

List 11 biểu hiện sắp đến ngày kinh nguyệt mà phái đẹp cần lưu tâm

Triệu chứng gần đến ngày kinh nguyệt là điều mà phụ nữ cần biết và biết rõ. Việc đó sẽ khiến phái nữ chủ động hơn, giảm thiểu gặp phải những khó khăn khi tới ngày hành kinh.



Biểu hiện gần đến ngày kinh nguyệt quen thuộc

1. Cảm giác đau bụng dưới

Cảm thấy đau hạ vị được cho là biểu hiện sắp đến kì máu kinh thường gặp của quá nhiều phái nữ. Mức độ đau bụng dưới ở mỗi phái nữ là riêng biệt, có trường hợp nhiều phái đẹp phải đi cấp cứu vì gặp một số đau rất hạ vị quằn quại.

Hiện tượng đau hạ vị thường tiếp diễn trước ngày trông thấy kinh nguyệt từ 2-4 ngày. Nguyên nhân của hiện tượng này được xem là do sự hao hụt Omega của phụ nữ trong ngày đèn đỏ.

2. Đau ngực

phái đẹp trước kì kinh nguyệt khoảng 1 tuần sẽ cảm giác bầu ngực căng tức, sưng và nhạy cảm hơn thông thường. Nhiều phái yếu còn nhận thấy ngực của chính mình cứng hơn & to hơn về kích cỡ. đau núm vú là biểu hiện sắp đến kì kinh nguyệt hoàn toàn thông thường và không đáng lo ngại.

3. Tinh thần bất ổn

Dựa theo thí nghiệm phụ nữ gần đến chu kỳ kinh nguyệt sẽ dễ bị mất cân bằng tinh thần, nóng giận, vui vẻ bất chợt. Nhiều phái đẹp còn bị thiếu ngủ, chán ăn, mệt mỏi...

Nếu như một số triệu chứng này lâu ngày, khả năng khiến cho phái yếu nhiễm bệnh trầm cảm. Vì thế, nếu có một vài tình trạng như trên kéo dài và nghiêm trọng, phái nữ nên tới gặp thầy thuốc chuyên khoa để có hướng khắc phục phù hợp.

4. Bất thường ở lớp da

Phái nữ trước “ngày ấy” khoảng 3 tới 5 ngày, làn da của phụ nữ sẽ tiết ra nhiều dầu hơn. Việc đó

khiến cho da dễ dễ bị nổi mụn, nhạy cảm, dễ mẩn ngứa...

5. âm hộ tăng tiết dịch âm đạo

dấu hiệu gần đến kì kinh nguyệt mà chị em khả năng đơn giản nhận thấy đó là việc tăng tiết huyết trắng. Trong những ngày trước kì nguyệt san, chị em thường cảm nhận vùng kín vô cùng ẩm ướt, bứt rứt.

Còn nếu dịch âm đạo có mùi tanh, màu khác thường bên cạnh đó phái đẹp cảm thấy ngứa ngáy ngứa... thì khả năng phái yếu đã mắc bệnh viêm nhiễm phụ khoa.

6. Đau mỗi vùng eo lưng

Nguyên do gây nên hiện tượng này là do cơ thể của phái đẹp sẽ sản sinh ra một lượng lớn hormone prostalandin trước ngày “đèn đỏ”. Loại nội tiết tố này khả năng gây nên hiện tượng co tử cung, đau tức khu vực lưng...

7. Phụ nữ nhận thấy tăng cảm hứng làm tình

Gần đến “ngày ấy”, nội tiết tố trong cơ thể phái nữ có những đổi thay nhất định, điều đó làm cho đa phần chị em phụ nữ đều nghĩ đến & cảm giác hứng thú làm “chuyện ấy” nhiều hơn so với mức bình thường.

8. Phái yếu gặp câu hỏi tiêu hóa

Rối loạn ở hệ tiêu hóa là tình trạng không phải nữ giới nào cũng mắc phải. Nhưng mà, cũng có một vài ghi nhận về việc gần tới ngày kinh nguyệt, phái nữ có một vài dấu hiệu thêm ăn. Đường tiêu hóa bị mất cân bằng như táo bón, tiêu chảy...

Tình trạng này thường kết thúc ngay khi nhìn thấy máu kinh, vì lẽ đó phụ nữ không cần phải quá bất an.

9. Phụ nữ bị thiếu ngủ

Thiếu ngủ là một trong các triệu chứng sẵn sàng bước vào kì máu kinh phổ biến (PMS). Theo Hiệp hội Giấc ngủ Quốc tế, khoảng 70% phái nữ gặp bất tiện trong việc ngủ vào tuần trước khi có kinh.

