

Nguyên do kinh nguyệt & cách chữa trị hiệu quả

Hiện tượng máu kinh ra ít hơn bình thường thỉnh thoảng chỉ do stress, tăng cân hay mãn kinh. Tuy nhiên, phái nữ cần thật kỹ bởi vì cũng là biểu hiện của một vài tình trạng nghiêm trọng hơn như đa nang buồng trứng hay dạ con có sẹo.

Lúc bắt gặp kinh nguyệt ra ít, không ít nữ giới coi thường tin rằng bản thân sẽ không quá khó chịu trong những ngày ấy hoặc không cần dùng băng vệ sinh quá dày. Thực ra hiện trạng ra ít kinh nguyệt hơn bình thường có thể vô cùng tác hại.

Các bạn hãy cùng phòng khám phụ khoa Thái Hà tham khảo xem một số lý do khiến máu kinh ra ít để bạn có khả năng phòng ngừa bệnh và kịp thời chữa nhé.



Thế nào là kinh nguyệt ra ít?

Phần tiếp theo là một số dấu hiệu cho biết rằng bạn gặp hiện trạng máu kinh ra ít:

- Vòng kinh kéo dài bất thường (trên 30 ngày).
- Kinh nguyệt nhìn thấy 2 lần 4 tuần.
- Thời gian “ngày ấy” chỉ từ 24h – 2 ngày.
- Số lượng kinh nguyệt ra những lần cực kỳ ít, không đầy băng vệ sinh.
- Máu kinh cũng có thể lâu ngày thời gian kéo dài nhưng lượng máu ít, ra rải rác.
- Kinh nguyệt có màu sắc bất thường.
- Phụ nữ cũng nhìn thấy những dấu hiệu khác như đau hạ vị, cơ thể mệt mỏi...

Xem thêm: [máu kinh ra ít](#)

Nguyên nhân khiến máu kinh ra ít

Máu kinh ra ít do chửa ngoài tử cung

Một trong số các dấu hiệu mang thai rõ rệt nhất là mất kinh nguyệt. Nhưng mà, chuyên gia sản khoa Janet Choi, giám đốc y tế tại CCRM in New York cho rằng một số chị em phụ nữ vẫn kể tiếp ra kinh nguyệt với lượng ít khi đang có bầu.

Hiện trạng máu kinh ra ít trong thời kỳ mang thai có khả năng là triệu chứng cho biết rằng có thể bạn chửa ngoài tử cung. Đây là hiện trạng trứng được thụ thai phía bên ngoài dạ con do bạn gặp những bội nhiễm ở ống dẫn trứng, đặt vòng ngừa thai hoặc có sẹo ở dạ con.

Hiện trạng chửa ngoài dạ con hết sức nguy hiểm nên nếu nghi ngờ, bạn cần thử thai & thấy thầy thuốc chuyên khoa ngay.

Nguyên nhân là cân nặng đổi thay

Tình trạng trọng lượng cơ thể thay đổi có khả năng làm chu kỳ kinh nguyệt ngắn hơn hoặc kinh nguyệt ra ít hơn thông thường khá nhiều. Khi bạn tăng cân, lượng chất béo đọng lại trong cơ thể có khả năng khiến hormon rối loạn. Tương tự, menu kiêng giảm cân bằng cách hạn chế năng lượng có khả năng khiến thân thể bạn rơi vào trạng thái căng thẳng, stress và hình thành sự rối loạn nội tiết tố.

Thạc sĩ Akopians tại Mỹ chứng minh cơ thể bạn cần một sự điều hòa giữa protein, carbohydrate, chất béo & vitamin để có thể vận động thông thường.

Giúp giữ gìn lượng kinh nguyệt đều đặn mỗi tháng, bạn nên ăn uống toàn bộ và rèn luyện hàng ngày.

Máu kinh ra ít do các bạn bị căng thẳng, stress

Các bạn có thể bị mất cân bằng nội tiết tố và thấy tình trạng kinh nguyệt ra ít trong trường hợp đã bị trầm cảm hoặc phải trải qua một số khổ đau lớn. Ngoài lo âu về mặt tâm lý, lịch rèn luyện sức khỏe quá mức cũng có khả năng gây căng thẳng stress về mặt thể chất & làm ảnh hưởng tới chu kì kinh nguyệt. Khi đã qua được thời kỳ trở ngại, lượng kinh nguyệt hằng tháng sẽ bình thường trở lại.

Trong trường hợp máu kinh bị tác động do căng thẳng, bạn hãy thư thái bằng cách đọc sách, nghe nhạc, thiền hay du lịch.

Căn bệnh cường giáp

Bệnh cường giáp là hiện trạng tuyến giáp hoạt động không kiểm soát khiến cơ thể sản sinh rất nhiều hormone tuyến giáp. Căn bệnh này có khả năng gây ra một số câu hỏi nghiêm trọng cho tim, áp huyết, cơ bắp... hiện tượng kinh nguyệt ra ít lạ thường và mất máu kinh là một trong số các biểu hiện của căn bệnh cường giáp này.

