

11 dấu hiệu sắp đến tháng, phân biệt với biểu hiện mang thai

Máu kinh là sự bong ra niêm mạc dạ con xảy ra theo chu kỳ & thường kèm theo nhiều biểu hiện trên thân thể nữ giới. Văn bản phần tiếp theo sẽ trình bày tổng quát các dấu hiệu kinh nguyệt cùng với mạch phách nữ những điều nên làm trong những ngày cấp thiết này.

Tổng quan về kinh nguyệt

Kinh nguyệt là gì?

Kinh nguyệt là lượng máu chảy từ tử cung ra khỏi "cô bé" trong vài ngày mỗi tháng. Chu kỳ kinh là hiện tượng sinh sản bình thường của nữ giới trong độ tuổi sinh sản do sự điều tiết của những hormone sinh dục. Một chu kỳ bình thường sẽ lâu ngày từ 21 đến 35 ngày, làng nhàng là 28 ngày và sẽ có một số dấu hiệu có kinh.

Chu kỳ kinh nguyệt tiếp diễn như nào?

Với ảnh hưởng của những hormone nhạy cảm (tiết tố nữ, progesterone,...), niêm mạc của tử cung thay đổi theo từng giai đoạn trong suốt chu kỳ kinh nguyệt. Trong giai đoạn sau khi rụng trứng, niêm mạc dạ con dày lên để chuẩn bị sẵn sàng "nơi ở" cho thai nhi, nếu như rụng trứng đó được thụ thai.

Trong trường hợp trứng không được thụ thai, lớp niêm mạc tử cung đã được chuẩn bị sẵn sàng trước kia sẽ bị bong tróc, gây hiện tượng xuất huyết qua đường "cô bé", hay còn gọi là hành kinh. Hành kinh khả năng lâu ngày từ 3 đến bảy ngày, phụ thuộc cơ địa mỗi người mà số kỳ kinh nguyệt sẽ khác biệt.



Những dấu hiệu có kinh trước 1 ngày

Thay đổi của những nội tiết tố sinh dục là tác nhân chính tự chủ những ngày kinh nguyệt của chị em phụ nữ. Khi đến kỳ kinh, nồng độ các hormone này sẽ giảm đột ngột, kéo theo đó là sự thay đổi ở một số cơ quan khác cùng chịu sự ảnh hưởng của một vài hormone này. Sau đây chủ yếu là 12 dấu hiệu kinh nguyệt phổ biến nhất:

Nổi mụn trên mặt

Nổi mụn là một trong các dấu hiệu kinh nguyệt dễ thấy nhất của phụ nữ. Căn nguyên là do sự giảm sút hàm lượng nội tiết tố nữ trong thân thể - một loại hormon có nghe nói 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 tiện lợi cho sự phát triển của các vi trùng sinh mụn.

Đau, nặng ngực

Có cảm giác đau và căng tức ngực cũng là một hội chứng tiền kinh nguyệt thường gặp ở chị em phụ nữ. Triệu chứng này thường diễn ra kéo dài 1 - 2 tuần, khởi đầu sau thời điểm rụng trứng cho đến vài ngày sau hành kinh. Người ta cho biết sự tăng tiết progesterone và prolactin sau thời điểm rụng trứng là nguyên do của hiện trạng này. Mức progesterone & prolactin tăng thêm gây nên sự tích nước trong thân thể, chưa kể đến khiến cho những đường dẫn sữa của bạn căng & to ra. Việc này làm ngực trở nên căng & đau hơn khi sắp đến tháng.

Thân thể cảm nhận mệt mỏi

Khi gần đến tháng, sự dao động mật độ nội tiết tố nữ cũng khả năng khiến phái nữ có cảm thấy mệt mỏi & mất Calo. Bình thường, mật độ estrogen sau thời điểm rụng trứng sẽ giảm dần, kéo theo đó là sự giảm nồng độ serotonin - một hormone duy trì sự hứng thú cho thân thể. Bởi vậy, cảm giác mệt mỏi là một trong số các hội chứng tiền kinh nguyệt cực kì quen thuộc.

