

# Top 8 triệu chứng sắp đến ngày đèn đỏ mà phái nữ cần lưu ý

Dấu hiệu sắp đến ngày kinh nguyệt là điều mà phái yếu cần biết và hiểu rõ. Việc đó sẽ khiến phái yếu tự giác hơn, tránh mắc phải những bất tiện khi tới ngày đèn đỏ.



## Triệu chứng sắp đến ngày đèn đỏ phổ biến

### 1. Cảm thấy đau hạ vị

Thấy đau bụng dưới được cho là dấu hiệu gần đến kì máu kinh quen thuộc của rất nhiều phái nữ. Mức độ đau hạ vị ở mỗi phụ nữ là khác biệt, có tình huống nhiều phái nữ phải đi cấp cứu vì gặp một vài cơn đau hạ vị quặn quại.

Tình trạng đau hạ vị thường xảy ra trước ngày trông thấy kinh nguyệt từ 2-4 ngày. Nguyên nhân của tình trạng này được đánh giá là do sự thiếu hụt Omega của nữ giới trong ngày hành kinh.

### 2. Tức nướ vú

phái yếu trước kì kinh nguyệt khoảng 1 tuần lễ sẽ cảm giác bầu ngực căng tức, sưng và mẫn cảm hơn bình thường. Nhiều chị em còn nhận thấy ngực của bản thân cứng hơn & lớn hơn về kích cỡ. tức ngực là biểu hiện gần đến kì máu kinh tuyệt đối bình thường và không đáng lo ngại.

### 3. Tâm trạng bất ổn

Theo thí nghiệm phụ nữ gần đến chu kỳ nguyệt san sẽ dễ bị rối loạn cảm xúc, nóng giận, yêu cầu bất chợt. Nhiều phái đẹp còn bị ngủ không ngon giấc, chán ăn, mệt mỏi...

Nếu như một số triệu chứng này lâu ngày, có thể làm cho chị em nhiễm bệnh trầm cảm. Bởi vì thế, nếu có một số hiện tượng như trên lâu ngày & trầm trọng, chị em nên tới gặp chuyên gia để có hướng xử lý phù hợp.

### 4. Khác thường ở làn da

Phái nữ trước ngày có kinh nguyệt khoảng 3 tới 5 ngày, lớp da của chị em sẽ sản sinh ra nhiều dầu

hơn. Việc này khiến cho da dễ dễ bị mọc mụn, nhạy cảm, dễ mẩn ngứa...

## 5. âm hộ tăng tiết chất nhầy âm đạo

biểu hiện sắp đến kì máu kinh mà phái yếu có thể đơn giản nhận ra đó là việc tăng tiết khí hư. Trong một số ngày trước kì nguyệt san, phái đẹp thường cảm thấy vùng kín cực kì ẩm ướt, khó chịu.

Còn nếu huyết trắng có mùi tanh, màu bất thường ngoài ra chị em cảm thấy ngứa ngáy ngứa... thì có thể phái nữ đã mắc bệnh viêm phụ khoa.

## 6. Đau tức lưng

Nguyên nhân gây ra tình trạng này là do thân thể của phụ nữ sẽ xuất ra một lượng lớn hormone prostalandin trước kỳ kinh nguyệt. Loại nội tiết tố này có thể gây tình trạng co dạ con, đau tức khu vực lưng...

## 7. Phái nữ cảm thấy tăng cực khoái tình dục

Sắp đến kỳ kinh nguyệt, hormone trong thân thể chị em có một số thay đổi nhất thiết, điều đó khiến cho đa số phái nữ đều nghĩ đến và có cảm giác cực khoái làm "chuyện ấy" cao hơn so với mức bình thường.

## 8. Phái yếu gặp bấn khoăn tiêu hóa

Bất thường ở bộ phận tiêu hóa là hiện tượng không phải phái yếu nào cũng mắc phải. Tuy vậy, cũng có một vài ghi nhận về việc gần tới ngày đèn đỏ, phụ nữ có một vài dấu hiệu thèm ăn. Đường tiêu hóa bị rối loạn như đại tiện khó, tiêu chảy...

Tình trạng này thường hoàn tất ngay khi xuất hiện kinh nguyệt, chính vì thế phái nữ không bắt buộc phải quá sợ hãi.

## 9. Phái nữ bị mất ngủ

Thiếu ngủ là một trong số các biểu hiện sẵn sàng bước vào kì máu kinh phổ biến (PMS). Theo Hiệp hội Giấc ngủ Quốc tế, khoảng 70% người phụ nữ gặp bất tiện trong việc ngủ vào tuần trước khi có kinh.

