

# Đau bụng kinh ở nữ giới làm cách nào để giảm đau hay phải đi khám phụ khoa ở Hà Nội

## Đau bụng kinh ở nữ giới làm cách nào để giảm đau hay phải đi khám phụ khoa ở Hà Nội

Đau đớn bụng kinh là tình trạng hay bắt gặp xảy ra trong các ngày có kinh tại chị em. Mức độ đau đớn không giống nhau tại từng cơ thể, có cơ thể chỉ cảm giác đau mức độ nhẹ, tuy nhiên thì có người lại đau nặng hơn. Vậy cơn đau đớn bụng kinh thế nào là bình thường và lúc nào nên thăm khám ngay?

## Đau bụng kinh là gì?

Cảm giác đau bụng kinh còn gọi là thống kinh, là thuật ngữ y tế chỉ hiện tượng xuất hiện một số cơn cảm giác đau thụt thắt, cơn cảm giác đau quặn tại chỗ bụng dưới, thường thấy trước và Trong lúc kinh nguyệt bởi quá trình co bóp của dạ con. Đây là hiện tượng hay bắt gặp trong vòng kinh tại nữ giới.

Theo Hiệp hội Sản Phụ khoa Mỹ (ACOG), hơn ½ nữ mắc đau bụng kinh Từ 1-2 ngày từng tháng. Thông thường cơn cảm giác đau ở cấp độ nhẹ, tuy nhiên tại các phụ nữ xuất hiện cơn đau trầm trọng hơn khiến họ chưa thể tiến hành các vận động Sinh hoạt và công vấn đề thường ngày trong vài hôm. (1)

## Phân loại đau bụng kinh

Đau đớn bụng kinh được chia làm hai dạng là nguyên phát cũng như thứ phát.

- Đau đớn bụng kinh nguyên phát: chỉ những cơn đau mang tính lặp Tới lặp lại đăng nhập mỗi vòng kinh và không bởi căn bệnh. Cơn đau thường hay bắt đầu tầm khoảng 1-2 hôm trước kỳ kinh hoặc khi bắt đầu có nguyệt san.

Cơn đau bụng kinh nguyên phát thường hay kéo dài Từ 24-48 giờ cũng như giảm sút dần, có khả năng kèm theo các biểu hiện không giống như đau độ nhẹ tới dữ dội ở vùng bụng dưới, lưng hoặc đùi; hoặc có cảm giác buồn nôn cũng như nôn, mệt mỏi cùng với thậm chí là tiêu chảy. Đau bụng kinh nguyên phát sẽ bắt đầu Liên Dưới đây khi chị em phụ nữ bắt đầu tiên có "đèn đỏ", Rồi sẽ giảm dần khi nữ giới già Tới hay có thể kết thúc vĩnh viễn Dưới đây có con.

- Đau bụng kinh thứ phát: chỉ các cơn đau liên quan tới chứng bệnh thay đổi hay viêm nhiễm ở bộ phận sinh con chị em, ví như phì đại tử cung, lạc nội mạc tử cung, lạc tuyến tử cung... Cơn đau đớn bụng kinh thứ phát thường bắt đầu sớm hơn trong chu kỳ kinh nguyệt và kéo dài hơn so với bình thường. Bên cạnh đó, nữ cũng sẽ không có cảm giác buồn nôn, nôn, mệt mỏi hay tiêu chảy.

## Nguyên nhân dẫn đến đau bụng kinh

Thường thì, trứng sẽ rụng theo tính chất đều đặn hàng tháng. Trường hợp tinh binh thấy trứng cùng với thụ tinh, trứng đã từng thụ tinh sẽ đi lại qua vòi dẫn trứng Nhằm tới tử cung gây tổ cũng như tiến triển thành bào thai. Nếu mà tinh binh không bắt gặp trứng và quá trình thụ tinh không diễn ra, tử cung sẽ thắt bóp Để đẩy lớp niêm mạc và trứng ra đỡ cơ thể, được gọi là "đèn đỏ".

Khi thành dạ con co lại, tĩnh mạch ở niêm mạc tử cung sẽ mắc đè nén, gây một số mô trong dạ con mắc thiếu oxy cần phải phóng ra những chất dẫn tới thắt chặt tử cung mạnh hơn khiến cho phái đẹp có cảm giác cảm giác đau hơn. (2)

Bên cạnh đó, đăng nhập những ngày đầu nguyệt san, cơ thể sẽ gia tăng sản xuất 1 chất trung gian hóa học khác liệu có tên là prostaglandin. Chất này khiến cơ tử cung tụt bóp cao hơn đối với lực mạnh hơn, gây khiến Tăng độ đau đớn trong khoảng thời gian này.

