

Tác nhân gây nên kinh nguyệt không đều và giải pháp khắc phục

Kinh nguyệt không đều là hiện tượng gây nên rắc rối tới sinh hoạt hàng ngày của nữ giới. Bên cạnh đó, còn cảnh báo nhiều nguy cơ gây nên hại cho sức khỏe cơ thể. Văn bản này sẽ giúp một số phái đẹp biết được 14 tác nhân gây ra chu kỳ kinh nguyệt bị rối loạn và biện pháp khắc phục.



1. Chu kỳ kinh nguyệt bị rối loạn

Chu kỳ kinh nguyệt bị rối loạn là gì?

Máu kinh là tình trạng chảy máu âm đạo do lớp niêm mạc ở dạ con bong tróc. Hiện tượng này xảy ra ở phụ nữ từ tuổi vị thành niên đến khi mãn kinh. Bình thường, mỗi chu kỳ kinh nguyệt sẽ có một vài thuộc tính sau:

- Mỗi chu kỳ khoảng 31 ngày.
- Tình trạng xuất huyết kinh nguyệt diễn ra trong từ 3 - 5 ngày đầu tiên của 1 chu kỳ.
- Một chu kỳ, nữ giới sẽ mất khoảng 80 ml máu.
- Kinh nguyệt có màu đỏ tươi, mùi tanh của máu.

Chu kỳ kinh nguyệt không đều chính là một số khác thường trong mỗi chu kỳ kinh nguyệt. Đây không phải một bệnh lý mà chỉ là một hiện tượng phản ánh khả năng sinh sản của các phái đẹp.

<https://phathaitaiha.webflow.io/post/chu-ky-kinh-nguyet-khong-deu>

Làm thế nào để biết chính mình có bị rối loạn kinh nguyệt?

Bất cứ những bất thường trong vòng kinh đều là triệu chứng của kinh nguyệt bị rối loạn, gồm có:

- Vòng kinh khoảng 28 ngày.
- Thời điểm ra máu máu kinh ngắn hơn 72 giờ hoặc dài hơn 7 ngày.
- Khối lượng máu kinh 1 chu kỳ ít hơn 20ml hoặc nhiều hơn 100ml.
- Máu kinh có màu bất bình thường như nâu, đen, có mùi hôi hoặc vón cục, có lẫn cục máu đông.

2. Những tác nhân gây nên kinh nguyệt không đều

- Rối loạn kinh nguyệt do mang bầu:

Có thai chủ yếu là yếu tố quen thuộc nhất gây nên máu kinh bất thường. Nếu nữ giới đã giao hợp trước đây & không sử dụng bất cứ cách tránh thai nào & thấy trễ kinh thì hãy thăm khám. Khả năng đã tiếp diễn hiện tượng đậu thai nên máu kinh không nhìn thấy.

- Rối loạn kinh nguyệt do tác động từ những loại thuốc tránh thai nội tiết:

Thuốc ngừa thai nội tiết gây ra tác động trực tiếp tới hệ thống nội tiết tố nữ. Do đó gây sự rối loạn nội tiết & gây nên chu kỳ kinh nguyệt không đều.

- Người phụ nữ cho con bú:

Thành phần sữa mẹ sở hữu khá nhiều prolactin, gây nên kìm hãm những hormone sinh nở. Vậy nên, trong thời gian một số phụ nữ cho con bú thì máu kinh ra rất ít hoặc chưa có. Để khắc phục hiện trạng này, mẹ hãy cai sữa cho con.

- Người phụ nữ tiền mãn kinh:

Nồng độ tiết tố nữ trong thân thể phái nữ từ khoảng 40 tuổi bị suy giảm. Do đó, chu kỳ kinh trở thành dài hoặc ngắn hơn bình thường.

- Phái nữ mắc hội chứng đa nang ở buồng trứng:

Buồng trứng đa nang cũng được xem là một yếu tố tương đối quen thuộc gây nên chu kỳ kinh nguyệt bị rối loạn. Buồng trứng đa nang khiến lượng androgens tăng lên không kiểm soát, khiến máu kinh ra nhiều hơn hoặc ít hơn, thậm chí là không có.

- Nữ giới bị lây bệnh tuyến giáp:

Tuyến giáp là cơ quan quản lý hoạt động của các estrogen. Một số phái đẹp nhiễm bệnh về tuyến giáp như suy giáp sẽ làm tuyến giáp hoạt động không hiệu quả, khiến chu kỳ kinh nguyệt bị tác động. Cụ thể là chu kỳ dài hơn, mất nhiều máu hơn & bụng đau hơn.

Ngược lại, nếu nữ giới bị lây bệnh cường giáp thì chu kỳ kinh nguyệt sẽ ngắn hơn, lượng máu ít hơn.

- Chị em phụ nữ bị u xơ cổ tử cung:

U xơ cổ tử cung hầu hết do hàm lượng tiết tố nữ tăng lên gây ra. Do đó, phụ nữ mắc u xơ tử cung cũng vẫn có chu kỳ kinh bất ổn. Ở tiếp diễn bệnh nặng, người phụ nữ mắc u xơ cổ tử cung sẽ bị thiếu máu trầm trọng, gây thiếu máu cấp tính hoặc mãn tính.

Khám phụ khoa ở đâu

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

- Nữ giới có tình trạng u nội mạc tử cung:

Tuy chỉ chiếm 10% tuy vậy Đó cũng chính là tác nhân khiến chu kỳ kinh nguyệt bất thường. U nội mạc tử cung là khi lớp niêm mạc bị “lạc” ngược vào trong cơ thể, tới vòi trứng, buồng trứng, bàng quang... thay vì được “tống sạch” ra ngoài. Vì thế, chị em phụ nữ sẽ có ngày đèn đỏ dài hơn hơn, mất nhiều máu hơn & bụng đau tốn kém hơn.

