

Đau bụng kinh: Nguyên nhân, triệu chứng, chẩn đoán và phòng ngừa

Đau đớn bụng kinh là tình trạng phổ biến tiếp diễn trong các hôm đèn đỏ ở các chị em. Mức độ đau đớn khác nhau tại mỗi người bệnh, có người chỉ cảm giác đau cấp độ nhẹ, song có đối tượng lại đau nặng hơn. Vậy cơn cảm giác đau bụng kinh thế nào là thông thường cùng với lúc nào nên khám ngay?

Đau đớn bụng kinh là gì?

Đau đớn bụng kinh còn gọi là thống kinh, là thuật ngữ y tế chỉ tình trạng xuất hiện những cơn đau co thắt, cơn cảm giác đau quặn ở vùng bụng sau, luôn hình thành trước cũng như trong lúc có kinh vì quá trình thắt bóp của tử cung. Đây là hiện tượng phổ biến trong chu kỳ kinh ở phái yếu.

Theo Hiệp hội phụ khoa Hoa Kỳ (ACOG), hơn ½ phái đẹp gặp phải đau bụng kinh từ 1-2 ngày từng tháng. Thông thường cơn đau ở cấp độ nhẹ, tuy nhiên ở một số phái yếu hình thành cơn cảm giác đau nặng hơn làm họ không thể tuân thủ những vận động sinh hoạt cùng với công việc luôn ngày trong vài hôm.

Hơn ½ phái yếu gặp phải cảm giác đau bụng trước cũng như trong thời gian đèn đỏ

Phân cái đau đớn bụng kinh

Đau bụng kinh được chia thành hai chiếc là nguyên phát cùng với vật dụng phát.

Đau bụng kinh nguyên phát: chỉ những cơn đau đớn với đặc điểm lặp đi lặp lại tới từng những ngày kinh nguyệt và không do bệnh. Cơn đau hay bắt đầu khoảng chừng 1-2 ngày trước kỳ kinh hoặc thời gian bắt đầu hành kinh nguyệt.

Cơn đau đớn bụng kinh nguyên phát hay kéo dài từ 24-48 giờ và giảm dần, có thể cùng với những triệu chứng không giống đó là đau cấp độ nhẹ tới quặn quại ở vùng bụng sau, lưng hoặc đùi; hoặc cảm thấy mót nôn cũng như nôn, phiền toái và đặc biệt là tiêu ra. Cảm giác đau bụng kinh nguyên phát sẽ bắt đầu tức thì dưới thời điểm phái đẹp bắt đầu đèn đỏ nguyệt, sau đó sẽ suy giảm dần thời điểm phái yếu già đi hay có khả năng kết thúc hoàn toàn dưới sinh con.

Đau đớn bụng kinh trang bị phát: chỉ các cơn đau sự liên quan đến bệnh mất cân bằng hay nhiễm khuẩn ở cơ quan có con chị em, chẳng hạn như phì đại tử cung, lạc nội mạc dạ con, lạc tuyến tử cung... Cơn đau đớn bụng kinh vật dụng phát thường bắt đầu sớm hơn trong chu kỳ kinh nguyệt và cải thiện hơn so với thông thường. Bên cạnh đó, bạn nữ cũng vẫn không cảm giác mót nôn, nôn, mệt mỏi hay tiêu chảy.

Nguyên do gây nên cảm giác đau bụng kinh

Thông thường, trứng sẽ rụng theo bản chất thường xuyên hàng tháng. Trường hợp tình bình gặp trứng cũng như mang thai, trứng đã có bầu sẽ vận động qua vòi dẫn trứng để đến dạ con khiến tổ cùng với vươn lên là bào thai. Giả dụ tình bình không bắt gặp trứng cũng như quá trình có thai không diễn ra, tử cung sẽ thắt bóp để đẩy lớp niêm mạc và trứng xuất triệt để cơ thể, được gọi là kinh nguyệt.

