



# Kinh nguyệt

## Kinh nguyệt là gì?

Kinh nguyệt là khi quý vị ra máu ở âm đạo mỗi tháng. Kinh nguyệt là một phần tự nhiên của chu kỳ kinh nguyệt của cơ thể. Trong suốt chu kỳ kinh nguyệt, nội tiết tố nữ làm cho màng tử cung bong tróc và chảy ra ngoài âm đạo. Kinh nguyệt của quý vị chứa máu, chất nhầy và một số tế bào tử màng âm đạo.

## Kỳ kinh nguyệt đầu tiên

Kỳ kinh nguyệt đầu tiên của quý vị được gọi là bắt đầu có kinh. Ở các quốc gia Tây phương, tuổi trung bình để có kỳ kinh nguyệt đầu tiên là từ 12 đến 13, nhưng có thể bắt đầu có kinh sớm lúc 9 tuổi và muộn khi 16 tuổi. Hãy đi cho bác sĩ khám nếu từ 16 đến 17 tuổi mà quý vị vẫn chưa có kinh

## Kỳ kinh nguyệt cuối cùng

Kỳ kinh nguyệt cuối cùng của quý vị được gọi là mãn kinh. Tại Úc, tuổi trung bình của phụ nữ tới giai đoạn mãn kinh là từ 51 đến 52. Một số phụ nữ có thể mãn kinh muộn ở tuổi 60

## Tại sao quý vị có chu kỳ kinh nguyệt?

Chu kỳ kinh nguyệt chuẩn bị cho cơ thể quý vị mang thai. Nếu không có thai, các nội tiết tố của quý vị chuyển tín hiệu đến tử cung làm màng tử cung bong tróc – điều này trở thành kinh nguyệt của quý vị. Một khi bắt đầu có kinh, chu kỳ kinh nguyệt của quý vị lại bắt đầu.

## Chu kỳ kinh nguyệt bình thường kéo dài bao lâu?

Một chu kỳ kinh nguyệt được tính từ ngày đầu tiên của kỳ kinh nguyệt này đến ngày đầu tiên của kỳ kinh nguyệt kế tiếp. Mỗi phụ nữ có chu kỳ kinh nguyệt khác nhau. Các chu kỳ kinh nguyệt cũng có thể thay đổi theo các giai đoạn trong đời. Ví dụ như các thiếu nữ có thể

có chu kỳ kinh nguyệt kéo dài 45 ngày, ngược lại phụ nữ ở trong lứa tuổi 20 và 30 có thể có chu kỳ kinh nguyệt kéo dài từ 21 đến 38 ngày.



## Những gì sẽ xảy ra trong suốt thời gian quý vị có kinh

Kinh nguyệt của mỗi người mỗi khác. Kinh nguyệt của quý vị có thể kéo dài từ 4 đến 8 ngày. Hầu hết phụ nữ bị mất tổng cộng chưa tới 80ml máu. Lượng máu bị mất có thể thay đổi từ ít đến nhiều. Kinh nguyệt của quý vị có thể ra nhiều hơn trong 3 ngày đầu và giảm dần đến khi chấm dứt.

Màu máu có thể thay đổi trong suốt thời gian có kinh. Màu có thể thay đổi từ đỏ tươi đến nâu sậm.

Có một số cục máu nhỏ là điều bình thường. Nếu có các cục máu thường xuyên hoặc lớn hơn đồng 50 xu, quý vị hãy cho bác sĩ biết.

Kinh nguyệt có thể có mùi khác biệt. Nếu lo lắng về mùi của kinh nguyệt, quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ.

## Hội chứng tiền kinh nguyệt (PMS)

Một số phụ nữ có các triệu chứng như đau kinh, đầy hơi, nổi mụn và mệt mỏi từ 1 đến 2 tuần trước kỳ kinh nguyệt. Tình trạng này thông thường gọi là Hội chứng tiền kinh nguyệt (Premenstrual syndrome - PMS). Những triệu chứng này có thể khó chịu, nhưng thông thường chúng không cản trở phụ nữ làm những công việc thường nhật.

