

Dấu hiệu sắp có kinh trước 1 ngày để nhận biết ở phụ nữ

Máu kinh là bệnh gì?

Máu kinh là hiện tượng sinh lý bình thường ở người phụ nữ, xảy ra khi lớp nội mạc dạ con bong ra và thoát ra ngoài theo âm đạo. Máu kinh thường khởi đầu ở tuổi vị thành niên và kết thúc ở tuổi mãn kinh. Những ngày kinh nguyệt của từng người có thể khác biệt, nhưng trung bình là 28 ngày.



Dấu hiệu đến tháng để phát hiện

Trước khi có kinh nguyệt, cơ thể phái nữ thường có một vài biểu hiện báo hiệu. Phần tiếp theo là 12 dấu hiệu có kinh để nhận biết:

- **Huyết trắng ra nhiều:** dịch âm đạo là một chất dịch sản sinh ra từ âm đạo. Khi sắp có kinh nguyệt, lượng khí hư thường ra nhiều hơn bình thường & có thể có màu hồng trắng trứng hoặc hơi vàng.
- **Da mặt nhờn, nổi mụn:** Sự thay đổi hormone trước khi có kinh nguyệt có thể khiến da mặt trở nên nhờn và dễ nổi mụn.
- **Căng tức ngực, tăng kích thước vòng 1:** Sự thay đổi hormon cũng có thể khiến ngực căng tức & tăng kích thước.
- **Đau khu vực bụng dưới râm râm:** Khi sắp có kinh nguyệt, dạ con sẽ khởi đầu co bóp để bong lớp nội mạc dạ con. Việc này có thể gây cảm nhận đau lâm râm ở khu vực hạ vị.
- **Đau mỏi lưng:** Ngoài đau hạ vị, người phụ nữ cũng có thể cảm giác đau nhức lưng khi sắp có kinh nguyệt.
- **Tâm lý thường xuyên bực bội cáu gắt:** Sự thay đổi nội tiết tố cũng có thể khiến tâm tính chị em phụ nữ trở nên thất thường, dễ bực bội và nổi giận.
- **Cảm thấy thèm ăn:** một vài nữ giới có thể có cảm giác thèm ăn hơn thông thường trước khi có máu kinh.
- **Biểu hiện ở đường tiêu hóa:** một số người phụ nữ có thể gặp các vấn đề về đường tiêu hóa như táo bón, đi ngoài phân lỏng hoặc chướng bụng trước khi có kinh nguyệt.
- **Cực khoái tình dục giảm sút:** cảm hứng tình dục của người phụ nữ cũng có thể giảm sút trước

khi có kinh nguyệt.

- Thiếu ngủ, kết hợp với mệt mỏi: một vài phái nữ có thể gặp bất tiện trong việc ngủ sâu & cảm nhận mệt mỏi trước khi có kinh nguyệt.
- Đau nửa đầu: một số nữ giới có thể bị đau nửa đầu trước khi có kinh nguyệt.
- Thân nhiệt tăng: thân nhiệt của nữ giới có thể tăng nhẹ trước khi có kinh nguyệt.

Phái nữ cần làm sao khi một số dấu hiệu kinh nguyệt xuất hiện?

Nếu như gặp các dấu hiệu có kinh, phái nữ nên chú ý chăm sóc sức khỏe thể chất như sau:

- Uống đủ nước: uống nhiều nước giúp cơ thể khỏe mạnh & giảm bớt các dấu hiệu bí bách trước khi có máu kinh.
- Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng: Ăn uống đầy đủ dưỡng chất giúp cơ thể khỏe mạnh & bù đắp lại lượng máu bị mất khi hành kinh.
- Nghỉ ngơi đầy đủ: nghỉ ngơi đầy đủ giúp cơ thể hồi phục sức khỏe cơ thể và giảm bớt các triệu chứng bứt rứt trước khi có kinh nguyệt.
- Tập luyện thể lực thường xuyên: luyện tập thể thao thường xuyên giúp cơ thể khỏe mạnh & giảm bớt các triệu chứng khó chịu trước khi có máu kinh.
- Dùng các cách giảm đau: nếu như các biểu hiện khó chịu trước khi có kinh nguyệt trầm trọng, bạn có thể dùng các phương pháp giảm đau như uống thuốc giảm đau hoặc chườm nóng.

Nếu như các [dấu hiệu sắp có kinh trước 1 ngày](#) gây nên tác động rất nhiều đến cuộc sống, bạn nên đi khám bác sĩ để được tư vấn & chữa trị thích hợp.