- Phụ nữ béo phì, béo phì

Thừa cân và thừa cân gây tác động trực tiếp theo các nội tiết tố & thông số insulin trong cơ thể, gây nên máu kinh bất thường. Chưa kể đến, tăng cân nhanh cũng khiến cho chu kỳ kinh không ổn định.

- Phái nữ bị mất cân bằng ăn uống & suy nhược thân thể:

Ăn uống hao hụt chất gây nên suy nhược cơ thể & ảnh hưởng tới nội tiết, dẫn tới mất kinh là điều hiển nhiên. Khi thân thể chới nên nạp đủ năng lượng còn gây ảnh hưởng trầm trọng tới quá trình rụng trứng.

- Chị em phụ nữ luyện tập thể thao & luyện tập thể thao quá gắng sức:

Duy trì tập luyện thể thao là một phương pháp luyện tập thể thao rất tốt. Tuy nhiên, một số phụ nữ phải lưu tâm đến tần suất của các bài tập. Vận động hoặc tập các bài luyện tập thể thao quá nặng sẽ ngăn chặn vận động của những nội tiết tố nữ.

- Nữ giới căng thẳng, stress, sức ép và stress:

Stress & nhận thấy mệt mỏi mỗi ngày, não sẽ điều tiết tuyến lạng tác động đến quá trình rụng trứng & làm ảnh hưởng tới máu kinh.

- Tác dụng phụ của thuốc:

Những phái nữ tự ý dùng một số loại thuốc chưa có sự chia sẻ của bác sĩ chuyên khoa sẽ gây ra ảnh hưởng không nhỏ đến những ngày kinh nguyệt. Gồm có các loại thuốc như: Thuốc điều trị các bệnh tuyến giáp, chống đông máu, thuốc ngủ, aspirin...

- Nữ giới bị lây bệnh ung thư cổ tử cung:

Ung thư tử cung là bệnh không ai mong ước. Nếu các phái đẹp cảm thấy những ngày kinh nguyệt của bản thân không đều hoặc có bất kỳ triệu chứng bất thường nào thì cũng đừng nên coi nhẹ, vì đó khả năng là một trong số các triệu chứng của ung thư tử cung. Nhất là, khi bị xuất huyết trong hoặc sau khi quan hệ tình dục & khí hư bất thường là một vài dấu hiệu và biểu hiện khác của chứng bệnh này.

Khám phụ khoa giá bao nhiêu

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

3. Chu kỳ kinh nguyệt không đều có một vài sao không?

Chu kỳ kinh nguyệt không đều không gây ra nguy hại đến sinh mạng tuy nhiên có một số nguy hại khăng khăng. Dưới đây là một số hệ quả mà kinh nguyệt bị rối loạn gây nên:

- Mất cân bằng nội tiết tố, tác động tới dung nhan của những phái nữ: Da tái xanh, khô ráp, dễ bị nám & nám da, dễ mọc mụn, lỗ chân lông to, lão hoá nhanh...
- Ảnh hưởng cảm xúc: liên tiếp cảm thấy mệt mỏi, cáu gắt, suy nhược trí nhớ...
- Mất máu nếu như những ngày kinh nguyệt lâu ngày: nhận thấy mệt mỏi, liên tiếp xây xẩm mặt mày, thở gấp, nhịp tim nhanh...
- Tăng cao nguy cơ mắc một số bệnh phụ khoa: đa nang buồng trứng, lạc nội mạc tử cung, u xơ cổ tử cung, ung thư buồng trứng...
- Tránh khỏi có thể đậu thai do vận động của buồng trứng bị tác động & rủi ro vô sinh.

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

4. Làm gì để “xử lý” tình trạng chu kỳ kinh nguyệt không đều?

Muốn tìm hiểu & chăm sóc bản thân, hình thành lối sống lành mạnh và tiến hành khám phụ khoa định kỳ sẽ giúp làm giảm tình trạng chu kỳ kinh nguyệt không đều này.

- Khám phụ khoa theo lịch: điều này sẽ giúp theo dõi & nhận ra sớm, cùng với điều trị ngay từ giai đoạn đầu bất kỳ câu hỏi nào có mối quan hệ đến khả năng sinh sản của phái nữ, gồm những cả chu kỳ kinh nguyệt bị rối loạn.
- Xây dựng chế độ dinh dưỡng phù hợp: Ăn đủ chất, bổ sung đa dạng các loại thức ăn, ưu tiên các loại vitamin & khoáng chất nhất thiết để nâng cao sức đề kháng & ổn định hormon.
- Tập luyện phù hợp: Tìm kiếm một vài bài tập phù hợp để giữ gìn sức khỏe cơ thể mà không làm ảnh hưởng đến hoạt động của hệ thống nội tiết.
- Uống đủ nước: Khoảng 2 lít nước hằng ngày sẽ giúp các bộ máy cơ thể hoạt động trơn trượt, ổn định lượng đường trong máu & đảm bảo điều chỉnh lượng chất lỏng trong thân thể.
- Làm giảm tối đa các chất gây nghiện: bia rượu, thuốc lá, cà phê... đều là những thứ cực kì có hại có sức khỏe, đặc biệt là không tốt cho kinh nguyệt ở người phụ nữ.

Như vậy, tác giả đã nói về đến những phái nữ một số tin tức về tác nhân và cách khắc phục hiện tượng kinh nguyệt bị rối loạn. Hy vọng một số phái yếu đã có thêm kiến thức chuyên môn để biết biện pháp chăm sóc chính mình.

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

<https://phathaihaiha.webflow.io>