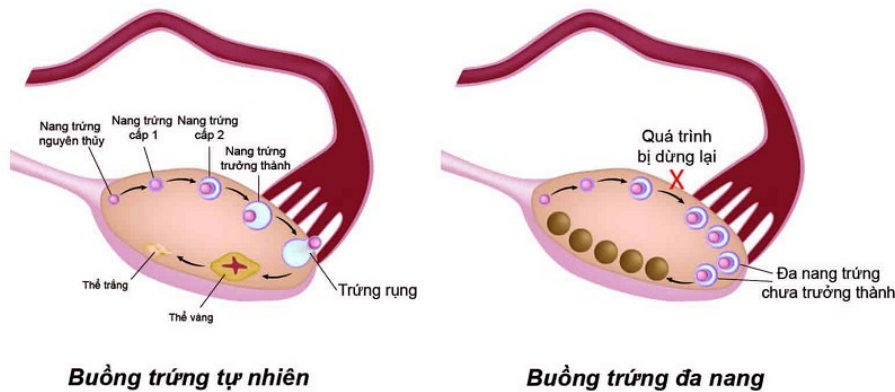


Hiện tượng kinh nguyệt là gì? một số điều cần biết về kinh nguyệt

Chu kì kinh nguyệt là một thuật ngữ tương đối quen thuộc. Tuy vậy, không phải bất kỳ ai cũng thấu hiểu chu kỳ kinh là gì? biểu hiện thế nào? làm thế nào biết đâu là ngày rụng dâu bình thường, bất thường? do đó, bài viết sau đây sẽ phân tích cụ thể, toàn bộ.



Máu kinh là như thế nào? vòng kinh là như thế nào?

Kinh nguyệt là tình trạng lớp niêm mạc tử cung bong tróc ra mỗi ngày ở thân thể nữ giới. Chúng sẽ gồm những một phần mô niêm mạc tử cung & máu kinh từ phía trong dạ con chảy ra ngoài cơ thể chuẩn y âm đạo.

Tại đây, máu kinh sẽ có mối liên hệ với chu kỳ của buồng trứng. Tùy vào từng thời điểm, một số hormone xuất ra sẽ làm cho một số nang trứng phát triển, nội mạc tử cung dày lên & phóng thích những nang trứng (rụng trứng).

Lúc này, trứng sẽ đi lại xuống phần vòi tử cung, trong trường hợp gặp được “nòng nọc” sẽ thụ thai, lớp mô mềm này sẽ kế tiếp diễn tiến thành cái nôi để thai làm tổ. Trường hợp trứng không gặp tinh trùng thì lớp niêm mạc này sẽ bị phá vỡ rồi bong tróc sinh ra nên tình trạng kinh nguyệt.

Những ngày kinh nguyệt là thuật ngữ mô tả chu kỳ của hiện tượng kinh nguyệt diễn ra hàng tháng mà thân thể nữ giới trải qua. Vòng kinh sẽ được tính bắt đầu từ ngày lúc đầu của kỳ kinh nguyệt cho đến ngày lúc đầu của ngày đèn đỏ kế tiếp. Về căn bản, quá trình hành kinh của người phụ nữ là tương tự, còn chu kì kinh nguyệt sẽ có sự riêng biệt.

<https://www1.hhrd.org/users/lethinhai/My-Profile>

<https://coda.io/@bac-si-o-van-hieu/khi-hu-co-mau-vang-co-mui-tanh-la-dau-hieu-cua-benh-gi>

<https://hyundaihadong.com.vn/public/ckfinder/userfiles/files/hyundai/giamdaubungkinhv27032236.pdf>

<http://www.worldchampmambo.com/UserProfile/tabid/42/userId/375880/Default.aspx>

<https://benhvientuyenquang.org.vn/files/thong-tu-16-2019.pdf>

<https://data.tapchikhkt.vn/duo-bucket/2025/10/2/r4i646wdm-638950165691730531.pdf>

<https://findaspring.org/members/kinhnguyetkhongdeu/>

<https://www.indiaassignmenthelp.com/mas/assets/uploads/userfiles/files/page/khiguraudenvoncuc59376413.pdf>

