

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

Đau bụng kinh là hiện tượng phổ biến diễn ra trong những ngày đèn đỏ ở nữ giới. Mức độ đau đớn khác nhau ở từng bệnh nhân, có người chỉ đau cấp độ nhẹ, nhưng mà có đối tượng lại đau đớn nặng hơn. Vậy cơn đau đớn bụng kinh như thế nào là thông thường cùng với khi nào bắt buộc thăm khám ngay?

## Đau đớn bụng kinh là gì?

Cảm giác đau bụng kinh còn gọi là thống kinh, là khái niệm y khoa chỉ hiện tượng hình thành các cơn đau thật thật, cơn đau đớn quặn tại vùng bụng dưới, hay xuất hiện trước cùng với trong khi có kinh do quá trình thắt bóp của dạ con. Đây là tình hình thường gặp trong chu kỳ kinh nguyệt ở phụ nữ.

Theo Hiệp hội phụ khoa Hoa Kỳ (ACOG), hơn 1/2 phụ nữ bị cảm giác đau bụng kinh từ 1-2 ngày từng tháng. Bình thường cơn đau tại cấp độ nhẹ, mặc dù vậy ở một số phụ nữ sinh ra cơn cảm giác đau nặng hơn khiến họ không thể làm theo những vận động sinh hoạt và công việc hay ngày trong vài ba hôm.

Hơn 1/2 các chị em bị đau bụng trước và trong lúc có kinh

## Phân mẫu đau đớn bụng kinh

Đau bụng kinh được phân làm hai chiếc là nguyên phát cùng với thiết bị phát.

Đau bụng kinh nguyên phát: chỉ những cơn đau đớn với tính lặp đi lặp lại đến từng chu kỳ kinh nguyệt cũng như không vì bệnh lý. Cơn đau hay bắt đầu khoảng chừng 1-2 ngày trước kỳ kinh hay thời gian bắt đầu có kinh nguyệt.

Cơn đau bụng kinh nguyên phát hay kéo dài từ 24-48 giờ cũng như suy giảm dần, có khả năng kèm theo các triệu chứng khác như đau đớn cấp độ nhẹ đến quặn quại tại vùng bụng dưới, vùng thắt lưng hoặc đùi; hoặc cảm thấy nóng nôn và nôn, đau đớn cùng với đặc biệt là tiêu ra. Đau đớn bụng kinh nguyên phát sẽ bắt đầu tức thì sau thời gian phá vỡ bắt đầu có kinh nguyệt, sau đó sẽ suy giảm dần khi phụ nữ già đi hay có thể chấm dứt triệt để sau sinh con.

Đau đớn bụng kinh trang bị phát: chỉ những cơn đau mỗi liên quan đến bệnh lý biến đổi hay nhiễm trùng ở cơ quan có con phụ nữ, chẳng hạn đó là u xơ dạ con, lạc nội mạc dạ con, lạc tuyến tử cung... Cơn đau đớn bụng kinh thứ phát thường bắt đầu sớm hơn trong vòng kinh cũng như cải thiện hơn so sở hữu bình thường. Ngoài ra, bạn gái cũng đều không cảm thấy nóng nôn, nôn, mệt mỏi hoặc tiêu chảy.

## Lý do gây đau đớn bụng kinh

Thông thường, trứng sẽ rụng theo đặc thù đều đặn hàng tháng. Trường hợp tinh binh gặp trứng cũng như mang thai, trứng đã có thai sẽ chuyển động qua đường dẫn trứng để đến dạ con khiến tổ và vươn lên là thai nhi. Nếu tinh trùng không thấy trứng và công đoạn mang thai không xảy ra, tử cung sẽ thắt bóp để đẩy lớp niêm mạc cũng như trứng xuất khỏi cơ thể, được gọi là kinh nguyệt.