Nữ giới cần đến gặp bác sĩ ngay trong trường hợp có một số dấu hiệu khác của căn bệnh cường giáp như hay lo sợ, cảm thấy mệt mỏi, "đi nhẹ" nhiều...

Kinh nguyệt ra ít do phương pháp ngừa thai

Một trong những lí do thường gặp nhất khiến kinh nguyệt ra ít là một số phương pháp ngừa thai nội tiết như thuốc viên uống ngừa thai, miếng dán tránh thai, que cấy tránh thai hoặc vòng tránh thai nội tiết. Những giải pháp này không những có khả năng khiến kinh nguyệt ra ít mà còn làm máu kinh có màu tối hoặc có khi còn là mất kinh.

Nếu như bạn gặp một số phương pháp ngừa thai nội tiết không phù hợp với chính mình, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ để ứng dụng một số biện pháp ngừa thai không chứa nội tiết tố.

Trong trường hợp bạn không quen với việc ra kinh ít thì có thể thử một số cách tránh thai khác như "áo mưa", thuốc diệt "nòng nọc" hoặc mũ cổ tử cung. Một số phương pháp phòng tránh thai này sẽ không làm rối loạn hormone nên sẽ không ảnh hưởng tới chu kỳ kinh. Nhưng mà, hiệu quả phòng tránh thai không cao hơn các phương pháp nội tiết.

Kinh nguyệt ra ít do buồng trứng đa nang

Hội chứng buồng trứng đa nang là hiện trạng buồng trứng sản sinh hormone nhạy cảm đàn ông androgen không ít một biện pháp lạ thường. Việc thay đổi hormone này có thể tác động tới chu kỳ rụng trứng, gây ra chu kỳ kinh nguyệt không đều, kinh nguyệt ra ít và mất kinh.

Các bạn cần đi khám bác sĩ nếu như thấy một vài biểu hiện của hội chứng buồng trứng đa nang như nổi mụn, da nhờn, tăng cân và mọc rất nhiều lông trên cơ thể.

Kinh nguyệt ra ít do tắt kinh

Các bạn cần để ý tới nhóm tuổi của mình khi bắt gặp hiện trạng kinh nguyệt ra ít vì đây có thể là dấu hiệu thân thể bạn đang dần đổi thay khi số tuổi tăng dần. Có tương đối nhiều người phụ nữ ra quá nhiều kinh nguyệt ở nhóm tuổi từ 20 đến 30 tuy nhiên lại có ít kinh nguyệt hơn khi 40 tuổi.

Nữ giới bị hẹp cổ dạ con

Hiện trạng cổ tử cung thu nhỏ hoặc đóng tuyệt đối vô cùng hiếm tuy vậy cũng có khả năng diễn ra & khiến kinh nguyệt ra ít. Tình trạng có thể xảy ra sau khi bạn trải qua một vài thủ thuật ngoại khoa cổ dạ con như thủ thuật khoét chóp cổ tử cung để đào thải thương tích ở cổ dạ con hoặc cắt đi nội mạc dạ con. Hẹp cổ tử cung cũng có thể là do hàm lượng estrogen thấp trong giai đoạn trước thời kỳ mãn kinh.

Khi cổ tử cung hẹp, kinh nguyệt vẫn bị cất giữ trong dạ con hoặc chỉ có thể thoát ra nhẹ nhàng khiến máu kinh ra ít. Nếu như bạn bị đau bụng kinh nhưng mà máu kinh lại ra ít thì nên đi khám bác sĩ ngay.

Máu kinh ít do tử cung có sẹo

Phần lớn chị em phụ nữ đã từng trải qua những phẫu thuật nong & nạo tử cung (dilation and curettage procedures) để chẩn đoán và chữa trị một số căn bệnh dạ con hoặc phá thai mà không thấy bất cứ biến chứng gì. Thế nhưng, đôi khi phẫu thuật này cũng lưu lại sẹo nghiêm trọng khiến máu kinh bị tác động.

Nếu hiện tượng máu kinh ra ít trông thấy sau thời điểm bạn thực hiện phẫu thuật nong và nạo tử cung, bạn có khả năng cần gặp chuyên gia để đào thải mô sẹo.

Kinh nguyệt ra ít do bạn thiếu máu

Trường hợp tuy hết sức hiếm nhưng mà tình trạng mất rất nhiều máu trong hoặc sau khi sinh có khả năng khiến thân thể thiếu oxy làm tác động tới tuyến lạng và gây nên hội chứng Sheehan. Hội chứng này hạn chế khá nhiều việc sản xuất toàn bộ các loại hormone, bao gồm cả những hormone tự chủ những ngày kinh nguyệt.