<https://www.dibiz.com/nguyendungcontent>

<https://colorme.vn/products/294166>

<http://sinhvientruongnoivu-csmn.unisoft.edu.vn/Uploads/files/docs/khiguraunau6.pdf>

<https://www.tour-beijing.com/ckfinder/userfiles/files/3435323335364545451pha-thai-co-nguy-hiem-khong-3.pdf>

<https://velog.io/@suckhoe24gio/about>

<https://hanson.net/users/dovanhieu>

<https://publication.lecames.org/files/journals/9/articles/35739/submission/original/35739-250362-1-SM.pdf>

Một số triệu chứng thường thấy trong ngày “đèn đỏ”

Khi nhìn thấy “ngày ấy”, cơ thể của phái yếu sẽ sở hữu nhiều đổi thay tùy vào cơ địa mỗi người. Một ít dấu hiệu thường gặp nhất trong ngày kinh nguyệt mà nữ giới có trường hợp nhận biết như: chuột rút ở vùng chậu; xuất hiện máu kinh; mọc mụn; tâm lý khó chịu, thất thường; thiếu ngủ, mất ngủ; thèm ăn; đầy bụng; tức ngực; nổi mụn.

Như nào xem như là rối loạn kinh nguyệt?

Trái lại với một chu kỳ kinh nguyệt bình thường từ 24 tới 38 ngày, chu kỳ kinh nguyệt bị rối loạn là hiện tượng chu kỳ kinh nguyệt không bình thường, xảy ra không đều. Ví dụ như:

- Cách đây giữa 2 lần hành kinh ít hơn 24 ngày, dài hơn 38 ngày.
- Chu kỳ kinh nguyệt xảy ra không đều, thay đổi từ 20 - 40 ngày trong mỗi chu kỳ.
- Kinh nguyệt biến mất từ 8 tuần trở lên.
- Máu kinh sẽ ít hoặc nhiều hơn thông thường.
- Thời kỳ hành kinh thường hơn 8 ngày.
- Giữa những kỳ kinh xuất hiện hiện tượng chảy máu, đốm máu.
- Một số biểu hiện máu kinh nặng nề hơn như nôn mửa, buồn nôn, đau bụng kinh dữ dội...

Các thời kỳ của chu kỳ kinh nguyệt là như thế nào?

Chu kỳ kinh ở phụ nữ thường sẽ trải qua các thời kỳ như sau:

Khoảng thời gian tăng sinh

Thời kỳ tăng sinh được xem là khoảng thời gian trông thấy cùng lúc với thời điểm hành kinh, được

tính từ ngày mới đầu nhìn thấy ngày đèn đỏ & hoàn thành khi xảy ra quá trình rụng trứng. Khi này các nang trứng & lớp nội mạc tử cung khởi đầu dày lên.

Khoảng ngày thứ 10 đến 14, sẽ có một trong số những nang trứng diễn tiến sẽ lớn lên noãn. Khi đó, khi những nội tiết tố trong thân thể tiết ra kịp thời điểm, đúng khoảng thời gian đúng vào ngày thứ 14 sẽ tác động trực tiếp lên tuyến yên tiết ra một hormone tên là LH đến Luteinizing hormone khiến cho nang trứng phóng noãn. Đây là hiện tượng rụng trứng.

Khoảng thời gian chế tiết

Thời kỳ này sẽ bắt đầu từ ngày 15 - 28 của một vòng kinh. Sau thời điểm rụng trứng sẽ di đưa tới vòi trứng để đợi tinh trùng. Nếu có sự đậu thai trông thấy, phần lớp mô mềm này sẽ tiếp đến tạo ra diễn tiến thành bào thai.

Ngược lại, trong trường hợp không có quá trình thụ tinh nào, lớp mô mềm này sẽ bị bong, vỡ ra hình thành nên máu kinh. Lúc này, cơ thể chị em sẽ gặp một ít triệu chứng của tiền kinh nguyệt như ngủ không ngon giấc, ngực sưng đau, giảm hưng phấn, cảm xúc thất thường...

