

# Danh sách 8 dấu hiệu sắp đến ngày kinh nguyệt mà phụ nữ cần lưu tâm

Biểu hiện sắp đến ngày đèn đỏ là điều mà phái nữ cần biết và am hiểu. Việc đó sẽ khiến nữ giới tự giác hơn, tránh mắc phải một số trở ngại khi tới “ngày ấy”.



## Biểu hiện gần đến ngày đèn đỏ phổ biến

### 1. Thấy đau hạ vị

Thấy đau bụng dưới được đánh giá là biểu hiện gần đến kì máu kinh quen thuộc của tương đối nhiều nữ giới. Mức độ đau bụng dưới ở mỗi nữ giới là khác nhau, có trường hợp nhiều nữ giới phải đi cấp cứu vì gặp một vài cơn đau bụng dưới dữ dội.

Tình trạng đau bụng dưới thường xảy ra trước ngày xuất hiện máu kinh từ 2-4 ngày. Nguyên do của hiện tượng này được đánh giá là do sự không đủ Omega của phụ nữ trong ngày hành kinh.

### 2. Tức nướ vú

nữ giới trước kì máu kinh khoảng 1 tuần lễ sẽ cảm thấy bầu ngực căng tức, sưng và mẫn cảm hơn thông thường. Nhiều chị em còn nhận thấy ngực của bản thân cứng hơn & to hơn về kích thước. tức ngực là dấu hiệu sắp đến kì kinh nguyệt hoàn toàn thông thường & không cần lo lắng.

### 3. Tâm tính bất ổn

Dựa theo tài liệu khoa học phụ nữ gần đến chu kỳ nguyệt san sẽ dễ bị rối loạn tâm lý, nóng giận, yêu đời bất chợt. Nhiều phái yếu còn bị khó ngủ, chán ăn, mệt mỏi...

Nếu những biểu hiện này kéo dài, khả năng khiến cho phái yếu nhiễm bệnh trầm cảm. Vì thế, nếu có những hiện tượng như trên kéo dài và trầm trọng, phái yếu nên tới gặp chuyên gia để có hướng xử trí thích hợp.

### 4. Lạ thường ở làn da

Nữ giới trước ngày hành kinh khoảng 3 đến 5 ngày, làn da của chị em sẽ xuất ra nhiều dầu hơn. Điều

đó làm cho lớp da dễ bị nổi mụn, nhạy cảm, dễ mẩn ngứa...

## 5. Vùng kín tăng tiết dịch tiết âm đạo

triệu chứng gần đến kì máu kinh mà nữ giới có thể dễ dàng nhận thấy đó là việc tăng tiết khí hư. Trong một số ngày trước kì nguyệt san, nữ giới thường cảm nhận vùng kín cực kì ẩm ướt, bí bách. Còn nếu như dịch âm đạo có mùi hôi, màu khác thường ngoài ra chị em cảm thấy ngứa ngáy ngứa... thì khả năng phái nữ đã mắc bệnh phụ khoa.

## 6. Đau mỗi vùng thắt lưng

Nguyên do gây hiện tượng này là do thân thể của chị em sẽ tiết ra một lượng lớn hormone prostalandin trước kì nguyệt. Loại hormone này có thể gây ra hiện tượng co tử cung, đau tức khu vực lưng...

## 7. Nữ giới cảm thấy tăng cảm hứng tình dục

Gần đến ngày “đèn đỏ”, hormon trong thân thể chị em có một số thay đổi một mực, việc đó khiến cho đa số phụ nữ đều nghĩ đến & cảm nhận khoái cảm làm “chuyện ấy” tốn kém hơn so với mức bình thường.

## 8. Phái đẹp gặp rắc rối tiêu hóa

Rối loạn ở hệ tiêu hóa là hiện tượng không phải nữ giới nào cũng mắc phải. Tuy vậy, cũng có một vài ghi nhận về việc gần tới ngày đèn đỏ, phái yếu có những triệu chứng thèm ăn. Hệ tiêu hóa bị rối loạn như táo bón, tiêu chảy...

Tình trạng này thường hoàn thành ngay khi xuất hiện máu kinh, do đó phái nữ không bắt buộc phải quá hoang mang.

## 9. Phái đẹp bị mất ngủ

Mất ngủ là một trong số những dấu hiệu chuẩn bị bước vào kì nguyệt quen thuộc (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 căn nguyên gây khó ngủ trong khoảng thời gian này, gồm những:

- Thay đổi hormon: Trước ngày rụng dâu, hàm lượng hormone tiết tố nữ & progesterone giảm. Việc đó gây căng thẳng stress, hoang mang, và thiếu ngủ.
- Đổi thay tâm trạng: những biểu hiện PMS như sang chấn tâm lý, sợ hãi, và nổi giận cũng có thể làm mất ngủ.
- Thay đổi thân nhiệt: Trước ngày đèn đỏ, thân nhiệt thường tăng. Điều này gây ra mất ngủ & chẳng thể ngủ ngon.
- Biểu hiện vật lý: những biểu hiện vật lý như đau bụng, đau lưng cũng khả năng gây nên bất tiện trong việc ngủ.