Không chỉ có vậy, trong những ngày này, giấc ngủ của nữ giới cũng khả năng bị ảnh hưởng do rối loạn hormone, hiệu quả là làm tăng cao cảm nhận mệt mỏi vào sáng hôm sau. Đây là một vòng lặp tuần hoàn kỳ bí bách đối với nhiều nữ giới trong giai đoạn hành kinh.

Cảm giác đau bụng

Dấu hiệu có kinh nguyệt trước 1 ngày đến 48h mà phụ nữ thường cảm thấy đó chủ yếu là đau bụng kinh. Con bụng đau này bắt nguồn từ sự co thắt dạ con để đẩy & bài tiết niêm mạc dạ con ra ban ngoài. Đau rất sẽ trông thấy từng đợt hoặc râm ran ở vùng bụng dưới, khởi đầu từ khoảng 48h trước ngày đèn đỏ. Sau đó, đau rất dần tăng lên, đến khoảng 2 ngày sau thời điểm hành kinh thì sẽ tan biến.

Đại tiện khó hoặc “tào tháo đuối”

Dấu hiệu có kinh khác mà nhiều người có thể không lưu ý, đó chủ yếu là trạng thái đại tiện khó hoặc đi ngoài phân lỏng diễn ra trước ngày có kinh nguyệt. Dù cho một số nhà khoa học vẫn chưa tìm ra lý giải chuẩn xác cho những trạng thái này, tuy nhiên người ta vẫn nói rằng căn nguyên chung là do sự dao động của nội tiết tố trong thân thể đã tác động đến đường ruột.

Đầy hơi, chướng bụng

Đầy hơi & chướng bụng là một hiện trạng tiêu hóa khác tiếp diễn do sự dao động hormone trước ngày nguyệt san làm tích nước và khí trong bụng. Đây là một vài phản ứng tự nhiên của thân thể trong một vài ngày này và bạn khả năng sử dụng những phương pháp để giúp đường ruột ổn định hơn như: luyện rèn luyện sức khỏe, giảm lượng muối, ăn nhiều trái cây & rau quả,...

Thay đổi tâm trạng, tâm lý

Một số tài liệu khoa học đã chứng minh phụ nữ có xu thế bút rứt, cáu giận hay có thể còn là khóc không rõ ràng lí do trong một vài ngày chuẩn bị sẵn sàng bước đến kỳ kinh. Đây có lẽ là một trong số những dấu hiệu có kinh nguyệt khiến biết bao phái đẹp cùng với các cánh mày râu phải phiền phức.

Nguyên do của tình trạng này là do ảnh hưởng của nội tiết tố nữ lên serotonin khiến làm suy giảm lượng serotonin – một hormon hạnh phúc. Vì thế, rất nhiều nữ giới phải trải qua một vài tinh thần buồn vui thất thường trong nội tâm khi đến ngày đèn đỏ mà không chi tiết lý do vì sao.

Buồn rầu, lo lắng

Dao động của nội tiết tố không những tác động đến cảm xúc mà còn khả năng làm tăng lên cảm nhận không vui và lo lắng, còn có thể là rối loạn lo âu hay trầm cảm. Một số có cảm giác này thường kèm theo một số dấu hiệu khác như cảm thấy mệt mỏi & thiếu ngủ, khiến những ngày nguyệt san thay đổi thành nỗi ám ảnh của nữ giới.

Cảm thấy đau vùng thắt lưng, vùng đùi

Cảm thấy đau vùng eo lưng và đùi cũng là những dấu hiệu kinh nguyệt thường gặp. Trong giai đoạn này, prostaglandin được xuất ra để sẵn sàng cho sự co thắt dạ con cũng vẫn gây ra những đau rát co bóp nhất quyết tại một số cơ và dây chằng lân cận khu vực xương chậu, gây ra cảm nhận nhức mỏi ở vùng eo lưng & đùi của bạn.