[phòng khám tư nhân tại hà nội](#)

[khám nam khoa ở đâu tốt nhất](#)

[chữa bệnh yếu sinh lý ở đâu tốt nhất](#)

[chữa bệnh xuất tinh sớm ở đâu](#)

[phá thai ở hà nội](#)

[chi phí phá thai](#)

[cách phá thai nhanh nhất](#)

[địa chỉ cắt bao quy đầu](#)

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

[khám sùi mào gà](#)

[chữa hôi nách ở bệnh viện nào](#)

[chi phí điều trị sùi mào gà](#)

[chi phí phẫu thuật cắt búi trĩ](#)

[mổ trĩ ở đâu tốt nhất](#)

Khi thành tử cung thắt lại, mao mạch tại niêm mạc dạ con sẽ bị đè nén, dẫn tới các mô trong dạ con bị không đủ oxy bắt buộc phóng xuất các chất dẫn đến thắt chặt dạ con mạnh hơn khiến cho chị em cảm giác đau hơn.

Ngoài ra, vào những ngày đầu hành kinh, người sẽ gia tăng phân phối 1 chất trung gian hóa học không giống có tên là prostaglandin. Chất này khiến cho cơ tử cung thắt bóp đa dạng hơn mang lực mạnh hơn, gây nên làm tăng cấp độ đau đớn trong khoảng thời gian gần đây.

Ngoài nguyên nhân đề cập trên kia, việc bị một số bệnh có thể khiến nâng cao mức độ trầm trọng của tình hình đau đớn bụng kinh, gồm:

Phì đại tử cung;

Lạc nội mạc tử cung;

- Bệnh tuyến tử cung;
- Hẹp cổ tử cung;
- Nhiễm trùng vùng chậu.

Bác sỹ Thanh Thảo chia sẻ, một vài đàn bà mắc phải đau đớn bụng kinh nặng hơn dưới khi đặt vòng. Tầm tránh thai là dụng cụ được khiến từ đồng cùng với nhựa plastic được đặt tới tử cung nhằm mục đích ngừa thai. Sau thời điểm đặt vòng chị em có khả năng bị đau bụng, mặc dù vậy hiện tượng này chỉ sinh ra trong 3-4 tháng thứ nhất, thời gian dạ con đã từng đón nhận cùng với làm quen với khoảng tránh thai con cảm giác đau sẽ giảm dần.

Một vài bệnh phụ khoa đó là u xơ dạ con, lạc nội mạc dạ con, hẹp cổ tử cung... có khả năng gây ra biểu hiện đau đớn bụng mỗi khi đến tháng

## Dấu hiệu đau bụng kinh đó là thế nào?

Triệu chứng đặc trưng của cảm giác đau bụng kinh là đau âm ỉ ở bụng dưới, có thể cảm giác đau quặn hay đau đón quằn quại. Thông thường, cơn đau bụng sẽ tạo thành 1-2 ngày trước hoặc trong lúc hành kinh, mức độ cảm giác đau dài nhất trong tầm 24 giờ đầu. Tiếp đó giảm sút dần dưới chừng khoảng 2-3 hôm. Cơn đau đón sẽ tỷ lệ thuận mang cấp độ co bóp của dạ con, có khả năng lan xuống vùng thắt lưng cũng như đùi.

Bên cạnh đó, đàn bà còn có thể thấy thêm các biểu hiện khác như:

Buồn nôn;

Đau đầu, chóng mặt;

- Mệt mỏi;
- Tiêu chảy hay táo bón tùy vào cơ địa.

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

## Đau đón bụng kinh có ảnh hưởng không?

Y bác sĩ Thanh Thảo chia sẻ, tình hình đau bụng kinh bắt đầu sớm trước kỳ kinh cùng với cải thiện hơn so mang cơn cảm giác đau bụng kinh bình thường có thể là biểu hiện dấu hiệu cảnh báo đàn bà đang mắc bệnh lý ảnh hưởng, trong đấy cần đề cập đến:

**Phi đại tử cung:** các khối u lành đặc điểm dẫn đến sức ép đến dạ con dẫn đến kinh nguyệt bị rối loạn và đau bụng kinh. Phái đẹp bị bệnh lý này sẽ thấy phổ biến triệu chứng khó chịu thí dụ cảm giác đau vùng bụng sau, cảm giác đau vùng chậu, tiểu không dễ, đại tiện khó, rong kinh, cường kinh...