Khoảng 2/3 phụ nữ bị đau vú suốt chu kỳ kinh nguyệt và hầu hết đều có một hoặc hai triệu chứng tiền kinh nguyệt. Các triệu chứng thường chấm dứt sau khi bắt đầu có kinh. Những triệu chứng này có thể tệ hơn ở những năm tuổi thiếu nữ và khi sắp mãn kinh, có thể do các nội tiết tố tăng và giảm.

Chứng rối loạn tâm lý lo lắng tiền kinh nguyệt (Premenstrual dysphoric disorder - PMDD) là một dạng nghiêm trọng hơn của PMS, bao gồm các triệu chứng ngăn cản quý vị làm những công việc thường làm.

## Kinh nguyệt ra máu nhiều là gì?

Có khoảng 1 trong số 4 phụ nữ bị kinh nguyệt ra máu nhiều (ra máu nhiều khi có kinh). Tình trạng kinh nguyệt ra máu nhiều là khi quý vị mất rất nhiều máu mỗi kỳ kinh nguyệt. Lượng máu chảy ra có thể thay đổi trong các giai đoạn khác nhau trong đời, ví dụ như trong những năm tuổi thiếu nữ hoặc trước khi mãn kinh. Tình trạng kinh nguyệt ra máu nhiều phổ biến ở phụ nữ trong hạn tuổi từ 30 đến 50.

## Đau bụng kinh

Đau bụng kinh là khi các cơ tử cung của quý vị thắt chặt lại. Đau có thể bao gồm vọp bẻ và cảm giác nặng nề ở vùng xương chậu và đau ở thắt lưng, dạ dày hoặc đôi chân.

Đau bụng kinh là bình thường nếu:

- tình trạng đau xảy ra vào hai ngày đầu của kỳ kinh.
- hết đau khi quý vị uống thuốc giảm đau cho kinh nguyệt.
- cơn đau không ảnh hưởng đời sống thường nhật của quý vị.

## Khi nào đi cho bác sĩ khám

Nếu có lo lắng về kinh nguyệt của mình quý vị nên đi cho bác sĩ khám.

Ví dụ như nếu:

- thời gian của chu kỳ kinh nguyệt thay đổi
- kinh nguyệt ra máu nhiều hơn
- kinh nguyệt kéo dài hơn 8 ngày
- có kinh mỗi 21 ngày hoặc sớm hơn
- các kỳ kinh nguyệt cách nhau hơn 2 đến 3 tháng
- các triệu chứng quá đau làm ảnh hưởng đến những hoạt động thường ngày của quý vị
- xuất huyết giữa 2 kỳ kinh nguyệt
- Xuất huyết sau khi quan hệ tình dục

Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập [jeanhailes.org.au/health-a-z/periods](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/periods)

### Được cập nhật vào Tháng 6 năm 2022.

Tờ thông tin này được soạn ra nhằm mục đích cung cấp thông tin và giáo dục. Thông tin này không nhằm mục đích cung cấp lời khuyên y khoa cụ thể hoặc thay cho lời khuyên của bác sĩ.

Jean Hailes for Women's Health trân trọng biết ơn sự hỗ trợ của Chính phủ Úc.

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Jean Hailes for Women's Health nói chung và bao gồm tất cả đối với chủ đề về sức khỏe phụ nữ. Tờ thông tin này sử dụng một cách tổng quát những thuật ngữ 'phụ nữ' và 'con gái'. Những thuật ngữ này nhằm bao gồm phụ nữ có bản năng giới tính đa dạng, phụ nữ liên giới tính và phụ nữ chuyển giới.

**Jean Hailes**  
FOR WOMEN'S HEALTH

Điện thoại 03 9453 8999  
[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)