

Triệu chứng quen thuộc của chu kỳ kinh nguyệt bị rối loạn

Chu kỳ kinh nguyệt bị rối loạn là tình trạng quen thuộc ở nữ giới. Tuy nhiên, nếu hiện tượng này lâu ngày thì cho biết rằng cơ thể nữ đang gặp vấn đề về hormon, đường tiêu hóa hay các chứng bệnh sản phụ khoa. Để đảm bảo sức khỏe cơ thể khái quát cùng với thiên chức làm mẹ thì nữ giới cần tìm đúng nguyên do gây bệnh và xử lý sớm.



Biểu hiện thường gặp của kinh nguyệt bị rối loạn

- Chu kỳ kinh ổn định thường từ 26 đến 32 ngày, số ngày nguyệt san khoảng 3 - Bảy ngày và lượng máu không còn từ 50 đến 80ml, màu máu đỏ sậm.
- Trong trường hợp những ngày kinh nguyệt những tháng trước của phụ nữ là 28 ngày, nhưng tháng này dài hơn 35 ngày.
- Số ngày ra máu kinh ít hơn bốn mươi tám giờ hoặc dài hơn bảy ngày
- Khối lượng kinh nguyệt rất nhiều hoặc quá ít, bị vón cục
- Ra máu bất thường như rong kinh hoặc không có kinh trong một lâu ngày gọi là mất kinh.

Nguyên nhân gây ra kinh nguyệt không đều

Giải pháp phù hợp giúp ổn định chu kỳ kinh nguyệt thì phải đẹp cần tìm “thủ phạm” gây nên sự rối loạn kinh nguyệt này.

- Rối loạn hormone: chu kỳ kinh nguyệt được sửa đổi bởi hoạt động của hệ nội tiết, gồm hai hormon chủ yếu là nội tiết tố nữ và progesterone. Khi nội tiết tố sụt giảm hoặc có sự đổi thay nghĩa là với việc kinh nguyệt sẽ bị bất thường.
- Phụ nữ mang thai hoặc nuôi con bằng sữa mẹ: Khi trứng bắt đầu được thụ tinh và đi vào tử cung phát triển thành một bào thai, thân thể phái nữ sẽ ngừng sản sinh hormone tăng cường trứng rụng, tức là phụ nữ sẽ vô kinh khoảng thời gian mang thai. Còn khi nuôi con bằng sữa mẹ, nội tiết tố Prolactin sản xuất sữa mẹ kìm hãm hormon kích trứng rụng & gây ra hiện trạng chu kỳ kinh nguyệt không đều sau “vượt cạn”. Những ngày kinh nguyệt sẽ ổn định dần sau thời điểm cai sữa.
- Sử dụng thuốc ngừa thai nội tiết: thuốc tránh thai có thể làm tác động đến vòng kinh như gây nên chảy máu khác thường ở giữa chu kỳ, lượng máu kinh quá ít hoặc quá nhiều.
- Giảm cân lạ thường, khẩu phần ăn không hợp lý.
- Áp lực tinh thần, cảm nhận mệt mỏi, hoang mang khiến nội tiết tố cortisol xuất ra nhiều, gây nên ngắt quãng sản xuất nội tiết tố nữ và progesterone khiến chu kỳ kinh nguyệt không đều.
- Căn nguyên nguy hại gây nên tình trạng chu kỳ kinh bị rối loạn là bệnh phụ khoa và bệnh lý mạn tính như bệnh u xơ cổ tử cung, viêm cổ tử cung, u nội mạc tử cung,... trong trường hợp không điều trị ngay từ giai đoạn đầu sẽ gây nên hậu quả trầm trọng, có thể bị vô sinh hiếm muộn.

Tác động của chu kỳ kinh không đều

- Kinh nguyệt đến không ngờ tới, khó kiểm chế, xuất huyết nhiều, kéo dài ngày sẽ gây hiện trạng thiếu máu, xây xẩm mặt mày, cảm nhận mệt mỏi.
- Kinh nguyệt không ổn định còn gây ra khó khăn trong việc muốn mang thai. Dù chu kỳ kinh nguyệt không đều vẫn có thể có thai, nhưng tỷ lệ lại thấp. Vì thế cần có giải pháp tính ngày trứng rụng khi chu kỳ kinh nguyệt bị rối loạn và ứng dụng một vài cách giúp nhanh có thai khi ngày đèn đỏ không đều như cân bằng máu kinh, đẩy mạnh giao hoan tình dục...
- Máu kinh ra không đều là biểu hiện cảnh báo phái nữ đang có nguy cơ mắc bệnh phụ khoa như u xơ tử cung, hội chứng buồng trứng đa

nang, ...

Giải pháp cân bằng kinh nguyệt, ổn định khả năng sinh sản

Trong trường hợp bạn đang trong nhóm tuổi sinh sản thì cần lưu tâm biểu hiện khác thường và đến khám ở những khu vực chuyên khoa chất lượng cao để biết nguyên nhân rồi khắc phục kịp thời.

Kinh nguyệt không đều ở tuổi vị thành niên hay tuổi trung niên thì chỉ là hiện tượng sinh dục thiên nhiên không cần quá lo.