Cuộc sống hiện tại có nhiều nguyên nhân gây ra khó ngủ trong giai đoạn này, gồm những:

- Thay đổi hormone: Trước kỳ kinh, hàm lượng hormone nội tiết tố nữ & progesterone giảm. Việc này gây ra stress, lo lắng, & ngủ không ngon giấc.
- Đổi thay tâm lý: những triệu chứng PMS như sang chấn tâm lý, lo lắng, & nổi giận cũng khả năng làm ngủ không ngon giấc.
- Thay đổi thân nhiệt: Trước kỳ kinh, thân nhiệt thường tăng. Điều đó gây thiếu ngủ và không thể ngủ sâu.
- Dấu hiệu vật lý: một số triệu chứng vật lý như bụng đau, đau vùng thắt lưng cũng khả năng gây ra bất tiện trong việc ngủ.

Với một vài phụ nữ gặp phải PMS, ngủ không ngon giấc là một bản khoản phổ biến. Hiểu rõ nguyên nhân và tìm hiểu những cách giảm căng thẳng stress, đổi thay thói quen sống lành mạnh và sinh ra một môi trường ngủ thư thái có thể giúp nâng cao uy tín giấc ngủ trong thời kỳ này.

10. Phái đẹp trở nên khó ở hơn

Công trình nghiên cứu cho biết, có tới 3/4 chị em phụ nữ trải qua một vài triệu chứng bí bách của dấu hiệu đến tháng (PMS), gồm có cảm xúc bất ổn, cáu gắt & bứt rứt.

Nguyên nhân chính của việc khó tính khó nết hơn trước ngày nguyệt san là sự thay đổi hàm lượng hormone trong thân thể. Trong nửa đầu của vòng kinh, hàm lượng nội tiết tố estrogen tăng, giúp cải thiện tâm lý & cảm xúc. Tuy nhiên, trong nửa sau của chu kỳ, hàm lượng nội tiết tố nữ giảm, gây nên sự giảm sút của serotonin – một chất dẫn truyền tâm thần cấp bách để điều hòa cảm xúc. Sự sụt giảm này khiến phụ nữ dễ cáu gắt, bí bách & nhạy cảm hơn.

11. Đầy bụng, đau hạ vị

Đầy & đau hạ vị là 2 dấu hiệu phổ biến ở bất cứ chị em nào khi sắp đến gần chu kỳ kinh nguyệt. Một số triệu chứng này thường bắt đầu vài ngày trước ngày rụng trứng & có thể lâu ngày trong vài ngày sau thời điểm kinh bắt đầu.

Đầy hơi là cảm giác bụng căng đầy, không thư giãn. Nguyên do của chứng bụng trước kỳ kinh là do cơ thể lắng đọng chất lỏng. Sự đọng lại này có thể do sự thay đổi hormone, ví dụ như tăng hormone progesterone.

Còn đau hạ vị là cảm giác đau, nhức nhối hoặc co thắt ở vùng hạ vị. Nguyên do của đau hạ vị trước ngày rụng trứng là do tử cung co thắt để bài tiết lớp niêm mạc tử cung.

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

Một vài dấu hiệu có kinh nguyệt khác

Hãy xem xét những triệu chứng khác mà những phái nữ khả năng gặp phải khi gần đến ngày nguyệt san:

- Phụ nữ cảm thấy đau vùng thắt lưng: Tử cung co bóp khả năng gây đau lưng. Đây là một cảm thấy khó chịu & đau rát ở vùng lưng.
- Con đau ở đầu: đổi thay hormone khả năng gây ra cảm thấy nhức đầu. Đây là một loại cơn đau đầu gắt gao và không thư giãn.
- Đầy bụng, khó tiêu: Sự đổi thay hormone khả năng gây ra khó tiêu. Bạn khả năng trải qua có cảm giác ợ nóng, nôn mửa hoặc khó tiêu sau thời điểm ăn.
- Đổi thay thói quen “đi nhẹ”: thay đổi hormone có thể làm đổi thay lối sinh hoạt tiểu tiện của bạn. Bạn khả năng cảm giác bệnh đi tiểu nhiều hơn hoặc ít hơn so với thường lệ.

Cấp độ trầm trọng của các biểu hiện này riêng biệt đối với mỗi người. Một vài nữ giới có thể không trải qua bất cứ dấu hiệu nào, trong khi nhóm người khác khả năng gặp phải một số dấu hiệu trầm trọng & ảnh hưởng đến đời sống thường nhật của họ.

Vừa rồi là một vài triệu chứng gần đến kỳ kinh nguyệt mà chị em có thể vận dụng. Ngoài một số triệu chứng ở trên, mỗi chị em khả năng có thêm một vài dấu hiệu phát hiện khác của riêng bản thân.

Đoán đúng ngày đèn đỏ của mình cùng với một vài triệu chứng trên sẽ giúp phụ nữ tự giác & có sự sẵn sàng hơn trong việc chào đón kỳ kinh nguyệt.

Nên đi khám phụ khoa ở đâu

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

Bảng giá khám phụ khoa

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

Phòng khám phụ khoa

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

Tổng đài tư vấn sức khỏe sinh sản

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