[phòng khám hà nội](#)

[khám nam khoa ở đâu tốt](#)

[khám yếu sinh lý ở đâu tốt nhất tại Hà Nội](#)

[chữa suất tinh sớm ở đâu](#)

[địa chỉ phá thai an toàn](#)

[pha thai bao nhiêu tiền](#)

[phá thai an toàn](#)

[cắt bao quy đầu ở đâu hà nội](#)

[cắt bao quy đầu giá bao nhiêu tiền](#)

[khám sùi mào gà ở hà nội](#)

[chữa bệnh hôi nách ở đâu](#)

[chữa sùi mào gà hết bao nhiêu tiền](#)

[phẫu thuật trĩ bao nhiêu tiền](#)

[chữa bệnh trĩ ở đâu tốt nhất hà nội](#)

Lúc thành dạ con tụt lại, mao mạch ở niêm mạc tử cung sẽ gặp phải chèn ép, dẫn tới các mô trong dạ con gặp phải thiếu oxy phải phóng chảy những chất dẫn đến thụt thắt dạ con mạnh hơn làm bạn gái cảm giác cảm giác đau hơn.

Ngoài ra, vào các hôm đầu hành kinh, cơ thể sẽ gia tăng cung cấp một chất trung gian hóa học không giống có tên là prostaglandin. Chất này làm cơ tử cung thụt bóp rộng rãi hơn mang lực mạnh hơn, dẫn đến làm cho nâng cao mức độ đau đớn trong chùng khoảng dạo gần đây.

Không kể nguyên do kể ở trên, vấn đề bị một vài bệnh lý có khả năng làm cho tăng mức độ nghiêm trọng của tình trạng đau bụng kinh, gồm:

U xơ tử cung;

Lạc nội mạc tử cung;

- Bệnh lý tuyến tử cung;
- Hẹp cổ tử cung;
- Viêm vùng chậu.

Y bác sĩ Thanh Thảo giới thiệu, một vài chị em mắc phải đau đớn bụng kinh trầm trọng hơn dưới lúc đặt khoảng. Khoảng tránh thai là dụng cụ được khiến cho từ đồng và nhựa plastic được đặt lên dạ con nhằm mục đích tránh thai. Sau khi đặt tằm bạn gái có thể gặp phải đau đớn bụng, mặc dù vậy hiện tượng này chỉ hình thành trong 3-4 tháng thứ 1, lúc tử cung đã đón nhận và khiến quen với vòng ngừa thai cơ cảm giác đau sẽ suy giảm dần.

Một số bệnh phụ khoa ví dụ phì đại tử cung, lạc nội mạc tử cung, hẹp cổ tử cung... có khả năng gây

ra dấu hiệu đau đớn bụng từng thời điểm đến tháng

Dấu hiệu cảm giác đau bụng kinh đó là thế nào?

Biểu hiện đặc trưng của cảm giác đau bụng kinh là cảm giác đau âm ỉ tại bụng sau, có thể đau quặn hoặc đau quằn quại. Thông thường, cơn cảm giác đau bụng sẽ hình thành 1-2 ngày trước hay trong lúc hành kinh, cấp độ đau cao nhất trong chùng khoảng 24 giờ đầu. Tiếp đó giảm dần dưới chùng khoảng 2-3 ngày. Cơn cảm giác đau sẽ số trường hợp thuận sở hữu cấp độ thụt bóp của tử cung, có thể lan xuống vùng eo lưng cùng với đùi.

Đồng thời, chị em còn có thể gặp thêm những triệu chứng khác như:

Mót nôn;

Đau đầu, mau mặt;

- Mệt mỏi;
- Tiêu ra hoặc táo bón tùy thuộc vào cơ địa.

Tham khảo: đau đớn bụng kinh ở khu nào là bình thường?

Cảm giác đau bụng kinh có ảnh hưởng không?

Bác sĩ Thanh Thảo chia sẻ, tình hình cảm giác đau bụng kinh bắt đầu sớm trước kỳ kinh cũng như kéo dài hơn so mang cơn đau đớn bụng kinh thông thường có khả năng là biểu hiện báo hiệu bạn gái đang nhiễm phải lý nguy hại, trong đó bắt buộc nhắc đến:

U xơ tử cung: các khối sỏi lành đặc tính dẫn tới sức ép tới dạ con gây nên kinh nguyệt bị rối loạn cũng như cảm giác đau bụng kinh. Phái yếu bị bệnh lý này sẽ bắt gặp phổ biến triệu chứng khó chịu ví dụ đau đớn vùng bụng dưới, đau vùng chậu, tiểu khó, táo bón, rong kinh, cường kinh...

