẽ tăng cao khoảng nửa độ sau thời điểm bạn rụng trứng và sẽ duy trì nhiệt lượng độ cao này cho đến sau thời điểm bắt đầu hành kinh. Dù cho điều này nghe có vẻ không không ít, tuy vậy nhiều tài liệu đã nói rằng việc nhiệt độ tăng cao khiến giấc ngủ chợp chờn & khó ngon giấc. Chưa kể đến, các dấu hiệu sắp có kinh khác như đau bụng, đau lưng,... cũng góp phần khiến phụ nữ khó ngủ & vô cùng cảm nhận mệt mỏi vào sáng hôm sau.

Thay đổi chất nhầy âm đạo

Biểu hiện khác nói rằng ngày có kinh nguyệt đang tới gần chủ yếu là lượng khí hư sản sinh ra từ âm đạo trở nên ít dần. Khí hư là một dạng dịch tiết có đặc tính lỏng và sánh, được sản sinh ra liên tục nhằm giúp giữ ẩm, duy trì điều chỉnh không gian âm đạo và tham dự vào quá trình thụ tinh. Tính chất của dịch âm đạo sẽ đổi thay trong suốt chu trình rụng trứng.

Bình thường, vào một vài ngày gần rụng trứng, lượng hormon estrogen gia tăng và xúc tác tiết huyết trắng ra nhiều ở dạng vô cùng lỏng, nhằm giúp tiện lợi cho quá trình thụ thai. Sau thời điểm rụng trứng, mật độ nội tiết tố nữ giảm dần, kéo theo là lượng dịch âm đạo cũng vẫn đặc dần và dường như tan biến khi khởi đầu hành kinh.

Đôi lúc phải mất vài ngày sau ngày đèn đỏ thì dịch tiết mới nhìn thấy trở lại & sẵn sàng khởi đầu cho một quá trình rụng trứng mới. Xem xét dịch âm đạo khả năng giúp bạn nhận thấy những dấu hiệu sắp có kinh nguyệt của bản thân, mặt khác giúp nhận biết sớm một số bất thường sản phụ khoa.

Giảm sút khoái cảm tình dục

Giảm sút hứng thú quan hệ vợ chồng cũng là một dấu hiệu kinh nguyệt quan sát được ở nhiều nữ giới. Việc này khả năng do sự suy giảm nồng độ một số nội tiết tố sinh dục khi gần đến tháng hoặc

do cảm thấy mệt mỏi, đau bụng & lo âu mà giai đoạn này gây nên.

Tuy nhiên, nhìn chung mỗi người sẽ có những trải nghiệm khác biệt về cực khoái nói riêng và các dấu hiệu trên nhìn chung. Điều quan trọng chủ yếu là hiểu về sức khỏe của chính mình và nhận biết các dấu hiệu cảnh báo nguy hiểm để ngay từ giai đoạn đầu giải quyết.

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

Dấu hiệu có kinh nguyệt là như thế nào?

Một vài dấu hiệu sắp có kinh nguyệt kể trên thường được gọi chung là hội chứng tiền kinh nguyệt (PMS). PMS được định nghĩa là tập hợp những dấu hiệu thể chất & tâm lý trông thấy trước ngày “đèn đỏ”, tác động đến chất lượng cuộc sống của nữ giới như: thay đổi tâm tính, nhận thấy mệt mỏi, đau bụng, đầy hơi,...

Khoảng tầm mỗi 4 người phụ nữ có kinh thì có tới 3 người đã trải qua những dạng dấu hiệu sắp đến tháng khác nhau. Trong số đó, PMS được cho là dễ xảy ra hơn ở một số chị em phụ nữ có mức độ lo âu cao nữ giới mắc sang chấn tâm lý hoặc có tiền sử sang chấn tâm lý. Đồng thời, một số dấu hiệu PMS thường có chiều hướng tăng, nặng hơn khi bạn bước vào lứa tuổi cuối 30 - 40, đặc biệt là những phụ nữ đang đến gần giai đoạn tắt kinh.

Như đã nhắc đến, nguyên nhân tập trung gây PMS là do sự thay đổi hàm lượng hormon của cơ thể phái nữ trong chu kỳ trứng rụng, không ít nhất là do sự sụt giảm đột ngột của nội tiết tố nữ và progesterone trước ngày “đèn đỏ”. PMS sẽ hoàn thành sau giai đoạn mãn kinh khi bạn mất đi máu kinh nữa.

Hiện tại, không có xét nghiệm y học đơn lẻ nào để phỏng đoán PMS. Tập trung bác sĩ sẽ trao đổi với bạn về thời kỳ bắt đầu và hoàn thành một số biểu hiện cùng với giải pháp bạn có cảm giác cấp độ tác động của chúng trong cuộc sống mỗi ngày. Mặt khác, bác sĩ cũng khả năng yêu cầu một vài xét nghiệm y học như khám vùng chậu, siêu âm hoặc xét nghiệm y khoa máu để có thể loại trừ một số triệu chứng có mối quan hệ tới bệnh lý sản phụ khoa khả năng gặp phải.

Phòng khám phụ khoa uy tín ở Hà Nội

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

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

Cách tự chủ, tránh khỏi các triệu chứng bí bách khi có máu kinh

Nhằm giảm thiểu các biểu hiện khó chịu trước & trong ngày nguyệt san, nữ giới khả năng ứng dụng một vài biện pháp sau:

- Duy trì menu lành mạnh: Ăn nhiều hoa quả, rau quả & tinh bột nguyên hạt.
- Hoạt động thể thao đều đặn: rèn luyện sức khỏe nhẹ nhàng giúp giảm bụng đau & stress.
- Giữ tâm trạng ổn định: thực hiện yoga, thiền, hoặc một số bài tập thở sâu.
- Uống đủ nước: giảm thiểu hiện trạng đầy bụng & giữ cho thân thể đủ nước.
- Ngủ đủ giấc: phấn đấu tỉnh dưỡng & giữ gìn ngủ 8 tiếng hằng ngày để giữ cơ thể khỏi cảm giác mệt mỏi & uể oải.

Chưa kể đến, nếu như những dấu hiệu ảnh hưởng trầm trọng đến sinh hoạt hằng ngày của bạn thì

khả năng tìm gặp chuyên gia để được san sẻ cách chữa trị thích hợp.

Làm gì phân loại được dấu hiệu sắp có kinh nguyệt và có bầu?

Rất nhiều triệu chứng có thể xảy ra khi có bầu & cả khi sắp có kinh như: đổi thay tinh thần, táo bón, đau & căng tức ngực, nhận thấy mệt mỏi, chảy máu, bụng đau, cơn đau ở đầu & thay đổi vị giác,... Vậy làm sao để phân loại được?

Hiện nay, có những triệu chứng khá đặc thù cho việc mang bầu, bao gồm: nôn ói, thay đổi núm vú (về màu sắc, kích cỡ) và nhất là là mất kinh. Mặt khác, thử thai tại gia cũng có thể giúp định vị xem một người mang bầu hay không. Trong nếu như đó, việc thử thai nên được thực hiện đúng như chỉ dẫn và đúng khoảng thời gian.

Nếu như những dấu hiệu có bầu rõ nét tuy nhiên khi thử lại âm tính thì bạn cũng đừng nên quá sợ hãi, bởi vì hàm lượng hormone thời kỳ bệnh nhẹ có bầu thậm chí không cao gây ra trường hợp âm tính giả. Tuy nhiên, để yên lòng hơn, bạn có thể tìm đến khám chuyên khoa để được thực những hiện xét nghiệm và review chuyên kỹ hơn.

Phòng khám sản phụ khoa

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

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

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