

Danh sách 11 dấu hiệu sắp đến ngày kinh nguyệt mà phái nữ cần lưu ý

Triệu chứng sắp đến ngày đèn đỏ là điều mà nữ giới cần biết & am hiểu. Việc đó sẽ khiến chị em chủ động hơn, hạn chế gặp phải một số bất tiện khi tới “ngày ấy”.



Dấu hiệu sắp đến ngày đèn đỏ thường thấy

1. Cảm thấy đau hạ vị

Cảm thấy đau bụng dưới được xem là triệu chứng sắp đến kì máu kinh quen thuộc của rất nhiều chị em. Cấp độ đau hạ vị ở mỗi chị em là khác nhau, có tình huống nhiều phụ nữ phải đi cấp cứu vì gặp những đau rất bụng dưới quần quai.

Hiện tượng đau bụng dưới thường diễn ra trước ngày trông thấy kinh nguyệt từ 2-4 ngày. Nguyên nhân của hiện tượng này được xem là do sự thiếu hụt Omega của nữ giới trong ngày “đèn đỏ”.

2. Đau núm vú

chị em trước kì máu kinh khoảng 1 tuần lễ sẽ cảm thấy bầu ngực căng tức, sưng và mẫn cảm hơn bình thường. Nhiều phái yếu còn nhận thấy ngực của bản thân cứng hơn & to hơn về kích cỡ. Căng tức ngực là dấu hiệu gần đến kì kinh nguyệt tuyệt đối thông thường & không nguy hiểm.

3. Tâm lý không ổn định

Theo công trình khoa học phụ nữ gần đến chu kỳ kinh nguyệt sẽ dễ bị mất cân bằng tâm lý, nóng giận, lạc quan bất chợt. Nhiều chị em còn bị ngủ không ngon giấc, chán ăn, mệt mỏi...

Trong trường hợp những biểu hiện này lâu ngày, khả năng làm cho phái yếu mắc bệnh sang chấn tâm lý. Vì thế, trong trường hợp có một vài hiện tượng như trên lâu ngày và trầm trọng, phái nữ nên tới gặp thầy thuốc chuyên khoa để có hướng xử lý phù hợp.

4. Lạ thường ở da dẻ

Phụ nữ trước “ngày ấy” khoảng 3 đến 5 ngày, lớp da của phụ nữ sẽ sản sinh ra nhiều dầu hơn. Việc

này làm cho lớp da dễ bị nổi mụn, mẩn cảm, để mẩn ngứa...

5. âm hộ tăng tiết dịch tiết âm đạo

dấu hiệu gần đến kì kinh nguyệt mà chị em khả năng dễ dàng nhận ra đó là việc tăng tiết huyết trắng. Trong một vài ngày trước kì nguyệt san, chị em thường có cảm giác phần bẹn cực kỳ ẩm thấp, bí bách.

Còn trong trường hợp chất nhầy âm đạo có mùi tanh, màu khác lạ bên cạnh đó nữ giới cảm giác ngứa ngáy... thì có thể phái nữ đã mắc bệnh phụ khoa.

6. Đau nhức lưng

Nguyên nhân gây ra tình trạng này là do cơ thể của nữ giới sẽ xuất ra một lượng lớn nội tiết tố prostalandin trước “ngày ấy”. Loại nội tiết tố này có thể gây nên hiện tượng co dạ con, đau mỗi vùng lưng...

7. Phái yếu cảm thấy tăng hưng phấn làm tình

Sắp đến ngày có kinh nguyệt, hormone trong thân thể phái đẹp có một vài thay đổi nhất mực, điều này khiến cho phần lớn phái nữ đều nghĩ đến & cảm nhận hứng thú làm “chuyện ấy” đắt hơn so với mức thông thường.

8. Nữ giới gặp vấn đề tiêu hóa

Rối loạn ở bộ phận tiêu hóa là hiện tượng không phải phái yếu nào cũng gặp phải. Thế nhưng, cũng có một vài ghi nhận về việc gần tới ngày đèn đỏ, nữ giới có một số dấu hiệu thèm ăn. Đường tiêu hóa bị rối loạn như táo bón, tiêu chảy...

Tình trạng này thường kết thúc ngay khi nhìn thấy kinh nguyệt, vì lẽ đó chị em không bắt buộc phải quá bất an.

9. Chị em bị thiếu ngủ

Ngủ không ngon giấc là một trong những dấu hiệu sẵn sàng bước vào kì kinh nguyệt quen thuộc (PMS). Theo Hiệp hội Giấc ngủ Quốc tế, khoảng 70% nữ giới gặp khó khăn trong việc ngủ vào tuần trước khi có kinh.