Lạc nội mạc tử cung: lạc nội mạc dạ con có khả năng sinh ra trong cơ tử cung, ống dẫn trứng, buồng trứng, tại đường tiêu hóa sau hay bọng đái. Các khối mô nội mạc này vững mạnh sẽ gây ra sung, nhiễm trùng cùng với ra huyết ở vị trí "đi lạc", dẫn đến những cơn cảm giác đau trong kỳ hành kinh.

- Hẹp cổ tử cung: cổ tử cung gặp phải hẹp sẽ làm cho vấn đề lưu thông máu trong kỳ kinh gặp phức tạp hơn, dẫn đến chị em phụ nữ có cảm giác cảm giác đau bụng phổ biến hơn.
- Nhiễm trùng vòi trứng: bệnh lý này gây ra nguy hiểm đến khung xương chậu, do vậy bạn gái sẽ cảm thấy bị đau bụng trước cùng với trong kỳ kinh, có thể đau lăm không mỗi liên quan đến kỳ kinh. Ngoài ra, bệnh lý viêm nhiễm vòi trứng còn gây ra nhiều triệu chứng không giống như kinh nguyệt bị rối loạn, dịch âm đạo có màu sắc lạ, chóng mặt, mót nôn...
- Ung thư cổ tử cung: tại công đoạn đầu ung thư hay chưa có triệu chứng rõ ràng, thời điểm các tế bào ung thư tăng trưởng mạnh hơn có thể gây ra rộng rãi biểu hiện khác như cảm giác đau bụng kinh quằn quại, đau đớn khu vực chậu, đau thời điểm giao hợp, tiết dịch vùng kín bất thường... do đó bạn gái đừng nên xem thường.

Có khả năng bạn quan tâm: cảm giác đau bụng kinh kéo dài bao lâu?

Thời điểm nào buộc phải gặp bác sĩ?

Dù cho đau đớn bụng kinh là một tình hình phổ biến trong kỳ kinh nguyệt ở phái yếu, tuy vậy bạn gái buộc phải tới tức thì cơ sở y tế để được khám, thăm khám tìm nguyên nhân trong những trường hợp

sau đây:

Mắc phải cảm giác đau bụng dữ dội, nguy hại đến các hoạt động sinh hoạt cùng với công việc hay ngày.

Những biểu hiện đau đớn ngày càng vọt lên là nặng hơn.

- Con đau đớn dữ dội.

Con gái cần khám liên trường hợp biểu hiện cảm giác đau bụng kinh ngày càng nghiêm trọng hơn

Phỏng đoán cơn đau đớn bụng kinh

Trước tiên, bác sỹ sẽ khám sức khỏe tổng quát cùng với thăm khám phụ khoa, khai thác thông tin bệnh sử mình, tiền sử gia đình để phát hiện những nguyên do khả năng. Trong lúc thăm khám sản phụ khoa, y bác sỹ sẽ tiến hành xét nghiệm và nhận thấy những bất thường tại cơ quan sinh con nếu có.

Trong trường hợp nghi ngờ đau bụng kinh thứ phát có sự liên quan tới bệnh, bác sỹ sẽ đề nghị nữ giới tham gia một vài thăm khám thiết yếu, có khả năng là:

Cực kỳ âm: để coi hình ảnh tử cung, cổ tử cung, buồng trứng và ống dẫn trứng.

Chụp CT, MRI hay kết hợp CT cũng như X-quang tùy đã từng trường hợp cụ thể.

- Nội soi ổ bụng: nhận biết tình hình phì đại dạ con, lạc nội mạc tử cung, sỏi nang buồng trứng hoặc có thai không kể tử cung.

Giảm cơn đau bụng kinh với phương pháp nào?

Để giảm thiểu cơn cảm giác đau bụng kinh, phụ nữ có khả năng sử dụng những phương pháp sau:

Dùng túi chườm ấm đặt đến vùng bụng dưới.

Tắm với nước ấm.

