

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

Dấu hiệu gần đến ngày đèn đỏ là điều mà chị em cần biết và hiểu rõ. Việc đó sẽ khiến phái yếu tự giác hơn, hạn chế gặp phải một số bất tiện khi tới “ngày ấy”.



Triệu chứng sắp đến ngày đèn đỏ phổ biến

1. Cảm thấy đau bụng dưới

Cảm giác đau bụng dưới được coi là dấu hiệu sắp đến kì máu kinh quen thuộc của quá nhiều phái đẹp. Cấp độ đau bụng dưới ở mỗi nữ giới là khác biệt, có trường hợp nhiều chị em phải đi cấp cứu vì gặp những cơn đau hạ vị dữ dội.

Tình trạng đau hạ vị thường diễn ra trước ngày nhìn thấy kinh nguyệt từ 2-4 ngày. Căn nguyên của hiện tượng này được cho là do sự không đủ Omega của người phụ nữ trong “ngày ấy”.

2. Đau ngực

phụ nữ trước kì máu kinh khoảng bảy ngày sẽ có cảm giác bầu ngực căng tức, sưng & nhạy cảm hơn thông thường. Nhiều phái nữ còn nhận thấy ngực của bản thân cứng hơn & to hơn về kích thước. tức ngực là dấu hiệu gần đến kì kinh nguyệt tuyệt đối bình thường & không cần lo lắng.

3. Tinh thần không ổn định

Dựa theo thí nghiệm phụ nữ gần đến chu kỳ nguyệt san sẽ dễ bị mất cân bằng cảm xúc, nóng giận, yêu đời bất chợt. Nhiều phái nữ còn bị mất ngủ, chán ăn, mệt mỏi...

Nếu một vài biểu hiện này lâu ngày, khả năng làm cho phái yếu mắc bệnh sang chấn tâm lý. Bởi vậy, nếu có những hiện tượng như trên lâu ngày & nghiêm trọng, phái đẹp nên tới gặp bác sỹ để có hướng xử trí thích hợp.

4. Khác thường ở làn da

Phụ nữ trước ngày hành kinh khoảng 3 tới 5 ngày, làn da của phái nữ sẽ xuất ra nhiều dầu hơn. Điều

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

5. âm đạo tăng tiết chất nhầy âm đạo

dấu hiệu gần đến kì kinh nguyệt mà phái đẹp có thể đơn giản nhận thấy đó là việc tăng tiết huyết trắng. Trong những ngày trước kì nguyệt san, phái yếu thường cảm giác vùng kín vô cùng ẩm thấp, bết rít.

Còn nếu dịch tiết âm đạo có mùi hôi, màu không bình thường bên cạnh đó nữ giới cảm thấy ngứa ngáy ngứa... thì khả năng phụ nữ đã mắc bệnh viêm nhiễm phụ khoa.

6. Đau nhức lưng

Nguyên nhân gây ra hiện tượng này là do thân 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 ra tình trạng co dạ con, đau tức khu vực lưng...

7. Phái yếu nhận thấy tăng hưng phấn tình dục

Sắp đến ngày đèn đỏ, hormon trong cơ thể chị em có một số thay đổi khăng khăng, việc đó làm cho đa phần người phụ nữ đều nghĩ đến & có cảm giác hưng phấn làm "chuyện ấy" cao hơn so với mức bình thường.

8. Phái yếu gặp câu hỏi tiêu hóa

Bất thường ở cơ quan tiêu hóa là hiện tượng không phải phái nữ nào cũng gặp phải. Tuy vậy, cũng có một số ghi nhận về việc gần tới ngày kinh nguyệt, phái đẹp có một số dấu hiệu thêm ăn. Hệ tiêu hóa bị rối loạn như táo bón, tiêu chảy...

Hiện tượng này thường hoàn thành ngay khi nhìn thấy kinh nguyệt, bởi vậy chị em không bắt buộc phải quá sợ hãi.

9. Phụ nữ bị thiếu ngủ

Thiếu ngủ là một trong số các biểu hiện chuẩn bị bước vào kì kinh nguyệt quen thuộc (PMS). Theo Hiệp hội Giấc ngủ Quốc tế, khoảng 70% chị em phụ nữ gặp trở ngại trong việc ngủ vào tuần trước khi có kinh.

Hiện nay có nhiều căn nguyên gây ra thiếu ngủ trong giai đoạn này, gồm có:

- Thay đổi nội tiết tố: Trước ngày rụng dâu, mật độ nội tiết tố tiết tố nữ và progesterone giảm. Việc này gây nên căng thẳng, stress, lo lắng, & khó ngủ.
- Đổi thay tâm trạng: các biểu hiện PMS như trầm cảm, lo lắng, và nổi giận cũng khả năng làm khó ngủ.
- Đổi thay thân nhiệt: Trước ngày đèn đỏ, nhiệt độ cơ thể thường tăng. Điều này gây nên khó ngủ và không thể ngủ ngon.
- Triệu chứng vật lý: những biểu hiện vật lý như đau bụng, đau vùng thắt lưng cũng khả năng gây ra bất tiện trong việc ngủ.