Ngoài nguyên nhân nói trên, việc bị các căn bệnh có thể gây Nâng cao mức độ nặng của tình trạng cảm giác đau bụng kinh, gồm:

- U xơ tử cung;
- Lạc nội mạc tử cung;
- Bệnh tuyến tử cung;
- Hẹp cổ tử cung;
- Viêm vùng chậu.

Bác sĩ chuyên khoa Thanh Thảo chia sẻ, những phái đẹp mắc đau đởn bụng kinh nặng hơn Sau lúc đặt khoảng. Khoảng ngừa thai là thiết bị được gây Từ đồng và nhựa plastic được đặt đấng nhập dạ con nhằm để ngừa thai. Sau đây khi đặt tằm phụ nữ có khả năng mắc đau bụng, nhưng mà tình trạng này chỉ thấy trong 3-4 tháng trước tiên, lúc dạ con đã từng tiếp nhận cũng như khiến cho quen với tằm tránh thai cơn đau sẽ giảm sút dần.

- <http://thudtv.rfd.gov.vn/>

[Bệnh viện đa khoa thái hà phòng khám tốt nhất hà nội các phòng khám nam khoa uy tín tại hà nội chữa bệnh yếu sinh lý ở đâu điều trị xuất tinh sớm ở đâu tốt nhất tại Hà Nội cắt bao quy đầu tại hà nội cắt bao quy đầu bao nhiêu tiền địa chỉ chữa bệnh trĩ chữa bệnh trĩ bao nhiêu tiền phòng khám phụ khoa tốt nhất ở hà nội chi phí khám phụ khoa ở hà nội cách phá thai nhanh nhất thuốc phá thai giá bao nhiêu địa chỉ phá thai phòng khám sùi mào gà ở hà nội chữa bệnh sùi mào gà hết bao nhiêu tiền chữa bệnh lậu ở đâu giá tiền chữa bệnh lậu địa chỉ chữa bệnh giang mai khám bệnh xã hội ở đâu chữa hôi nách ở hà nội cách trị hôi nách tận gốc](#)

## **Biểu hiện đau bụng kinh như vậy nào?**

Dấu hiệu nhận biết đặc trưng của đau bụng kinh là đau âm ỉ ở bụng dưới, có nguy cơ đau quặn hay đau dữ dội. Thường thì, cơn đau bụng sẽ xuất hiện 1-2 ngày trước hoặc Trong thời gian nguyệt san, độ đau cao nhất trong tằm 24 giờ đầu Sau đó suy giảm dần Như sau khoảng 2-3 hôm. Cơn cảm giác đau sẽ số trường hợp thuận với độ co bóp của dạ con, có thể Lây nhiễm xuống lưng cùng với đùi. (3)

Mặt khác, chị em còn có nguy cơ gặp thêm những dấu hiệu nhận biết không giống như:

- Buồn nôn;
- Đau đầu, chóng mặt;
- Mệt mỏi;
- Tiêu chảy hay táo bón tùy vào cơ địa.

## **Đau đởn bụng kinh có nguy hiểm không?**

Bác sĩ chuyên khoa Thanh Thảo chia sẻ, tình trạng cảm giác đau bụng kinh bắt mới đầu sớm trước kỳ kinh và kéo dài hơn so đối với cơn cảm giác đau bụng kinh thường thì có nguy cơ là dấu hiệu dấu hiệu cho thấy nữ giới

đang bị bệnh lý nguy hiểm, trong số đó phải nhắc đến:

