Yếu tố gây kinh nguyệt không đều và phương pháp khắc phục

Rối loạn kinh nguyệt là tình trạng gây khổ sở tới cuộc sống đời thường của phụ nữ. Ngoài ra, còn cảnh báo nhiều rủi ro gây hại cho sức khỏe thể chất. Nội dung này sẽ giúp một số phụ nữ biết được 14 nhân tố gây chu kỳ kinh nguyệt bị rối loạn và giải pháp khắc phục.

1. Chu kỳ kinh nguyệt không đều

Rối loạn kinh nguyệt là như thế nào?

Máu kinh là hiện tượng xuất huyết âm đạo do lớp niêm mạc ở tử cung tróc ra. Tình trạng này diễn ra ở chị em phụ nữ từ tuổi mới lớn đến khi hết kinh. Thông thường, mỗi chu kỳ kinh sẽ có những thuộc tính sau:

- Mỗi chu kỳ khoảng 28 ngày.
- Hiện tượng xuất huyết máu kinh tiếp diễn trong từ 3 đến 5 ngày đầu tiên của 1 chu kỳ.
- Mỗi chu kỳ, phụ nữ sẽ mất khoảng 80 ml máu.
- Kinh nguyệt có màu đỏ tươi, mùi tanh của máu.

Rối loạn kinh nguyệt chủ yếu là những khác thường trong mỗi chu kì kinh nguyệt. Đây không phải một chứng bệnh mà chỉ là một tình trạng phản chiếu chức năng sinh nở của những phái nữ.

https://phathaithaiha.webflow.io/post/chu-ky-kinh-nguyet-khong-deu

Làm gì để biết bản thân có bị chu kỳ kinh nguyệt không đều?

Bất kỳ một số lạ thường trong chu kỳ kinh đều là biểu hiện của kinh nguyệt bị rối loạn, gồm những:

- Chu kì kinh nguyệt khoảng 28 ngày.
- Thời điểm ra máu kinh nguyệt ngắn hơn 3 ngày hoặc dài hơn 7 ngày.
- Số lượng máu kinh 1 chu kỳ ít hơn 20ml hoặc nhiều hơn 100ml.
- Kinh nguyệt có màu không bình thường như nâu, đen, có mùi tanh hoặc đóng cục, có lẫn cục

máu đông.

2. Những yếu tố gây nên chu kỳ kinh nguyệt không đều

- Kinh nguyệt bị rối loạn do mang thai:

Mang thai chính là nguyên nhân phổ biến nhất gây ra máu kinh thất thường. Trong trường hợp phái yếu đã hoạt động tình dục trước đó và không dùng bất kỳ cách phòng tránh thai nào & thấy chậm kinh thì hãy thăm khám. Khả năng đã tiếp diễn hiện tượng thụ thai nên kinh nguyệt không trông thấy.

- Chu kỳ kinh nguyệt bị rối loạn do tác động từ các loại thuốc tránh thai nội tiết:

Thuốc tránh thai nội tiết gây ảnh hưởng trực tiếp tới đội ngũ estrogen. Vì vậy gây sự rối loạn nội tiết và gây ra kinh nguyệt không đều.

- Phái nữ cho con bú:

Thành phần sữa mẹ sở hữu rất nhiều prolactin, gây ức chế những hormon sinh sản. Chính vì, khoảng thời gian một số phái yếu nuôi con bằng sữa mẹ thì máu kinh ra cực kỳ ít hoặc chưa có. Để giải quyết trạng thái này, mẹ hãy cai sữa cho con.

- Nữ giới trước thời kỳ mãn kinh:

Hàm lượng estrogen trong thân thể nữ giới từ khoảng 40 tuổi bị suy giảm. Vậy nên, chu kỳ kinh trở nên dài hoặc ngắn hơn thông thường.