Mất ngủ

Thông thường, thân nhiệt sẽ tăng thêm khoảng nửa độ sau khi bạn trứng rụng và sẽ giữ gìn lượng nhiệt độ cao này cho đến sau khi bắt đầu hành kinh. Mặc dù việc đó nghe có vẻ không khá nhiều, nhưng nhiều tài liệu đã cho biết việc nhiệt độ tăng lên khiến giấc ngủ chập chới và khó ngon giấc. Đồng thời, những dấu hiệu sắp đến tháng khác như bụng đau, đau lưng,... cũng góp phần khiến người phụ nữ ngủ không ngon giấc và vô cùng nhận thấy mệt mỏi vào sáng hôm sau.

Đổi thay huyết trắng

Biểu hiện khác cho rằng ngày hành kinh đang tới gần chính là lượng dịch âm đạo xuất ra từ "cô bé" trở nên ít dần. Dịch tiết âm đạo là một dạng dịch tiết có đặc điểm lỏng & sánh, được sản sinh ra liên tiếp nhằm giúp giữ ấm, duy trì cân bằng không gian âm đạo & tham dự vào quá trình thụ thai. Đặc điểm của huyết trắng sẽ đổi thay trong suốt chu trình rụng trứng.

Thông thường, vào một vài ngày gần rụng trứng, lượng hormon nội tiết tố nữ tăng lên & đẩy mạnh tiết huyết trắng ra nhiều ở dạng vô cùng lỏng, nhằm giúp thuận lợi cho quá trình thụ tinh. Sau khi rụng trứng, mật độ estrogen thuyên giảm, kéo theo là lượng huyết trắng cũng đều đặc dần và gần như tan biến khi khởi đầu hành kinh.

Đôi khi phải mất vài ngày sau kỳ kinh thì dịch tiết mới nhìn thấy trở lại & sẵn sàng bắt đầu cho một quá trình rụng trứng mới. Quan sát dịch tiết âm đạo có thể giúp bạn nhận thấy những hội chứng tiền kinh nguyệt của mình, đồng thời giúp phát hiện sớm những khác thường sản phụ khoa.

Giảm sút hứng thú quan hệ vợ chồng

Giảm sút cảm hứng quan hệ vợ chồng cũng là một dấu hiệu sắp có kinh nguyệt quan sát được ở nhiều phái nữ. Việc đó khả năng do sự giảm sút hàm lượng những hormone nhạy cảm khi sắp đến

tháng hoặc do cảm nhận mệt mỏi, đau bụng và stress mà giai đoạn này gây nên.

Tuy nhiên, nhìn chung mỗi người sẽ có một số trải nghiệm khác biệt về hung phần nói riêng và những dấu hiệu trên nói chung. Điều quan trọng chính là hiểu về sức khỏe thể chất của bản thân & phát hiện những triệu chứng khuyến cáo nguy hại để ngay từ giai đoạn đầu khắc phục.

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

Dấu hiệu kinh nguyệt là gì?

Một số dấu hiệu đến tháng kể trên thường được gọi chung là dấu hiệu đến tháng (PMS). PMS được định nghĩa là danh sách các triệu chứng thể chất và tâm tính xuất hiện trước ngày có kinh nguyệt, ảnh hưởng đến tin cậy cuộc sống của người phụ nữ như: đổi thay cảm xúc, cảm giác mệt mỏi, bụng đau, chướng bụng,...

Ước tính mỗi 4 phụ nữ có kinh liệu có tới 3 người đã trải qua một số dạng hội chứng tiền kinh nguyệt riêng biệt. Trong số đó, PMS được cho là dễ tiếp diễn hơn ở một số người phụ nữ có cấp độ căng thẳng cao phụ nữ mắc trầm cảm hoặc có tiền sử sang chấn tâm lý. Mặt khác, các triệu chứng PMS thường có xu thế tăng, nặng hơn khi bạn bước vào nhóm tuổi cuối 30 - 40, nhất là là những phái nữ đang đến gần thời kỳ hết kinh.