Hiện nay có nhiều nguyên do gây nên thiếu ngủ trong giai đoạn này, bao gồm:

- **Đổi thay hormon:** Trước kỳ kinh, hàm lượng hormon estrogen & progesterone giảm. Việc này gây nên căng thẳng, stress, bất an, & thiếu ngủ.
- **Thay đổi tâm trạng:** một số triệu chứng PMS như sang chấn tâm lý, bất an, và nóng nảy cũng có thể làm thiếu ngủ.
- **Thay đổi thân nhiệt:** Trước ngày đèn đỏ, nhiệt độ cơ thể thường tăng. Việc này gây ra khó ngủ và chẳng thể ngủ sâu.
- **Triệu chứng vật lý:** các dấu hiệu vật lý như đau bụng, đau lưng cũng có thể gây nên bất tiện trong việc ngủ.

Với một vài chị em phụ nữ gặp phải PMS, mất ngủ là một câu hỏi quen thuộc. Am hiểu căn nguyên & khám phá các biện pháp giảm căng thẳng stress, đổi thay thói quen sinh hoạt lành mạnh & tạo thành một môi trường ngủ thư thái khả năng giúp tăng cường uy tín giấc ngủ trong khoảng thời gian này.

10. Phụ nữ trở nên khó ở hơn

Công trình nghiên cứu cho thấy, có tới 75% phái nữ trải qua một vài triệu chứng bí bách của dấu hiệu đến tháng (PMS), gồm có cảm xúc không ổn định, cáu gắt và khó chịu.

Nguyên nhân chính của việc khó tính khó nết hơn trước ngày hành kinh là sự đổi thay nồng độ nội tiết tố trong thân thể. Trong nửa đầu của vòng kinh, nồng độ hormone tiết tố nữ tăng, giúp gia tăng cảm xúc và tâm lý. Thế nhưng, trong nửa sau của chu kỳ, nồng độ tiết tố nữ giảm, gây sự giảm sút của serotonin - một chất truyền dẫn thần kinh cấp bách để cân bằng tâm lý. Sự suy giảm này khiến nữ giới dễ cáu gắt, khó chịu & mất cảm hơn.

11. Đầy bụng, đau bụng dưới

Chướng và đau hạ vị là 2 biểu hiện thường gặp ở bất kì phái yếu nào khi sắp đến gần chu kỳ kinh. Một số triệu chứng này thường bắt đầu vài ngày trước ngày rụng dâu và có thể lâu ngày trong vài ngày sau khi kinh khởi đầu.

Chướng bụng là cảm thấy bụng căng đầy, không thư thái. Nguyên do của chướng bụng trước ngày rụng dâu là do thân thể tích tụ chất lỏng. Sự tích tụ này khả năng do sự đổi thay hormone, chẳng hạn như tăng nội tiết tố progesterone.

Ngoài ra đau hạ vị là có cảm giác đau, nhức nhối hoặc co thắt ở vùng hạ vị. Nguyên do của đau hạ vị trước ngày rụng dâu là do dạ con co bóp để bài tiết lớp niêm mạc dạ con.

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

Một số dấu hiệu sắp đến tháng khác

Hãy xem xét một vài dấu hiệu khác mà những phái nữ khả năng gặp phải khi gần đến ngày có kinh nguyệt:

- Phái đẹp cảm thấy đau lưng: Tự cung co thắt có thể gây ra đau vùng eo lưng. Đây là một cảm thấy bứt rứt và đau rát ở khu vực vùng eo lưng.
- Con đau ở đầu: thay đổi nội tiết tố khả năng dẫn đến có cảm giác đau đầu. Đây là một loại đau đầu gắt gao & không thoải mái.
- Khó tiêu: Sự thay đổi hormone khả năng gây khó tiêu. Bạn có thể trải qua có cảm giác ợ nóng, nôn mửa hoặc khó tiêu sau thời điểm ăn.
- Đổi thay thói quen “đi nhẹ”: đổi thay hormone khả năng làm đổi thay lối sống đi tiểu của bạn. Bạn có thể cảm giác bệnh tiểu nhiều hơn hoặc ít hơn so với thường lệ.

Mức độ nghiêm trọng của một số triệu chứng này khác nhau đối với từng người. Một vài chị em phụ nữ có thể không trải qua bất cứ triệu chứng nào, trong quá trình những người khác có thể gặp phải một số dấu hiệu trầm trọng và tác động đến cuộc sống hàng ngày của họ.

Trên đây là những biểu hiện sắp đến kì kinh nguyệt mà chị em có thể tham khảo. Ngoài những biểu hiện ở trên, mỗi phái yếu khả năng có thêm một số dấu hiệu nhận biết khác của riêng chính mình.

Định vị đúng ngày kinh nguyệt của bản thân kèm theo những biểu hiện trên sẽ giúp chị em tự giác & có sự chuẩn bị sẵn sàng hơn trong việc đón tiếp ngày nguyệt san.

Khám phụ khoa ở đâu tốt nhất

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

Bảng giá khám phụ khoa

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

Phòng khám phụ khoa uy tín

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

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