Đối với một vài người phụ nữ mắc phải PMS, mất ngủ là một vấn đề thường gặp. Hiểu rõ nguyên do và khám phá các cách giảm stress, thay đổi thói quen sống thuận lợi & hình thành một môi trường ngủ thư giãn có thể giúp nâng cao chất lượng giấc ngủ trong khoảng thời gian này.

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

Nghiên cứu cho biết, có tới 75% người phụ nữ trải qua một số triệu chứng bí bách của dấu hiệu kinh nguyệt (PMS), bao gồm tinh thần bất ổn, nóng nảy & bứt rứt.

Nguyên nhân chính của việc khó tính khó nết hơn trước ngày nguyệt san là sự thay đổi nồng độ hormone trong thân thể. Trong nửa đầu của chu kỳ kinh, nồng độ hormon estrogen tăng, giúp cải thiện tâm lý & cảm xúc. Tuy nhiên, trong nửa sau của chu kỳ, mật độ tiết tố nữ giảm, gây sự sụt giảm của serotonin - một chất dẫn truyền tâm thần cấp thiết để điều chỉnh tâm lý. Sự suy yếu này khiến nữ giới dễ nổi giận, bứt rứt & mẫn cảm hơn.

## 11. Đầy bụng, đau bụng dưới

Chướng & đau bụng dưới là 2 triệu chứng phổ biến ở bất kỳ nữ giới nào khi sắp đến gần chu kỳ kinh nguyệt. Một số biểu hiện này thường khởi đầu vài ngày trước ngày rụng trứng và có thể lâu ngày trong vài ngày sau thời điểm kinh bắt đầu.

Chướng bụng là cảm nhận bụng căng đầy, không thư giãn. Nguyên do của đầy hơi trước kỳ kinh là do cơ thể tích tụ chất lỏng. Sự lắng đọng này có thể do sự thay đổi nội tiết tố, ví dụ như tăng hormon progesterone.

Ngoài ra đau bụng dưới là cảm thấy đau, nhức nhối hoặc co thắt ở khu vực bụng dưới. Nguyên do của đau bụng dưới trước ngày đèn đỏ là do tử cung co thắt để bài tiết lớp niêm mạc dạ con.

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

## Một số dấu hiệu kinh nguyệt khác

Hãy coi xét một vài triệu chứng khác mà những người phụ nữ khả năng mắc phải khi sắp đến “ngày ấy”:

- Phái yếu cảm thấy đau vùng thắt lưng: Tử cung co bóp có thể gây đau lưng. Đây là một có cảm giác khó chịu và đau rát ở vùng eo lưng.
- Con đau đầu: đổi thay hormone khả năng dẫn đến có cảm giác con đau ở đầu. Đây là một loại đau đầu gắt gao & không thoải mái.
- Đầy bụng, khó tiêu: Sự thay đổi hormon có thể gây ra khó tiêu. Bạn có thể trải qua cảm giác ợ nóng, nôn mửa hoặc khó tiêu sau khi ăn.
- Thay đổi lối sinh hoạt đi đại: thay đổi hormone có thể làm đổi thay lối sống tiện của bạn. Bạn có thể cảm thấy đi tiểu nhiều lần hơn hoặc ít hơn so với thường lệ.

Mức độ nghiêm trọng của các biểu hiện này khác biệt đối với từng người. Những nữ giới có thể không trải qua bất cứ biểu hiện nào, trong quá trình nhóm người khác khả năng mắc phải những biểu hiện trầm trọng và ảnh hưởng đến đời sống hàng ngày của họ.

Vừa rồi là một vài dấu hiệu sắp đến kỳ kinh nguyệt mà phái yếu có thể tham khảo. Ngoài những dấu hiệu ở trên, mỗi phụ nữ có thể có thêm một số dấu hiệu phát hiện khác của riêng mình.

Xác định được ngày kinh nguyệt của chính mình bên cạnh một vài biểu hiện trên sẽ giúp phái yếu tự giác & có sự chuẩn bị sẵn sàng hơn trong việc đón tiếp ngày “đèn đỏ”.

Nên đi khám phụ khoa ở đâu

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

Khám phụ khoa bao nhiêu tiền

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

Phòng khám phụ khoa uy tín 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://phathaitaiha.webflow.io/post/tu-van-suc-khoe-phu-khoa-online>