- **Phì đại tử cung:** một số khối u lành đặc tính gây ra sức ép lên dạ con gây ra rối loạn kinh nguyệt cùng với đau bụng kinh. Phái đẹp bị bệnh lý này sẽ gặp nhiều biểu hiện khó chịu như đau đốn vùng bụng dưới, đau vùng chậu, tiểu không dễ dàng, táo bón, rong kinh, cường kinh...
- **Lạc nội mạc tử cung:** lạc nội mạc tử cung có nguy cơ xuất hiện trong cơ dạ con, đường dẫn trứng, buồng trứng, tại đường tiêu hóa dưới hay bàng đái. Các khối mô nội mạc này phát triển sẽ gây ra sưng, Viêm và chảy máu tại khu vực "đi lạc", gây những cơn cảm giác đau trong kỳ "đèn đỏ".
- **Hẹp cổ tử cung:** cổ dạ con mắc hẹp sẽ khiến vấn đề tuần hoàn máu trong kỳ kinh gặp khắt khe hơn, dẫn tới nữ thì có đau đốn bụng tổn kém hơn.
- **Viêm nhiễm vòi trứng:** bệnh lý này dẫn tới chi phối tới khung xương chậu, Vì vậy phái đẹp sẽ cảm thấy bị đau đốn bụng trước và trong kỳ kinh, có thể đau lắm không mối quan hệ đến kỳ kinh. Bên cạnh đó, bệnh Viêm vòi trứng còn dẫn đến nhiều biểu hiện khác như kinh nguyệt không đều, huyết trắng có màu sắc Khác, chóng mặt, buồn nôn...
- **Ung thư cổ tử cung:** ở cấp tính ung thư thường không có biểu hiện đặc trưng, lúc một số tế bào ung thư tiến triển mạnh hơn có khả năng gây nên rất nhiều dấu hiệu khác biệt như đau bụng kinh quằn quại, đau vùng chậu, đau lúc "làm chuyện ấy", tiết dịch tiết âm đạo bất thường... Bởi vì thế chị em phụ nữ chớ nên xem nhẹ.

## **Lúc nào cần phải thấy bác sĩ?**

Dù cảm giác đau bụng kinh là 1 tình trạng phổ biến trong kỳ "đèn đỏ" tại nữ giới, nhưng chị em yêu cầu Ngay địa chỉ y tế Nhằm được kiểm tra, xét nghiệm xác định nguyên do trong các tình huống Sau đây đây: (4)

- Mắc cảm giác đau bụng dữ dội, chi phối tới những hoạt động Quan hệ cùng với công việc thường hay ngày.
- Một số dấu hiệu nhận biết đau hôm càng trở thành nặng hơn.
- Cơn đau dữ dội.

## **Phỏng đoán cơn đau bụng kinh**

Trước tiên, bác sĩ sẽ xét nghiệm Sức khỏe tổng quát và thăm khám phụ khoa, khai thác kiến thức bệnh sử mình, tiền sử gia đình Để nhận biết một

số nhân tố khả năng. Trong lúc thăm khám phụ khoa, chuyên gia sẽ tiến hành xét nghiệm và nhận biết các không bình thường ở bộ phận sinh con. Nếu như thì có.

Trong tình huống nghi ngờ cảm giác đau bụng kinh thứ phát có mối quan hệ tới chứng bệnh, bác sĩ sẽ cần đến phụ nữ tham gia một số kiểm tra cấp thiết, có thể là:

- Siêu âm: Để được coi hình ảnh tử cung, cổ tử cung, buồng trứng cùng với đường dẫn trứng.
- Chụp CT, MRI hoặc phối hợp CT và X-quang tùy đã trường hợp cụ thể.
- Nội soi ổ bụng: nhận thấy tình trạng u xơ tử cung, lạc nội mạc dạ con, u nang buồng trứng hay có bầu phía ngoài dạ con.

## **Giảm sút cơn đau đón bụng kinh với giải pháp nào?**

Để giảm thiểu cơn cảm giác đau bụng kinh, chị em phụ nữ có nguy cơ dùng một số giải pháp sau:

- Dùng túi chườm ấm đặt lên chỗ bụng dưới.
- Rửa sạch nách bằng nước ấm.
- Tập các bài luyện tập thư thái, giải tỏa tâm sinh lý như thiền, yoga...
- Không sử dụng rượu bia, hút thuốc lá hay lấy chất kích thích vì có khả năng khiến cho Tăng cơn đau.
- Ngủ đủ giấc cũng như nằm nghỉ phù hợp cũng là phương pháp giảm thiểu quá trình khó chịu của cảm giác đau bụng kinh.
- Lấy thuốc suy giảm cảm giác đau bụng kinh. Nhưng, phái đẹp cần phải tham khảo ý kiến bác sĩ chuyên khoa. Để được chỉ định lấy thuốc đúng phương pháp, tuyệt đối không sử dụng nhiều thuốc.