Phái đẹp cần thay đổi thói quen sống, rèn luyện sức khỏe mỗi ngày, ngủ tròn giấc để xúc tiến sức khỏe thể chất, giúp trao đổi chất phục hồi làm giảm những rối loạn nội tiết.

Đổi thay chế độ ăn hàng ngày, uống đủ nước, ăn nhiều những thực phẩm tốt cho kinh nguyệt không đều như đậu nành, củ mài đắng, lựu,... làm giảm đồ ăn nhanh, món ăn có tính hàn, chất gây nghiện, bia rượu, thuốc lá,...

Giữ tâm lý thư thái, đừng nên quá bất an, sợ hãi vì như vậy sẽ gây ra kìm hãm hoạt động của tuyến yên khiến sự trứng rụng bị trục trặc.

Bổ sung tiết tố nữ để điều hòa tiết tố nữ và cân bằng kinh nguyệt hiệu quả. Một trong những sản phẩm cung ứng nội tiết tố nữ hiệu quả là EstroG-100 có nguồn cội thảo mộc từ đương quy, tục đoạn, giải pháp sơn tiêu, giúp chị em tăng cường các triệu chứng khó chịu do chu kỳ kinh nguyệt bị rối loạn và gia tăng nhan sắc, vóc dáng, giữ lửa khi kết hôn.

Ngăn ngừa kinh nguyệt bị rối loạn

Kinh nguyệt chưa có thể phòng ngừa khỏi được không? Chu kỳ kinh nguyệt không đều có thể phòng chống được bằng giải pháp giải pháp như:

- Lưu ý tới chế độ dinh dưỡng: ăn đa dạng thực phẩm, bù đắp vitamin, chất khoáng trong khẩu phần ăn ăn uống thường nhật, bổ sung nhiều rau xanh quả, làm giảm đồ ăn rán rán, nhiều dầu mỡ, chế biến sẵn; uống đủ nước, làm giảm thức uống có chất gây nghiện như rượu bia, cafe, trà đặc, nước ngọt có ga...
- Tập thể dục hàng ngày: liên tiếp rèn luyện sức khỏe thể thao để cơ thể khỏe mạnh, có một hệ tuần hoàn và trao đổi chất tốt giúp loại bỏ

một số rối loạn nội tiết.

- Duy trì tâm tính thư giãn: chu kỳ kinh nguyệt bị rối loạn cũng có liên quan tới tâm trạng. Vì lẽ đó để máu kinh ổn định, chị em không nên căng thẳng, cảm nhận mệt mỏi, stress. Thay vào đó là một tâm lý thư giãn, yêu đời hơn.
- Giảm thiểu sử dụng chất gây nghiện: những loại thức uống chứa chất kích thích như bia rượu, cafe cũng có thể khiến kinh nguyệt nữ bị mất cân bằng. Vì thế, phái yếu cần giảm thiểu những loại thức uống này, thay vào đó là nước lọc, nước hoa quả tươi hoặc lá trà xanh.
- Quan hệ tình dục lành mạnh: nữ giới cần lưu ý tới sinh hoạt tình dục nên điều độ, giảm thiểu một số việc làm thô bạo, không giao hợp với nhiều người; dùng bao cao su khi quan hệ tình dục để hạn chế truyền nhiễm những bệnh qua đường sinh dục, nhất là là virus Human Papilloma virus gây ra bệnh ung thư cổ tử cung.
- Khám phụ khoa định kỳ: phụ nữ cần lắng nghe cơ thể, khám bệnh phụ sản định kỳ để nhận biết những bất thường ở bộ phận sinh dục để kịp thời chữa trị.

Phòng khám đa khoa Thái Hà tập hợp đội ngũ một số Giáo sư, tiến sĩ, chuyên gia giỏi về lĩnh vực sản phụ khoa, sẽ trực tiếp khám bệnh, giúp nữ nhận biết sớm khác thường. Với sự giúp đỡ đặc lực của đội ngũ máy móc hiện đại, tiên tiến sẽ giúp kết luận sớm bệnh, giúp đỡ chữa bệnh viêm phụ khoa hiệu quả.

Nếu như có lạ thường ở phần bẹn, đặc biệt là kinh nguyệt không đều trong thời gian lâu dài, phụ nữ không nên xem thường. Cần đi khám sớm nhất có thể để điều trị khỏi hẳn, giảm thiểu tác động tới khả năng sinh sản & thiên chức làm mẹ.

Phòng khám phụ khoa Hà Nội <https://phathathaiha.webflow.io/post/dia-chi-kham-phu-khoa-o-dau-tot-tai-ha-noi>

<https://suckhoe24gio.webflow.io>

Khám phụ khoa giá bao nhiêu <https://phathathaiha.webflow.io/post/chi-phi-kham-phu-khoa-het-bao-nhieu-tien>

Bệnh viện nam học Hà Nội <https://suckhoe24gio.webflow.io/posts/phong-kham-nam-khoa-uy-tin-tai-ha-noi>

<https://phongkhamthaiha.org>