Ngày nay có nhiều nguyên do gây ra khó ngủ trong giai đoạn này, gồm những:

- **Đổi thay hormon:** Trước ngày đèn đỏ, nồng độ hormon tiết tố nữ & progesterone giảm. Việc này gây stress, bất an, & mất ngủ.
- **Thay đổi tâm tính:** các biểu hiện PMS như trầm cảm, sợ hãi, & nóng nảy cũng khả năng làm ngủ không ngon giấc.
- **Đổi thay thân nhiệt:** Trước kỳ kinh, thân nhiệt thường tăng. Việc này gây ra ngủ không ngon giấc và chẳng thể ngủ ngon.
- **Biểu hiện vật lý:** các triệu chứng vật lý như bụng đau, đau vùng thắt lưng cũng khả năng gây ra khó khăn trong việc ngủ.

Với những chị em phụ nữ mắc phải PMS, ngủ không ngon giấc là một câu hỏi thường thấy. Hiểu rõ nguyên do và khám phá các phương pháp giảm lo âu, thay đổi lối sống thuận lợi & sinh ra một môi trường ngủ thư thái khả năng giúp nâng cao tin cậy giấc ngủ trong khoảng thời gian này.

## 10. Nữ giới trở nên khó tính khó nết hơn

Nghiên cứu cho biết, có tới 3/4 nữ giới trải qua một vài biểu hiện bí bách của dấu hiệu có kinh nguyệt (PMS), gồm những tâm lý không ổn định, cáu gắt & khó chịu.

Nguyên do chính của việc khó tính hơn trước ngày nguyệt san là sự đổi thay hàm lượng hormon trong cơ thể. Trong nửa đầu của chu kỳ kinh, mật độ hormone nội tiết tố nữ tăng, giúp gia tăng tâm tính & tâm tnh. Tuy vậy, trong nửa sau của chu kỳ, nồng độ nội tiết tố nữ giảm, gây ra sự suy giảm của serotonin - một chất dẫn truyền tâm thần cấp thiết để điều hòa tinh thần. Sự giảm sút này khiến chị em phụ nữ dễ cáu gắt, bí bách và nhạy cảm hơn.

## 11. Đầy bụng, đau bụng dưới

Chướng và đau hạ vị là 2 biểu hiện thường thấy ở bất kì chị em nào khi gần đến gần những ngày kinh nguyệt. Một vài triệu chứng này thường bắt đầu vài ngày trước kỳ kinh và có thể lâu ngày trong vài ngày sau thời điểm kinh khởi đầu.

Chướng bụng là cảm nhận bụng căng đầy, không thoải mái. Nguyên do của chướng bụng trước kỳ kinh là do thân thể đọng lại chất lỏng. Sự tích tụ này khả năng do sự thay đổi nội tiết tố, ví dụ như tăng hormone progesterone.

Ngoài ra đau hạ vị là cảm giác đau, nhức nhối hoặc co thắt ở vùng hạ vị. Căn nguyên của đau hạ vị trước ngày đèn đỏ là do tử cung co thắt để bài tiết lớp niêm mạc dạ con.

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

## Một vài dấu hiệu có kinh khác

Cùng coi xét những triệu chứng khác mà một vài chị em phụ nữ có thể gặp phải khi sắp đến ngày có kinh nguyệt:

- Phái nữ cảm giác đau vùng thắt lưng: Tử cung co thắt có thể gây nên đau lưng. Đây là một có cảm giác bí bách & cơn đau ở khu vực vùng eo lưng.
- Cơn đau ở đầu: thay đổi hormone khả năng dẫn đến cảm thấy cơn đau ở đầu. Đây là một loại nhức đầu gắt gao & không thư giãn.
- Khó tiêu: Sự đổi thay hormon có thể gây khó tiêu. Bạn có thể trải qua cảm thấy ợ nóng, buồn nôn hoặc khó tiêu sau khi ăn.
- Đổi thay thói quen tiểu tiện: thay đổi hormon khả năng làm đổi thay lối sống đi tiểu của bạn. Bạn có thể cảm giác tiểu nhiều lần hơn hoặc ít hơn so với thường lệ.

Cấp độ nghiêm trọng của một số biểu hiện này khác nhau đối với mỗi người. Những người phụ nữ có thể không trải qua bất kỳ biểu hiện nào, trong lúc nhóm người khác khả năng gặp phải một số biểu hiện trầm trọng và ảnh hưởng đến đời sống thường nhật của họ.

Vừa rồi là một số dấu hiệu sắp đến kì máu kinh mà phái nữ khả năng tham khảo. Ngoài một vài triệu chứng ở trên, mỗi nữ giới khả năng có thêm một số triệu chứng nhận biết khác của riêng bản thân.

Đoán được ngày đèn đỏ của mình kèm theo một vài biểu hiện trên sẽ giúp nữ giới tự giác và có sự sẵn sàng hơn trong việc đón tiếp kỳ kinh nguyệt.

Khám phụ khoa tốt ở Hà Nội

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

Khám phụ khoa giá bao nhiêu

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

Phòng khám phụ khoa uy tín Hà Nội

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

Tư vấn phụ khoa qua điện thoại

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