

# 10 dấu hiệu có kinh, phân biệt với dấu hiệu có thai

Kinh nguyệt là sự bong ra niêm mạc tử cung tiếp diễn theo chu kỳ & thường kết hợp với nhiều biểu hiện trên cơ thể chị em phụ nữ. Nội dung phần tiếp theo sẽ chia sẻ tổng thể một số dấu hiệu đến tháng cũng như cách xử lý một vài điều nên làm trong những ngày bức thiết này.

## Tổng thể về máu kinh

### Máu kinh là như thế nào?

Kinh nguyệt là lượng máu chảy từ tử cung ra khỏi âm đạo trong vài ngày mỗi tháng. Chu kỳ kinh nguyệt là hiện tượng sinh dục thông thường của phụ nữ trong nhóm tuổi sinh sản do sự điều khiển của những nội tiết tố sinh dục. Một chu kỳ thông thường sẽ kéo dài từ 21 đến 35 ngày, nhưng thường là 28 ngày & sẽ có một vài dấu hiệu kinh nguyệt.

### Chu kỳ kinh diễn ra thế nào?

Dưới tác động của các hormon nhạy cảm (nội tiết tố nữ, progesterone,...), niêm mạc của dạ con đổi thay theo từng thời kỳ trong suốt chu kỳ kinh nguyệt. Trong khoảng thời gian sau thời điểm rụng trứng, niêm mạc dạ con dày lên để chuẩn bị sẵn sàng "nơi ở" cho phôi thai, trong trường hợp trứng rụng đó được thụ tinh.

Trong trường hợp trứng không nên thụ thai, lớp niêm mạc tử cung đã được sẵn sàng khoảng thời gian trước sẽ bị bong tróc, gây nên hiện tượng chảy máu qua quan hệ "cô bé", còn được gọi là hành kinh. Hành kinh có thể lâu ngày từ 3 đến 1 tuần lễ, dựa theo cơ địa mỗi người mà số ngày nguyệt san sẽ riêng biệt.



## Các dấu hiệu sắp đến tháng trước 1 ngày

Thay đổi của các hormon nhạy cảm là nhân tố chính kiểm soát vòng kinh của phụ nữ. Khi đến kỳ kinh, nồng độ những nội tiết tố này sẽ giảm đột ngột, kéo theo đó là sự thay đổi ở các cơ quan khác cùng chịu sự tác động của một vài hormon này. Dưới đây chính là 12 dấu hiệu có kinh nguyệt thường

gặp nhất:

## **Mọc mụn trên mặt**

Nổi mụn là một trong những dấu hiệu có kinh dễ thấy nhất của nữ giới. Nguyên do là do sự sụt giảm mật độ estrogen trong thân thể - một loại hormone có nghe nói đến với có thể làm giảm mụn bọc & một số trạng thái viêm xoay vòng nó. Bên cạnh đó, sự tăng vận động của những androgen trong thời kỳ này cũng được xem là căn nguyên làm tăng tiết bã nhờn trên da, tắc nghẽn lỗ chân lông và tạo điều kiện thuận lợi cho sự tiến triển của những vi trùng sinh mụn.

## **Tức, nặng ngực**

Cảm giác đau & căng tức ngực cũng là một dấu hiệu kinh nguyệt quen thuộc ở phụ nữ. Dấu hiệu này thường tiếp diễn kéo dài 1 - 14 ngày, khởi đầu sau khi trứng rụng cho đến vài ngày sau hành kinh. Người ta cho rằng sự tăng tiết progesterone & prolactin sau khi trứng rụng là nguyên do của hiện trạng này. Mức progesterone và prolactin gia tăng gây ra sự tích nước trong cơ thể, mặt khác làm cho những vôi dẫn sữa của bạn căng & to ra. Điều này làm ngực trở nên căng & đau hơn khi sắp đến tháng.