Đối với một vài phụ nữ gặp phải PMS, ngủ không ngon giấc là một vấn đề thường gặp. Biết rõ căn nguyên & tìm hiểu các biện pháp giảm căng thẳng, thay đổi lối sống lành mạnh và tạo thành một môi trường ngủ thư giãn có thể giúp tăng cường chất lượng giấc ngủ trong khoảng thời gian này.

10. Chị em trở nên khó ở hơn

Tài liệu khoa học cho biết, có tới ba phần tư phụ nữ trải qua một số dấu hiệu rút của dấu hiệu có kinh nguyệt (PMS), gồm những tâm tính bất ổn, nổi giận và bí bách.

Nguyên nhân chính của việc khó tính hơn trước kỳ kinh nguyệt là sự đổi thay nồng độ hormon trong cơ thể. Trong nửa đầu của những ngày kinh nguyệt, hàm lượng hormon tiết tố nữ tăng, giúp gia tăng tâm lý và tâm lý. Thế nhưng, trong nửa sau của chu kỳ, mật độ tiết tố nữ giảm, gây nên sự giảm sút của serotonin - một chất dẫn truyền tâm thần quan trọng để điều hòa tinh thần. Sự suy yếu này khiến người phụ nữ dễ nổi giận, bí bách và nhạy cảm hơn.

11. Đầy bụng, đau bụng dưới

Chướng và đau bụng dưới là 2 dấu hiệu thường thấy ở bất kỳ chị em nào khi gần đến gần những ngày kinh nguyệt. Một số triệu chứng này thường bắt đầu vài ngày trước kỳ kinh & khả năng kéo dài trong vài ngày sau khi kinh bắt đầu.

Đầy hơi là có cảm giác bụng căng đầy, không thư thái. Nguyên nhân của chướng bụng trước ngày rụng dâu là do thân thể lắng đọng chất lỏng. Sự lắng đọng này khả năng do sự thay đổi hormone, chẳng hạn như tăng hormon progesterone.

Còn đau hạ vị là cảm giác đau, nhức nhối hoặc co thắt ở khu vực hạ vị. Nguyên do của đau hạ vị trước ngày đèn đỏ là do dạ con co thắt để loại bỏ lớp niêm mạc tử cung.

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

Những dấu hiệu kinh nguyệt khác

Hãy coi xét những dấu hiệu khác mà những phái nữ có thể gặp phải khi gần đến ngày hành kinh:

- Nữ giới cảm giác đau lưng: Tử cung co thắt có thể gây ra đau vùng thắt lưng. Đây là một cảm nhận bí bách và cơn đau ở vùng lưng.
- Cơn đau đầu: đổi thay hormon khả năng dẫn tới cảm nhận cơn đau đầu. Đây là một loại cơn đau đầu gắt gao & không thư giãn.
- Đầy bụng, khó tiêu: Sự thay đổi nội tiết tố có thể gây ra khó tiêu. Bạn có thể trải qua cảm nhận ợ nóng, ợ mửa hoặc khó tiêu sau khi ăn.
- Thay đổi thói quen “đi nhẹ”: đổi thay hormon khả năng làm thay đổi lối sinh hoạt “đi nhẹ” của bạn. Bạn có thể có cảm giác tiểu nhiều hơn hoặc ít hơn so với thường lệ.

Cấp độ trầm trọng của những biểu hiện này khác biệt đối với từng người. Một vài nữ giới có thể không trải qua bất cứ triệu chứng nào, trong khi những người khác có thể mắc phải một vài dấu hiệu trầm trọng và tác động đến đời sống thường nhật của họ.

Nội dung trên là một số dấu hiệu gần đến kì máu kinh mà phái yếu khả năng tham khảo. Ngoài một số biểu hiện ở trên, mỗi phái nữ có thể có thêm một vài triệu chứng nhận biết khác của riêng mình.

Xác định đúng ngày đèn đỏ của mình đi kèm một vài biểu hiện trên sẽ giúp chị em tự giác & có sự chuẩn bị sẵn sàng hơn trong việc chào đón ngày nguyệt san.

Phòng khám phụ khoa Hà Nội

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

Khám phụ khoa hết bao nhiêu tiền

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

Khám phụ khoa ở Hà Nội chỗ nào tốt

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

Tư vấn sức khỏe sinh sản cho phụ nữ

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