



Kỳ kinh nguyệt

Kỳ kinh nguyệt là gì?

Kỳ kinh nguyệt là khi quý vị bị ra máu ở âm đạo mỗi tháng. Kỳ kinh nguyệt là một phần tự nhiên của chu kỳ kinh nguyệt của cơ thể. Chu kỳ kinh nguyệt của quý vị giúp cơ thể chuẩn bị cho khả năng mang thai. Nếu quý vị không mang thai, hóc-môn sẽ khiến niêm mạc tử cung bong ra và chảy ra khỏi âm đạo. Đây là khi kỳ kinh nguyệt của quý vị bắt đầu.

Khi nào kỳ kinh nguyệt bắt đầu?

Ở Úc, độ tuổi trung bình để quý vị có kinh lần đầu là từ 12 đến 13, nhưng nó có thể bắt đầu sớm nhất là vào 9 tuổi và muộn nhất là 16 tuổi. Hãy đến gặp bác sĩ nếu kỳ kinh nguyệt của quý vị chưa bắt đầu ở độ tuổi 16 đến 17.

Khi nào kỳ kinh nguyệt kết thúc?

Kỳ kinh nguyệt cuối cùng của quý vị được gọi là 'mãn kinh'. Ở Úc, độ tuổi trung bình để mãn kinh là từ 51 đến 52, nhưng có thể xảy ra muộn nhất vào tuổi 60.

Chu kỳ kinh nguyệt trung bình kéo dài bao lâu?

Chu kỳ kinh nguyệt của quý vị được tính từ ngày đầu tiên của kỳ kinh đến ngày trước kỳ kinh tiếp theo. Chu kỳ của mỗi người là khác nhau. Độ dài trung bình của một chu kỳ kinh nguyệt là 28 ngày.

Điều gì sẽ xảy ra trong kỳ kinh nguyệt của quý vị

Kỳ kinh nguyệt của quý vị có thể kéo dài từ ba đến bảy ngày. Hầu hết mọi người mất tổng cộng ít hơn 80 mL máu trong thời kỳ kinh nguyệt. Máu có thể ra nhiều hoặc ít. Kinh nguyệt của quý vị có thể ra nhiều hơn trong ba ngày đầu tiên và ít dần về các ngày cuối.

Màu sắc của kinh nguyệt của quý vị có thể thay đổi từ màu nâu sẫm sang màu đỏ tươi.

Một số cục máu đông nhỏ là bình thường, nhưng nếu quý vị nhận thấy cục máu đông lớn hơn đồng xu 50 xu, hãy nói chuyện với bác sĩ.

Việc kinh nguyệt có mùi đặc biệt là điều bình thường. Nếu quý vị lo lắng về mùi, hãy nói chuyện với bác sĩ.

Điều gì có thể ảnh hưởng đến kỳ kinh nguyệt của quý vị?

Nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến kỳ kinh nguyệt của quý vị, bao gồm thuốc, bệnh tật, hóc-môn, liệu pháp hóc-môn, căng thẳng, tập thể dục, chế độ ăn uống và cân nặng.

Sản phẩm tốt nhất để sử dụng trong kỳ kinh nguyệt là gì?

Có rất nhiều loại sản phẩm hỗ trợ kinh nguyệt, bao gồm băng vệ sinh dạng que, băng vệ sinh dạng miếng, cốc nguyệt san và đĩa kinh nguyệt. Quý vị có thể cần phải thử một vài sản phẩm trước khi tìm được sản phẩm phù hợp.

Hội chứng tiền kinh nguyệt (PMS)

Nhiều người gặp phải các triệu chứng về cảm xúc và thể chất trước khi có kinh. Điều này được gọi là 'PMS'. Các triệu chứng thường gặp bao gồm chuột rút, khó chịu, đầy hơi, nổi mụn và mệt mỏi.

Hầu hết mọi người đều có một hoặc hai triệu chứng có thể dễ dàng kiểm soát. Các triệu chứng thường chấm dứt sau khi bắt đầu có kinh.

Có nhiều cách để kiểm soát các triệu chứng PMS, bao gồm ăn thực phẩm lành mạnh, duy trì vận động, tập luyện các kỹ thuật thư giãn, ngủ đủ giấc và dùng thuốc do bác sĩ khuyên dùng.

Đau bụng kinh

Đau bụng kinh xảy ra khi cơ tử cung của quý vị thắt chặt (co lại). Cơ đau có thể bao gồm chuột rút và đau quặn ở vùng xương chậu cũng như đau ở thắt lưng, bụng hoặc chân.

Đau bụng kinh là bình thường nếu:

- tình trạng đau xảy ra vào hai ngày đầu của kỳ kinh
- nó sẽ biến mất khi quý vị dùng thuốc giảm đau hoặc chườm nóng hoặc lạnh
- nó không ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của quý vị.

Làm sao quý vị biết nếu bản thân bị tình trạng rong kinh?

Rong kinh (chảy máu kinh nhiều) là khi quý vị mất nhiều máu trong mỗi kỳ kinh. Quý vị có thể bị rong kinh nếu quý vị thay sản phẩm hồ trợ kinh nguyệt sau mỗi hai giờ hoặc ít hơn và nhận thấy các cục máu đông lớn hơn đồng xu 50 xu, hoặc kỳ kinh nguyệt của quý vị kéo dài hơn tám ngày.

Điều quan trọng là phải đi khám bác sĩ nếu quý vị bị rong kinh và có các triệu chứng như chuột rút và mệt mỏi ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của mình.

Khi nào nên đi khám bác sĩ

Hãy đến gặp bác sĩ nếu quý vị lo lắng về kỳ kinh nguyệt của mình. Ví dụ như nếu:

- kỳ kinh nguyệt của quý vị không theo một khuôn mẫu nào (tức là chúng đến muộn hơn hoặc sớm hơn, ngắn hơn hoặc dài hơn bình thường)
- quý vị hoàn toàn không có kinh nguyệt
- quý vị trải qua đau đớn nghiêm trọng về cảm xúc hoặc tâm lý trước thời kỳ kinh nguyệt
- các triệu chứng ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của quý vị.

Để biết thêm thông tin, tài nguyên và tài liệu tham khảo, hãy truy cập

jeanhailes.org.au/health-a-z/periods



Điện thoại 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health xin chân thành cảm ơn sự hỗ trợ của Chính phủ Úc.

Cập nhật tháng 4 năm 2024

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm: Thông tin này không thay thế lời khuyên y tế. Nếu quý vị lo lắng về sức khỏe của mình, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Chúng tôi soạn thảo thông tin sức khỏe cho mọi người có nguồn gốc, kinh nghiệm và bản sắc đa dạng. Chúng tôi sử dụng thuật ngữ 'phụ nữ' nhưng chúng tôi hiểu rằng thuật ngữ này không bao gồm tất cả những người có thể sử dụng các thông tin của chúng tôi.

© Jean Hailes for Women's Health 2024