## **Thân thể cảm nhận mệt mỏi**

Lúc gần đến tháng, sự dao động nồng độ estrogen cũng có thể khiến phụ nữ có cảm nhận mệt mỏi và mất năng lượng. Bình thường, mật độ estrogen sau khi trứng rụng sẽ thuyên giảm, kéo theo đó là sự giảm mật độ serotonin - một hormon giữ gìn sự cảm hứng cho thân thể. Vì vậy, mệt mỏi là một trong số các dấu hiệu đến tháng cực kì phổ biến.

Không những vậy, trong một số ngày này, giấc ngủ của người phụ nữ cũng khả năng bị tác động do rối loạn hormone, kết quả là làm tăng cao cảm giác mệt mỏi vào sáng hôm sau. Đây là một vòng lặp luẩn quẩn cực kỳ bí bách đối với nhiều phái đẹp trong khoảng thời gian hành kinh.

## **Thấy đau bụng**

Hội chứng tiền kinh nguyệt trước một ngày đến 48 giờ mà nữ giới thường có cảm giác đó chủ yếu là thống kinh. Con bụng đau này xuất phát từ sự co bóp tử cung để đẩy và tống xuất niêm mạc tử cung ra ban ngoài. Đau đớn sẽ nhìn thấy từng đợt hoặc lâm râm ở khu vực hạ vị, bắt đầu từ khoảng bốn mươi tám giờ trước ngày đèn đỏ. Ngay sau, đau rất dần tăng thêm, đến khoảng 48 giờ sau thời điểm hành kinh thì sẽ không còn nữa.

## **Đại tiện khó hoặc “đi tháo”**

Dấu hiệu sắp có kinh nguyệt khác mà nhiều người có thể không lưu ý, đó chính là tình trạng táo bón hoặc tiêu chảy xảy ra trước kỳ kinh nguyệt. Cho dù những nhà nghiên cứu vẫn chưa tìm ra giải thích chuẩn xác cho một số hiện trạng này, nhưng mà người ta vẫn cho biết nguyên nhân chung là do sự biến động của hormone trong thân thể đã tác động đến đường ruột.

## **Đầy hơi, đầy hơi**

Đầy hơi và đầy hơi là một hiện trạng tiêu hóa khác xảy ra do sự dao động hormone trước ngày đèn đỏ làm tích nước và khí trong bụng. Đây là những phản ứng tự nhiên của cơ thể trong một số ngày này & bạn khả năng sử dụng những phương pháp để giúp hệ tiêu hóa ổn định hơn như: luyện rèn luyện sức khỏe, giảm lượng muối, ăn nhiều trái cây và rau củ,...

## **Thay đổi tâm tính, tâm lý**

Một số tài liệu khoa học đã cho biết rằng người phụ nữ có xu hướng khó chịu, cáu giận hay có khi còn là khóc không rõ lý do trong những ngày chuẩn bị bước đến ngày đèn đỏ. Đây có lẽ là một trong những dấu hiệu có kinh khiến biết bao phái nữ cũng như những đấng mày râu phải phiền toái.

Nguyên nhân của hiện trạng này là do ảnh hưởng của estrogen lên serotonin khiến làm suy nhược lượng serotonin – một nội tiết tố hạnh phúc. Vì vậy, tương đối nhiều phái nữ phải trải qua một vài cảm xúc buồn vui bất thường trong nội tâm khi đến ngày đèn đỏ mà không chi tiết lý do do đâu.

## **Buồn rầu, hoang mang**

Dao động của nội tiết tố không những ảnh hưởng đến tâm trạng mà còn khả năng làm gia tăng cảm thấy thất vọng & sợ hãi, thậm chí là rối loạn căng thẳng, stress hay sang chấn tâm lý. Một vài cảm nhận này thường cùng với các triệu chứng khác như cảm nhận mệt mỏi & khó ngủ, khiến một số ngày có kinh nguyệt thay đổi thành nỗi e ngại của người phụ nữ.

## **Cảm giác đau vùng eo lưng, đùi**

Cảm giác đau vùng eo lưng & đùi cũng là một vài dấu hiệu sắp có kinh nguyệt quen thuộc. Trong khoảng thời gian này, prostaglandin được xuất ra để sẵn sàng cho sự co bóp dạ con cũng đều gây những đau đớn co bóp nhất quyết tại các cơ & dây chằng gần kề vùng chậu, gây ra cảm nhận nhức mỏi ở vùng thắt lưng và đùi của bạn.