Như đã đề cập, nguyên nhân tập trung gây PMS là do sự thay đổi hàm lượng hormon của cơ thể người phụ nữ trong chu kỳ rụng trứng, khá nhiều nhất là do sự suy nhược đột ngột của nội tiết tố nữ & progesterone trước ngày hành kinh. PMS sẽ hoàn tất sau giai đoạn tắt kinh khi bạn mất đi kinh nguyệt nữa.

Hiện nay, không có xét nghiệm đơn lẻ nào để chẩn đoán PMS. Tập trung bác sĩ chuyên khoa sẽ trao đổi với bạn về thời kỳ bắt đầu & chấm dứt những dấu hiệu cũng như cách bạn cảm giác cấp độ tác động của chúng trong đời sống hàng ngày. Ngoài ra, thầy thuốc cũng khả năng đòi hỏi một số xét nghiệm y khoa như khám vùng chậu, siêu âm hoặc xét nghiệm y học máu để khả năng loại trừ những biểu hiện có mối quan hệ tới bệnh lý sản phụ khoa có thể gặp phải.

Phòng khám sản phụ khoa Hà Nội

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

Chi phí khám phụ khoa

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

Biện pháp kiểm soát, làm giảm những dấu hiệu bí bách khi có kinh nguyệt

Giúp hạn chế một số triệu chứng bứt rứt trước và trong ngày hành kinh, người phụ nữ có thể ứng dụng một số phương pháp sau:

- Duy trì menu thuận lợi: Ăn nhiều trái cây, rau quả và lương thực nguyên hạt.
- Vận động đều đặn: tập luyện thể lực nhẹ nhõm giúp giảm bụng đau & căng thẳng, stress.
- Duy trì tâm trạng ổn định: thực hành yoga, thiền, hoặc những bài tập thở sâu.
- Uống nhiều nước: hạn chế hiện trạng chướng bụng & giữ cho cơ thể đủ nước.
- Ngủ tròn giấc: nỗ lực tỉnh dưỡng và giữ gìn ngủ 8 tiếng hằng ngày để giữ thân thể khỏi mệt mỏi & uể oải.

Chưa kể đến, nếu một số dấu hiệu tác động trầm trọng đến sinh hoạt hằng ngày của bạn thì có thể tìm gặp bác sĩ chuyên khoa để được giải đáp cách chữa hợp lý.

Làm gì phân loại được dấu hiệu đến tháng & mang bầu?

Khá nhiều biểu hiện có thể diễn ra khi mang thai và cả khi sắp có kinh như: đổi thay tâm lý, đại tiện khó, đau & căng tức ngực, mệt mỏi, ra máu, đau bụng, đau đầu và thay đổi khẩu vị,... Vậy làm gì để phân biệt được?

Hiện nay, có một vài biểu hiện tương đối đặc trưng cho việc có bầu, gồm những: nôn ói, thay đổi núm vú (về màu sắc, kích thước) và đặc biệt là mất kinh. Bên cạnh đó, thử thai ngay tại nhà cũng khả năng giúp định vị xem một người mang thai hay không. Trong tình huống đó, việc thử thai nên được thực hiện đúng theo hướng dẫn và đúng thời điểm.

Trong trường hợp các dấu hiệu có thai rõ rệt tuy vậy khi thử lại âm tính thì bạn cũng không nên quá lo sợ, vì đây nồng độ hormone giai đoạn đầu có thai thậm chí thấp dẫn tới nếu như âm tính giả. Nhưng mà, để an tâm hơn, bạn có thể tìm đến khám chuyên khoa để được thực các hiện xét nghiệm và nhận xét chuyên kỹ hơn.

Khám phụ khoa tốt ở Hà Nội

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

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

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