- Luyện tập các bài luyện tập thư thái, xoa dịu tâm lý ví dụ thiền, yoga...
- Không uống rượu bia, hút thuốc lá hoặc sử dụng chất kích thích khả năng tình dục bởi có thể làm cho nâng cao cơn cảm giác đau.
- Ngủ đầy đủ giấc cũng như ngồi nghỉ hợp lý cũng là phương pháp làm giảm sự không dễ chịu của đau bụng kinh.
- Dùng thuốc giảm đau đớn bụng kinh. Tuy vậy, chị em nên vận dụng ý kiến bác sỹ để được hướng dẫn sử dụng thuốc đúng phương pháp, đặc biệt không sử dụng nhiều thuốc.

Xem thêm: các cách giảm cảm giác đau bụng kinh sử dụng các biện pháp an toàn tại nhà

Tình huống đau bụng bởi bệnh lý, nữ giới cần tham khảo ý kiến y bác sỹ để được giải đáp phương pháp chữa trị tận gốc bệnh lý gây cảm giác đau bụng kinh.

ThS.BS Trần Thị Thanh Thảo, bác sỹ Trung tâm sản phụ khoa BVĐK Tâm Anh TP.HCM có chuyên nghiệp sẵn sàng đi cùng cộng bạn nữ để đưa ra mẹo suy giảm đau bụng kinh tin cậy nhất

Trung tâm sản phụ khoa đội ngũ bệnh viện Đa khoa Tâm Anh hội tụ đội ngũ bác sỹ sản phụ khoa giỏi

chuyên môn, nhiều năm kinh nghiệm, với đội ngũ máy móc tiên tiến, quy trình khám, phỏng đoán cũng như chữa cá thể hóa... cho can thiệp chữa trị lợi ích tốt giúp đỡ trường hợp rõ ràng, bảo vệ toàn diện tính mạng và thiên chức của người bệnh phụ nữ.

Cách ngăn ngừa mắc phải đau bụng kinh

Cảm giác đau bụng kinh là phản ứng tự nhiên của cơ thể trong khi đèn đỏ do vận động co bóp của dạ con để tống lớp niêm mạc cũng như trứng ra triệt để cơ thể, do vậy không thể ngăn ngừa được cơn đau đớn. Mặc dù vậy, một khẩu phần ăn uống cung ứng hầu hết chất dưỡng chất nhu yếu, kết hợp tập thể dục thể thao hợp lý có thể giúp ngăn ngừa cơn đau bụng dữ dội.

Mặt khác, cơn đau đớn bụng kinh có khả năng bởi bệnh rối loạn hoặc nhiễm trùng bộ phận có con gây nên, vì thế con gái bắt buộc lưu tâm những câu hỏi sau:

Duy trì rửa ráy vùng kín sạch trong kỳ "đèn đỏ". Giảm thiểu làm chuyện ấy trong các ngày hành kinh để hạn chế gây nhiễm trùng.

Giữ vệ sinh cá nhân, đặc biệt thời điểm có thai cũng như sinh con để tránh nhiễm trùng tiểu khung cũng như những nguy hiểm sản phụ khoa không giống.

- Làm theo những phương pháp ngừa thai ở các bệnh viện chuyên khoa uy tín để tránh viêm dính niêm mạc dạ con cũng thí dụ phát sinh những bệnh lý khác.
- Khoảng soát cũng như thăm khám phụ khoa thường xuyên 6 tháng/lần để phát hiện kịp thời bệnh lý phụ khoa cũng như điều trị sớm.

Để đặt lịch thăm khám với những bác sĩ phụ khoa tại hệ thống bệnh lý viện Đa khoa Tâm Anh, chị em nữ giới vui lòng liên hệ đến:

Mong rằng những thông tin vừa rồi từng cho chị em nắm được cảm thấy cảm giác đau bụng kinh như thế nào là bình thường cùng với lạ thường, nhờ đấy có thăm khám và can thiệp sớm. Nếu có bất kỳ thắc mắc hay tâm sự nào, con gái có thể gọi điện đến Đường dây nóng hệ thống bệnh lý viện Đa khoa Tâm Anh để được những y bác sĩ sản phụ khoa nhiều năm kinh nghiệm hỗ trợ!