## **Thiếu ngủ**

Thông thường, nhiệt độ cơ thể sẽ gia tăng khoảng nửa độ sau thời điểm bạn rụng trứng và sẽ giữ gìn mức nhiệt độ cao này cho đến sau khi khởi đầu hành kinh. Dù là điều này nghe có vẻ không không ít, song nhiều tài liệu đã cho rằng việc nhiệt độ tăng lên khiến giấc ngủ chập chờn & khó ngon giấc. Đồng thời, các hội chứng tiền kinh nguyệt khác như bụng đau, đau vùng thắt lưng,... cũng đóng góp khiến chị em phụ nữ mất ngủ và cực kỳ cảm giác mệt mỏi vào sáng hôm sau.

## **Thay đổi dịch âm đạo**

Dấu hiệu khác nói rằng ngày “đèn đỏ” đang tới gần chủ yếu là lượng chất nhầy âm đạo sản sinh ra từ “cô bé” trở nên ít dần. Huyết trắng là một dạng dịch tiết có đặc điểm lỏng & sánh, được sản sinh ra liên tiếp nhằm giúp giữ ẩm, duy trì điều chỉnh môi trường vùng kín nữ và tham dự vào quá trình thụ thai. Đặc điểm của khí hư sẽ thay đổi trong suốt chu trình rụng trứng.

Bình thường, vào những ngày gần rụng trứng, lượng hormon estrogen gia tăng và xúc tiến tiết huyết trắng ra nhiều ở dạng cực kỳ lỏng, nhằm giúp tiện lợi cho quá trình thụ tinh. Sau thời điểm rụng trứng, nồng độ tiết tố nữ giảm dần, kéo theo là lượng huyết trắng cũng sẽ đặc dần và hầu như tan biến khi khởi đầu hành kinh.

Đôi khi phải mất vài ngày sau kỳ kinh thì dịch tiết mới xuất hiện trở lại và sẵn sàng khởi đầu cho một quá trình rụng trứng mới. Quan sát chất nhầy âm đạo khả năng giúp bạn nhận ra những dấu hiệu kinh nguyệt của bản thân, mặt khác giúp nhận biết sớm một vài khác thường phụ sản.

## **Giảm sút hứng thú quan hệ vợ chồng**

Giảm sút cảm hứng làm tình cũng là một dấu hiệu sắp có kinh xem xét được ở nhiều người phụ nữ. Điều đó khả năng do sự suy nhược mật độ các hormon sinh dục khi sắp đến tháng hoặc do cảm nhận

mệt mỏi, đau bụng và căng thẳng mà giai đoạn này gây ra.

Tuy nhiên, nhìn chung mỗi người sẽ có một vài trải nghiệm khác nhau về ham muốn nói riêng và những biểu hiện trên nói chung. Điều quan trọng chính là hiểu về sức khỏe cơ thể của bản thân & nhận biết các biểu hiện khuyến cáo nguy hiểm để ngay từ giai đoạn đầu giải quyết.

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

## **Dấu hiệu đến tháng là như thế nào?**

Những dấu hiệu đến tháng kể trên thường được gọi chung là dấu hiệu sắp có kinh (PMS). PMS được khái niệm là tập hợp những triệu chứng thể chất và tinh thần trông thấy trước ngày hành kinh, tác động đến uy tín đời sống của phụ nữ như: thay đổi tinh thần, nhận thấy mệt mỏi, đau bụng, đầy hơi,...

Ước tính mỗi 4 nữ giới có kinh liệu có tới 3 người đã trải qua một số dạng dấu hiệu đến tháng riêng biệt. Trong số đó, PMS được coi là dễ xảy ra hơn ở một số phái nữ có mức độ căng thẳng, stress cao phái nữ mắc trầm cảm hoặc có tiểu sử trầm cảm. Mặt khác, những biểu hiện PMS thường có xu hướng tăng, nặng hơn khi bạn bước vào nhóm tuổi cuối 30 - 40, đặc biệt là một số phái nữ đang đến gần thời kỳ mãn kinh.