Tình huống đau đón bụng bởi vì chứng bệnh, chị em phụ nữ cần vận dụng ý kiến bác sĩ. Nhằm được trả lời phương pháp điều trị vĩnh viễn bệnh lý gây nên đau đón bụng kinh.

Cảm giác đau bụng kinh là phản ứng người bình thường của phụ nữ trong kỳ "rụng rêu", tuy nhiên cũng có thể là biểu hiện dấu hiệu cảnh báo của các Kiểu bệnh phụ khoa nữ nguy hại. Rất nhiều nữ giới câu hỏi cảm giác đau bụng kinh ở khu vực nào là bình thường, khu vực nào là thất thường cần thăm khám. Tức thì

# Vì sao xuất hiện cơn đau đớn bụng Trong lúc hành kinh?

Cơn đau bụng kinh (còn gọi là thống kinh) là dấu hiệu nhận biết hay bất gặp xảy ra trong kỳ kinh nguyệt. Theo Hiệp hội Sản Phụ khoa Hoa Kỳ (ACOG), hơn ½ nữ giới bất gặp tình trạng cảm giác đau bụng kinh tầm khoảng 1-2 hôm mỗi tháng. Cơn cảm giác đau thường hay bắt đầu lúc chị em bắt đầu tiên liệu có "đèn đỏ", sẽ suy giảm dần lúc nữ giới Đi cùng với có thể chấm dứt tận gốc Sau đây lúc có con. (1)

Lý giải chẩn đoán việc tại vì sao nữ thường mắc đau bụng kinh khi tới tháng, bác sĩ chuyên khoa Trần Thị Thanh Thảo cho rằng, cơn đau đớn bụng kinh được chia thành hai loại là nguyên phát và thứ phát.

Đau đớn bụng kinh nguyên phát chỉ các cơn đau bình thường, thì có đặc điểm lặp lại hàng tháng và không liên quan đến bất kỳ chứng bệnh gì ở cơ quan sinh sản. Vào từng những ngày kinh nguyệt, lớp niêm mạc dạ con sẽ phát triển dày lên Để sắp sẵn sàng phỏng đoán sự gây tổ và tiến triển của phôi thai. Nếu mà tinh trùng không gặp trứng cũng như không tiếp diễn quá trình thụ tinh, lớp niêm mạc này sẽ được bài tiết và đẩy phóng khỏi người dưới lực thụt bóp của tử cung.

Khi thành dạ con thụt bóp, mạch máu tại niêm mạc dạ con mắc chèn ép khiến các mô trong dạ con mắc thiếu oxy, lưu lượng máu đến tử cung suy giảm cần phải nữ giới sẽ có cảm giác đau. Ngoài ra, trong một số hôm đầu "rụng râu" cơ thể sẽ Nâng cao tạo ra chất hóa học gọi là prostaglandin làm cho dạ con co bóp điều hơn. Đó chủ yếu là lý vì chị em phụ nữ sẽ có cảm giác cảm giác đau nhiều trong 1-2 ngày mới đầu, Sau đó cơn đau sẽ suy giảm dần cũng như không còn nữa. (2)

Bình thường, cơn đau đớn bụng kinh nguyên phát sẽ bắt mới đầu tầm 1-2 hôm trước lúc kỳ kinh bắt ban đầu hay Tức khắc khi vừa thì có "đèn đỏ". Cơn đau kéo dài khoảng tầm 48-72 giờ tùy cơ địa mỗi người, có nguy cơ đi kèm những dấu hiệu khác biệt như cơn đau Lây truyền ra vùng lưng dưới cũng như đùi, mệt mỏi, buồn nôn, thậm chí là tiêu chảy.

Nếu mà nữ mắc phải cơn cảm giác đau bụng bắt đầu tiên quá sớm cũng như kéo dài hơn so với cơn đau đớn bụng kinh thông thường, mức độ cơn đau hay không thuyên giảm mà càng nặng hơn... phụ nữ đòi hỏi Liên bệnh viện chuyên khoa vì đó có khả năng là dấu hiệu cảnh báo của một số Loại bệnh phụ nữ nguy hiểm như phì đại tử cung, lạc nội mạc tử cung, viêm vùng xương chậu, ung thư cổ tử cung... có nguy cơ nguy hiểm Bản thân và

thiên chức làm cho mẹ của cơ thể chị em phụ nữ.