Phá thai bằng thuốc ở

đâu <https://www.econa.org.ua/files/journals/1/articles/2176/submission/original/2176-6565658162-3-SM.htm>

Phá thai không đau ở Hà Nội <https://trungtamytehuyenphuninh.vn/uploads/tinyduoc/top-8-dia-chi-pha-thai-an-toan-khong-dau-tai-ha-noi.html>

Phá thai ở đâu <https://soytecantho.vn/Default.aspx?tabid=1000&ch=2480&dia-chi-pha-thai-an-toan.html>

Phá thai an toàn ở Hà Nội <https://hungyenbusiness.gov.vn/jdjjdjgkYaVxxzskxYVVdxawbwbYja-11-254.aspx?dia-chi-pha-thai-o-dau-an-toan-tai-ha-noi-327.html>

Hút thai ở đâu <https://dtbvh.hatinh.gov.vn/upload/tailieu/dia-chi-pha-thai-o-dau-an-toan-tai-ha-noi-taict-16775530301.htm>

Phái nữ nên làm thế nào khi kinh nguyệt ra ít?

- Hạn chế thức khuya, dậy sớm, ngủ đúng giờ, ngủ tròn giấc.
- Phái nữ ăn uống hợp lý, hạn chế hiện trạng tăng hoặc giảm cân đột ngột.
- Các bạn sinh hoạt khoa học, nghỉ ngơi phù hợp, không làm việc quá mức.
- Vệ sinh chỗ kín sạch sẽ, hợp lý.
- Đi đến bác sĩ khám phụ sản định kỳ 6 tháng 1 lần.

Tình trạng thiếu máu không những khiến máu kinh ra ít mà cũng ảnh hưởng tới sức khỏe thể chất nhìn chung. Bạn cần đi khám bác sĩ ngay khi gặp biểu hiện này.

Dù cho tình trạng máu kinh ra ít có thể không quá nguy hại tuy vậy bạn vẫn cần theo dõi chu kỳ của chính mình. Nếu đã phục vụ sức khỏe ổn định và sống thuận lợi nhưng mà lượng máu kinh vẫn không thông thường sau vài tháng, bạn hãy đi khám ngay nhé.

Địa chỉ khám phụ khoa ở đâu?

Máu kinh ra ít là một trong số các thắc mắc sức khỏe thể chất thường gặp mà không ít phái nữ gặp phải. Nếu như bạn đang trải qua hiện tượng này và có cảm giác lo sợ, hãy đến phòng khám sản phụ khoa Thái Hà để được thăm khám và san sẻ.

Tại phòng khám phụ khoa 11 Thái Hà, thầy thuốc chuyên khoa sẽ tiến hành những xét nghiệm y khoa & thăm khám cơ bản để phân hồi tình trạng của bạn. Nếu như cần, bác sĩ sẽ khuyến nghị thêm những xét nghiệm y khoa khác như siêu âm để định vị căn nguyên gây nên kinh nguyệt ra ít.

Sau khi xác định được nguyên do, chuyên gia sẽ đưa ra các phương pháp thích hợp để giúp bạn giải quyết thắc mắc này. Các giải pháp điều trị có thể gồm những uống thuốc hoặc đổi thay lối sống, thực đơn & tập luyện.

Hàng ngũ bác sĩ giàu thâm niên và thiết bị máy móc y tế hiện đại và tiên tiến, phòng khám phụ khoa 11 Thái Hà luôn sẵn sàng giúp ích & giúp đỡ bạn trong lúc phục vụ sức khỏe cơ thể phái nữ.

Địa chỉ khám phụ khoa tốt ở Hà

Nội <https://www.econa.org.ua/files/journals/1/articles/2178/submission/original/2178-6565658164-1-SM.htm>

Phòng khám phụ khoa tốt nhất ở Hà Nội <https://trungtamytehuyenphuninh.vn/uploads/tinyduoc/10-dia-chi-phong-kham-phu-khoa-uy-tin-o-ha-noi-tot-nhat-2023.html>

Địa chỉ khám phụ khoa uy tín ở Hà Nội <https://soytecantho.vn/Default.aspx?tabid=1000&ch=2480&phong-kham-phu-khoa-ha-noi.html>

Địa chỉ khám phụ khoa uy tín ở Hà Nội <https://hungyenbusiness.gov.vn/djddjgkcYaVxxzskxYVVdxawbwbYja-11-254.aspx?dia-chi-phong-kham-phu-khoa-o-dau-uy-tin-tai-ha-noi-327.html>

Khám phụ khoa Hà Nội ở đâu tốt <https://ldtbxh.hatinh.gov.vn/upload/tailieu/dia-chi-phong-kham-phu-khoa-uy-tin-tai-ha-noi-taict-16775531881.htm>

<https://cusco.rs/admin/kcfinder/upload/files/alko/phong-kham-da-khoa-11-thai-ha-1.pdf>

<https://nextgems.com/ckeditor/kcfinder/upload/files/925066524555.pdf>

https://www.colegioelbuencamino.cl/third_party/ckeditor/kcfinder/upload/files/phong-kham-da-khoa-11-thai-ha-3.pdf

https://www.djambazki.org/assets/admin/kcfinder/upload/files/Otgovor_MONO.pdf

<http://msec.ac.in/ckeditor/ckfinder/userfiles/files/IQEQ.pdf>

<https://nera.net/css/other/ckeditor/kcfinder/upload/files/350138860789.pdf>