Như đã đề cập, nguyên do tập trung dẫn tới PMS là do sự đổi thay nồng độ nội tiết tố của thân thể chị em phụ nữ trong chu kỳ trứng rụng, đáng kể đặc biệt do sự giảm sút đột ngột của estrogen & progesterone trước ngày hành kinh. PMS sẽ kết thúc sau thời kỳ hết kinh khi bạn không còn kinh nguyệt nữa.

Hiện nay, chưa có xét nghiệm đơn lẻ nào để phỏng đoán PMS. Chủ yếu chuyên gia sẽ trao đổi với bạn về thời gian khởi đầu và chấm dứt một số dấu hiệu cùng với cách bạn cảm giác cấp độ tác động của chúng trong đời sống mỗi ngày. Đồng thời, chuyên gia cũng khả năng yêu cầu một số xét nghiệm y học như khám vùng xương chậu, siêu âm hoặc xét nghiệm y khoa máu để khả năng loại trừ một số dấu hiệu có mối quan hệ tới chứng bệnh sản phụ khoa khả năng mắc phải.

Khám phụ khoa ở đâu Hà Nội

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

Chi phí khám phụ khoa ở Hà Nội

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

## **Giải pháp kiểm soát, giảm thiểu một số dấu hiệu bứt rứt khi có kinh nguyệt**

Nhằm hạn chế một số biểu hiện khó chịu trước & trong ngày “đèn đỏ”, người phụ nữ có thể ứng dụng một vài biện pháp sau:

- Duy trì chế độ ăn lành mạnh: Ăn nhiều trái cây, rau củ và lương thực nguyên hạt.
- Hoạt động thể lực thường xuyên: tập thể dục nhẹ nhàng giúp giảm đau bụng và căng thẳng stress.
- Duy trì tâm tính ổn định: thực hành yoga, thiền, hoặc các bài tập thở sâu.
- Uống nhiều nước: giảm thiểu trạng thái chướng bụng & giữ cho cơ thể đủ nước.
- Ngủ tròn giấc: nỗ lực nghỉ ngơi và giữ gìn ngủ 8 tiếng mỗi ngày để giữ thân thể khỏi nhận thấy mệt mỏi & uể oải.

Ngoài ra, nếu như một số biểu hiện tác động trầm trọng đến sinh hoạt hằng ngày của bạn thì khả năng tìm gặp chuyên gia để được giải đáp cách điều trị hợp lý.

## **Làm sao phân biệt được dấu hiệu sắp đến tháng và mang bầu?**

Rất nhiều dấu hiệu có thể tiếp diễn khi có thai và cả khi sắp có kinh như: thay đổi cảm xúc, đại tiện khó, đau & căng tức ngực, mệt mỏi, xung huyết, bụng đau, cơn đau ở đầu & thay đổi khẩu vị,... Vậy làm thế nào để phân biệt được?

Hiện nay, có một vài dấu hiệu tương đối đặc trưng cho việc có thai, gồm những: ói mửa, đổi thay núm vú (về màu sắc, kích cỡ) & nhất là là tắc kinh. Mặt khác, thử thai ngay tại nhà cũng khả năng giúp định vị xem một người có bầu hay không. Trong nếu như đó, việc thử thai nên được thực hiện đúng theo hướng dẫn và đúng khoảng thời gian.

Nếu các dấu hiệu có thai rõ nét nhưng mà khi thử lại âm tính thì bạn cũng không nên quá sợ hãi, bởi đây mật độ hormone thời kỳ đầu có bầu còn có thể là không cao gây ra tình huống âm tính giả. Tuy nhiên, để an tâm hơn, bạn có thể tìm đến khám chuyên khoa để được thực những hiện xét nghiệm & đánh giá chuyên kỹ hơn.

Phòng khám phụ khoa tại Hà Nội

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

Tổng đài tư vấn sức khỏe sinh sản

<https://phathaithaiha.webflow.io/post/tu-van-suc-khoe-phu-khoa-online>

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