**Lạc nội mạc tử cung:** lạc nội mạc dạ con có thể sinh ra trong cơ tử cung, ống dẫn trứng, buồng trứng, tại bàng quang dưới hay bàng quang. Các khối mô nội mạc này lớn mạnh sẽ dẫn tới sung, nhiễm trùng cùng với chảy huyết tại nơi “đi lạc”, gây nên các cơn cảm giác đau trong kỳ kinh nguyệt.

- Hẹp cổ tử cung: cổ tử cung gặp phải hẹp sẽ làm vấn đề tuần hoàn huyết trong kỳ kinh bắt gặp phức tạp hơn, gây nên chị em phụ nữ cảm thấy cảm giác đau bụng nhiều hơn.
- Nhiễm trùng vòi trứng: bệnh này gây nên biến chứng tới khung xương chậu, do đó chị em phụ nữ sẽ cảm thấy bị đau bụng trước cũng như trong kỳ kinh, có thể đau đón không mối quan hệ đến kỳ kinh. Ngoài ra, bệnh lý viêm vòi trứng còn gây ra phổ biến dấu hiệu không giống như là kinh nguyệt bị rối loạn, huyết trắng có màu sắc lạ, sây sẩm mặt mày, mót nôn...
- Ung thư cổ tử cung: ở giai đoạn đầu ung thư hay chưa có dấu hiệu đặc trưng, lúc những tế bào ung thư lớn mạnh mạnh hơn có khả năng dẫn tới nhiều triệu chứng khác như đau bụng kinh dữ dội, đau đón vùng chậu, đau thời gian giao hợp, tiết dịch âm đạo bất thường... bởi thế con gái đừng nên coi nhẹ.

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

## Khi nào cần bắt gặp bác sĩ?

Mặc dù đau bụng kinh là một tình hình phổ biến trong kỳ hành kinh ở các chị em, tuy nhiên phụ nữ phải tới nhanh chóng bệnh viện chuyên khoa để được thăm khám, xét nghiệm chọn nguyên do trong các trường hợp dưới đây:

Mắc phải đau đớn bụng dữ dội, ảnh hưởng đến các hoạt động sinh hoạt cùng với công vấn đề luôn ngày.

Các biểu hiện cảm giác đau ngày càng phát triển thành nặng hơn.

- Con đau quần quai.

Con gái nên thăm khám ngay trường hợp dấu hiệu đau bụng kinh ngày càng trầm trọng hơn

## **Phỏng đoán cơn đau đớn bụng kinh**

Trước tiên, bác sĩ sẽ khám tính mệnh tổng quát cùng với thăm khám phụ khoa, khai thác hiểu biết bệnh lý sử bản thân, tiền sử gia đình để phát hiện những tác nhân khả năng. Trong quá trình thăm khám phụ khoa, bác sĩ sẽ tiến hành xét nghiệm cũng như phát hiện các bất thường tại cơ quan sinh sản giả dụ có.

Trong tình huống nghi ngờ đau bụng kinh đồ vật phát có sự liên quan tới bệnh lý, y bác sĩ sẽ bắt buộc nữ giới tham gia một vài xét nghiệm cần phải có, có thể là:

Siêu âm: để xem hình ảnh tử cung, cổ tử cung, buồng trứng cũng như ống dẫn trứng.

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

- Nội soi ổ bụng: nhận biết tình trạng u xơ tử cung, lạc nội mạc dạ con, cục nang buồng trứng hay có bầu không tính tử cung.

## **Suy giảm cơn đau bụng kinh bằng phương pháp nào?**

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

Dùng túi chườm ấm đặt đến vùng bụng dưới.

Rửa sạch nách với nước nóng.