## **Đau đớn bụng kinh tại vị trí nào là bình thường?**

Lo lắng cơn cảm giác đau bụng kinh bởi căn bệnh phụ khoa nguy hại gây, không ít phụ nữ băn khoăn cảm giác đau bụng kinh ở đâu thì tốt là bình thường. Cảm giác đau bụng kinh xảy ra ở khu vực bụng dưới, tức là phần bụng phía dưới rốn, hay còn gọi là chỗ hạ vị. Đây là vị trí bao bọc một số bộ phận sinh sản ở chị em phụ nữ như buồng trứng, tử cung, vòi trứng cũng như âm hộ. (3)

Phụ nữ cũng có thể bị đau tại khu vực xương chậu, Lan truyền ra chỗ vùng thắt lưng dưới cũng như đùi. Nhưng, cơn đau đớn chỉ lâu ngày tầm khoảng 1-2 ngày đầu kỳ kinh nguyệt, Tiếp đó suy giảm dần vào các hôm cuối kỳ kinh.

## **Đau bụng kinh ở đâu thì tốt thì nguy hiểm?**

Vậy cảm giác đau bụng kinh tại chỗ nào là nguy hại cần phải kiểm tra ngay? Nếu như bị đau đớn vùng bụng dưới kèm một số dấu hiệu không giống Không bình thường sau đây, phái đẹp đòi hỏi Ngay bệnh viện chuyên khoa Để được xét nghiệm, kiểm tra tìm tác nhân và can thiệp trị kịp thời vì đó có khả năng là dấu hiệu nhận biết dấu hiệu cảnh báo bệnh phụ khoa nguy hại. Đau đớn những khu vực không giống như vùng vết mổ cũ mổ bắt con, vết may tầng sinh môn,... là các vị trí đau đớn bất thường khi "rụng râu" do có thể mối liên quan đến lạc nội mạc dạ con.

Những biểu hiện khác biệt Lạ gồm: (4)

- Cường độ cơn đau Tăng dần, đau đớn quằn quại và quằn quại, vượt sức chịu đựng phải dùng thuốc giảm đau đớn hoặc không giảm Như sau lấy giảm sút đau.
- Cơn cảm giác đau kéo dài dai dẳng, thấy quá kịp thời trước kỳ kinh cùng với lâu ngày lâu ngày Như sau lúc sạch kinh.
- Xuất hiện các triệu chứng nặng nề không giống như sây sầm mặt mày chóng mặt, buồn nôn, ngất xỉu...
- Chu kỳ rối loạn kinh nguyệt, số lượng máu kinh bất thường khi rất nhiều lúc ít.
- Xuất hiện cục máu đông to thất thường.
- Đau khi giao hợp Quan hệ Tình dục.

# Một số giải pháp giúp cho nữ giới suy giảm đau bụng kinh tại gia

Cùng với nghiên cứu cảm giác đau bụng kinh tại khu vực nào là thường thì cùng với không nguy hại, phụ nữ cũng nên biết một số biện pháp giúp suy giảm cơn cảm giác đau bụng kinh hữu hiệu ngay tại nhà giúp cải thiện những dấu hiệu nhận biết khó chịu trong kỳ kinh. Nữ giới có thể tham khảo các cách Như sau đây:

- Chườm nóng bụng với túi duy trì nhiệt, chai nước nóng hay dùng lát dán chuyên dụng đặt lên khu vực bụng dưới.
- Mát xa từ từ quanh vùng bụng, có nguy cơ sử dụng thêm rượu nóng hoặc rượu gừng tươi Để thúc tống hiệu quả nhanh hơn.
- Uống không ít nước nóng Để gia tăng lưu thông máu, giúp cho điều tiết vận động tụt thất của dạ con. Được xem thêm một số loại nước sử dụng giúp giảm đau bụng kinh ở đây.
- Sử dụng khẩu phần ăn uống hợp lý, bổ sung toàn bộ dưỡng chất giúp cho người khỏe mạnh, tránh xa món ăn cay nóng, nhiều dầu mỡ và những chất gây nghiện như rượu bia, caffeine...
- Vận dụng ý kiến chuyên gia Để được chỉ định phương pháp suy giảm đau đớn bụng kinh an toàn và hiệu quả. Đặc biệt không tự tiện lấy hay dùng quá nhiều thuốc suy giảm đau bụng kinh bởi có nguy cơ gặp rất nhiều tác dụng phụ không mong đợi.