- Phụ nữ mắc chứng bệnh đa nang ở buồng trứng:

Hội chứng buồng trứng đa nang cũng xem như là một tác nhân khá phổ biến gây nên chu kỳ kinh nguyệt bị rối loạn. Hội chứng buồng trứng đa nang khiến lượng androgens tăng lên quá mức, khiến máu kinh ra tốn kém hơn hoặc ít hơn, thậm chí là chưa có.

- Nữ giới nhiễm bệnh tuyến giáp:

Tuyến giáp là cơ quan quản lý vận động của những estrogen. Những nữ giới mắc bệnh về tuyến giáp như suy giáp sẽ làm tuyến giáp hoạt động không hiệu suất, khiến chu kỳ kinh bị ảnh hưởng. Chi tiết là chu kỳ dài hơn, mất nhiều máu hơn & bụng đau hơn.

Trái lại, nếu như phụ nữ nhiễm bệnh cường giáp thì chu kỳ kinh nguyệt sẽ ngắn hơn, lượng máu ít hơn.

- Phái nữ bị bệnh u xơ cổ tử cung:

Bệnh u xơ cổ tử cung hầu hết do nồng độ nội tiết tố nữ tăng lên gây ra. Chính vì thế, phụ nữ mắc u xơ cổ tử cung cũng đều có những ngày kinh nguyệt không ổn định. Ở diễn biến bệnh nặng, người phụ nữ mắc u xơ cổ tử cung sẽ bị thiếu máu trầm trọng, gây mất máu cấp tính hoặc mạn tính.

Phòng khám phụ khoa tốt ở Hà Nội
https://phathaithaiha.webflow.io/post/dia-chi-kham-phu-khoa-o-dau-tot-tai-ha-noi

- Chị em phụ nữ có hiện tượng u nội mạc tử cung:

Mặc dù chỉ chiếm 10% tuy nhiên Đó cũng là nhân tố khiến chu kỳ kinh thất thường. U nội mạc tử cung là khi lớp niêm mạc bị "lạc" ngược vào trong thân thể, tới vòi trứng, buồng trứng, bàng quang… thay vì được "tống sạch" ra ngoài. Do đó, người phụ nữ sẽ có ngày đèn đỏ dài hơn hơn, mất nhiều máu hơn và bụng đau nhiều hơn.

- Chị em phụ nữ thừa cân, thừa cân

Thừa cân & béo phì gây nên ảnh hưởng trực tiếp theo một số hormone & tham số insulin trong thân thể, gây ra máu kinh thất thường. Chưa kể đến, tăng cân nhanh cũng khiến cho những ngày kinh nguyệt không ổn định định.

- Chị em phụ nữ bị mất cân bằng ăn uống và suy giảm cơ thể:

Khẩu phần ăn hao hụt chất gây nên sụt giảm cơ thể và ảnh hưởng tới nội tiết, dẫn tới tắc kinh là điều hẳn nhiên. Khi thân thể chớ nên nạp đủ năng lượng còn gây nên ảnh hưởng trầm trọng tới quá trình rụng trứng.

- Chị em phụ nữ vận động & hoạt động thể thao quá mức:

Giữ gìn rèn luyện thể dục là một giải pháp luyện tập thể thao rất tốt. Tuy vậy, các chị em phải lưu tâm đến tần suất của các bài tập. Rèn luyện sức khỏe hoặc tập các bài tập luyện thể lực quá nặng sẽ ngăn cản vận động của một số nội tiết tố nữ.

- Người phụ nữ lo âu, áp lực & căng thẳng:

Lo âu & mệt mỏi kéo dài, não sẽ điều tiết tuyến yên tác động đến quá trình rụng trứng và làm tác động tới kinh nguyệt.