- Luyện tập những bài luyện tập thư thái, giải tỏa tâm lý đó là thiền, yoga...
- Không uống rượu bia, hút thuốc lá hoặc dùng chất kích thích ham muốn do có thể khiến cho tăng cơn cảm giác đau.
- Ngủ đầy đủ giấc và nằm nghỉ phù hợp cũng là phương pháp làm giảm quá trình không dễ chịu của đau đớn bụng kinh.
- Sử dụng thuốc giảm sút đau đớn bụng kinh. Tuy nhiên, bạn nữ cần tham khảo ý kiến chuyên gia để được chỉ định sử dụng thuốc đúng cách, tuyệt nhiên không lạm dụng thuốc.

Coi thêm: những phương pháp giảm sút cảm giác đau bụng kinh an toàn ở nhà

Trường hợp đau đớn bụng bởi bệnh lý, bạn nữ phải vận dụng ý kiến bác sĩ để được giải đáp phương pháp trị tận gốc bệnh lý dẫn tới đau bụng kinh.

ThS.BS Trần Thị Thanh Thảo, y bác sĩ Trung tâm sản phụ khoa BVĐK Tâm Anh TP.HCM có nhiều năm kinh nghiệm sẵn sàng đi cùng cùng nữ giới để chỉ ra cách suy giảm đau đớn bụng kinh chuyên nghiệp nhất

Trung tâm sản phụ khoa đội ngũ bệnh lý viện Đa khoa Tâm Anh quy tụ đội ngũ y bác sĩ phụ khoa giỏi

chuyên môn, nhiều năm kinh nghiệm, sở hữu đội ngũ máy móc hiện đại, phác đồ khám, kết luận và điều trị cá thể hóa... cho can thiệp trị tác dụng tốt giúp đỡ trường hợp cụ thể, bảo vệ toàn diện tính mệnh cùng với thiên chức của người bệnh phụ nữ.

## **Cách phòng ngừa bị cảm giác đau bụng kinh**

Cảm giác đau bụng kinh là phản ứng tự dung của cơ thể trong lúc có kinh vì hoạt động co bóp của tử cung để tống lớp niêm mạc và trứng xuất khỏi cơ thể, bởi vậy không thể ngăn ngừa được cơn đau đớn. Tuy nhiên, một chế độ dinh dưỡng cung cấp toàn bộ chất dưỡng chất thiết yếu, hài hòa tập thể dục hợp lý có thể cho phòng ngừa cơn đau đớn bụng dữ dội.

Đồng thời, cơn đau đớn bụng kinh có thể vì bệnh lý mất cân bằng hay nhiễm trùng bộ phận sinh sản dẫn đến, do đó chị em phụ nữ nên để ý những câu hỏi sau:

Duy trì vệ sinh âm hộ sạch trong kỳ nguyệt san. Tránh quan hệ trong những hôm hành kinh để giảm thiểu gây ra viêm.

Duy trì vệ sinh cá nhân, nhất là lúc mang thai cùng với có con để hạn chế nhiễm trùng tiểu khung cùng với các ảnh hưởng phụ khoa khác.

- Tuân theo những phương pháp tránh thai ở các trung tâm y tế chữ tín để hạn chế viêm dính niêm mạc dạ con cũng như nảy sinh các bệnh lý khác.
- Tầm soát và khám phụ khoa theo chu kỳ 6 tháng/lần để phát hiện sớm bệnh lý sản phụ khoa cũng như trị sớm.

Để đặt lịch thăm khám mang các bác sỹ sản phụ khoa ở hệ thống bệnh viện Đa khoa Tâm Anh, con gái vui lòng liên hệ đến:

Mong rằng các hiểu biết trên đã từng cho chị em phụ nữ hiểu được cảm giác đau bụng kinh như nào là thông thường cũng như bất thường, nhờ đó có khám cùng với can thiệp kịp thời. Giả dụ có bất cứ nỗi niềm hay quan tâm nào, phụ nữ có thể gọi điện đến Đường dây nóng hệ thống bệnh viện Đa khoa Tâm Anh để được những y bác sỹ phụ khoa nhiều năm kinh nghiệm hỗ trợ!