Thời kỳ hành kinh

Giai đoạn hành kinh là giai đoạn xuất hiện khi trứng ở chu kỳ trước không được thụ thai. Lúc này, phần niêm mạc tử cung bị tróc ra sẽ được đẩy ra khỏi cơ thể phê chuẩn âm đạo tạo thành nên kinh nguyệt.

Vì vậy, ở giai đoạn này nữ giới sẽ thấy xuất hiện kinh nguyệt đi kèm với một ít triệu chứng bên cạnh như tức ngực, đau bụng dưới, nóng giận, khó chịu... bình thường, thời kỳ hành kinh chỉ kéo dài từ 3 - bảy ngày.

Kỳ kinh thường bắt đầu ở nhóm tuổi nào?

Khi biết được rõ tình trạng kinh nguyệt là gì? Thì tùy vào từng nhóm tuổi, cơ địa, dân tộc mà kỳ kinh sẽ xuất hiện khác biệt. Bình thường, sở hữu nhiều nữ giới khởi đầu có kinh rất sớm từ lúc 8 tuổi và muộn đặc biệt 16 tuổi. Nhìn chung, thường nữ giới sẽ khởi đầu có máu kinh sau khi lông vùng kín & ngực diễn tiến.

Chu kỳ kinh thường lâu ngày lâu không?

Thông thường, độ dài của một vòng kinh rơi vào khoảng 28 ngày, bắt đầu từ ngày ban đầu của ngày đèn đỏ đến ngày mới đầu của ngày rụng trứng tiếp tục. Nhưng thực tại, một chu kỳ kinh nguyệt thường xuyên, bình thường giữa 2 lần hành kinh sẽ từ 24 đến 38 ngày.

Cách tính vòng kinh giản đơn, chính xác để đậu thai hoặc phòng tránh thai

Theo dõi vòng kinh mỗi tháng là việc mà nữ giới nên tiến hành, để giúp kiểm chế tình trạng sức khỏe, nhận thấy kinh nguyệt không đều để có được cách chữa trị ngay từ giai đoạn đầu. Chính vì, để tính được chu kỳ kinh nguyệt, các bạn có thể tiến hành theo phác đồ sau:

- Ban đầu, nữ giới cần đánh dấu ngày khởi đầu kỳ kinh nguyệt mới đầu ở tháng này lên lịch bàn hoặc sổ tay.
- Tiếp đó thực hiện theo dõi cho tới ngày kinh đầu tiên của chu kỳ tiếp tục & ghi dấu lại.

- Tiếp tục, bạn sẽ đếm cách đây những ngày giữa hai chu kỳ đã đánh dấu giữa 2 lần hành kinh, đó chủ yếu là thời gian “ngày ấy” của bạn.

Dễ dàng hơn, mọi người có thể tải một số ứng dụng theo dõi thời gian máu kinh của mình & app sẽ tùy tiện tính toán cho bạn một cách nhanh gọn, chuẩn xác. Bên cạnh đó là nhiều tin tức update liên quan để giúp bạn tự giác hơn trong việc chăm sóc sức khỏe của mình.

Kinh nguyệt thế nào thì phải đi đến bác sĩ khám?

Chu kỳ kinh nguyệt không đều, bất thường được xem là dấu hiệu của một số vấn đề sức khỏe. Bởi vậy, nữ giới nên đến bệnh viện ngay khi rơi vào một số trường hợp sau:

- Qua tuổi 16 nhưng không có kinh nguyệt.
- Dao động trong 2 tháng hoặc lâu hơn vẫn không xuất hiện máu kinh.
- Kinh nguyệt chảy nhiều hơn bình thường với thời gian hành kinh lâu hơn.
- Bụng đau dữ dội, dằng dai dài ngày.
- Giữa các ngày đèn đỏ ra máu.

Nội dung trên là các giới thiệu giúp các bạn nắm rõ hơn về chu kỳ kinh nguyệt là như thế nào rồi đúng không nào? vì vậy, phái nữ cần có sự tự giác hơn trong việc khám phá kiến thức chuyên sâu có mối liên quan đến máu kinh, để bởi vậy biết giải pháp chăm sóc, che chở sức khỏe của chính bạn tốt hơn nhé.