- Phản ứng phụ của thuốc:

Những phái nữ tự tiện sử dụng những loại thuốc không có sự chia sẻ của thầy thuốc sẽ gây ra ảnh hưởng không nhỏ đến vòng kinh. Bao gồm một số loại thuốc như: Thuốc điều trị những bệnh tuyến giáp, chống đông máu, thuốc an thần, aspirin…

- Phái nữ nhiễm bệnh ung thư cổ tử cung:

Bệnh ung thư cổ tử cung là bệnh không ai nhu cầu. Nếu như các phái yếu cảm thấy chu kì kinh nguyệt của bản thân không đều hoặc có bất kỳ dấu hiệu khác thường nào thì cũng không nên coi nhẹ, bởi vậy có thể là một trong số các dấu hiệu của bệnh ung thư cổ tử cung. Nhất là, khi bị xung huyết trong hoặc sau khi hoạt động tình dục và khí hư bất thường là một vài triệu chứng và biểu hiện khác của bệnh này.

Khám phụ khoa bao nhiêu tiền
https://phathaithaiha.webflow.io/post/chi-phi-kham-phu-khoa-het-bao-nhieu-tien

3. Kinh nguyệt không đều có một số ảnh hưởng gì không?

Rối loạn kinh nguyệt không gây ra tác hại đến tính mạng song có một vài tác hại nhất mực. Sau đây là một số biến chứng mà chu kỳ kinh nguyệt không đều gây nên:

- Rối loạn hormon, tác động tới sắc đẹp của các phái nữ: Da tái xanh, khô ráp, dễ bị nám & tàn nhang, dễ mọc mụn, lỗ chân lông to, lão hoá nhanh…
- Ảnh hưởng cảm xúc: liên tục cảm thấy mệt mỏi, cáu gắt, sụt giảm trí nhớ…

- Mất máu nếu như chu kỳ kinh lâu ngày: cảm nhận mệt mỏi, liên tục chóng mặt, thở gấp, nhịp tim nhanh…
- Tăng cao nguy cơ mắc các bệnh viêm phụ khoa: đa nang buồng trứng, lạc nội mạc tử cung, u xơ tử cung, ung thư buồng trứng…
- Làm giảm có thể đậu thai do vận động của buồng trứng bị tác động và nguy cơ bệnh vô sinh.

Tư vấn sức khỏe sinh sản https://phathaithaiha.webflow.io/post/tu-van-suc-khoe-phu-khoa-online

4. Làm sao để "xử lý" trạng thái kinh nguyệt không đều?

Quan tâm tìm hiểu & chăm sóc bản thân, xây dựng lối sống lành mạnh và tiến hành khám sản phụ khoa theo lịch sẽ giúp tránh khỏi tình trạng kinh nguyệt không đều này.

- Khám phụ sản theo lịch: điều này sẽ giúp theo dõi & nhận ra sớm, cùng với điều trị kịp thời bất kỳ câu hỏi nào có sự liên quan đến chức năng sinh nở của chị em phụ nữ, gồm có cả kinh nguyệt không đều.
- Xây dựng thực đơn thích hợp: Ẩn đủ chất, bổ sung đa dạng những loại thực phẩm, ưu tiên một số loại vitamin & chất khoáng cần phải để nâng cao sức đề kháng và ổn định hormon.
- Tập luyện thích hợp: Tìm kiếm một số bài tập hợp lý để duy trì sức khỏe thể chất mà không làm ảnh hưởng đến vận động của đội ngũ nội tiết.
- Uống đủ nước: Khoảng 2 lít nước mỗi ngày sẽ giúp các bộ máy cơ thể hoạt động trơn, ổn định đường huyết & bảo đảm điều hòa lượng chất lỏng trong thân thể.
- Tránh khỏi tối đa một số chất gây nghiện: rượu, bia, thuốc lá, cà phê… đều là một số thứ cực kỳ có hại có sức khỏe, nhất là là không tốt cho máu kinh ở nữ giới.

Cho nên, người viết đã chia sẻ đến những phái đẹp một vài tin tức về nguyên nhân & giải pháp khắc phục tình trạng kinh nguyệt không đều. Hi vọng những phái yếu đã có thêm kiến thức để biết phương pháp chăm sóc chính mình.

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

https://phathaithaiha.webflow.io