

Biện pháp tự quan sát các khoảng thời gian của một chu kì kinh nguyệt

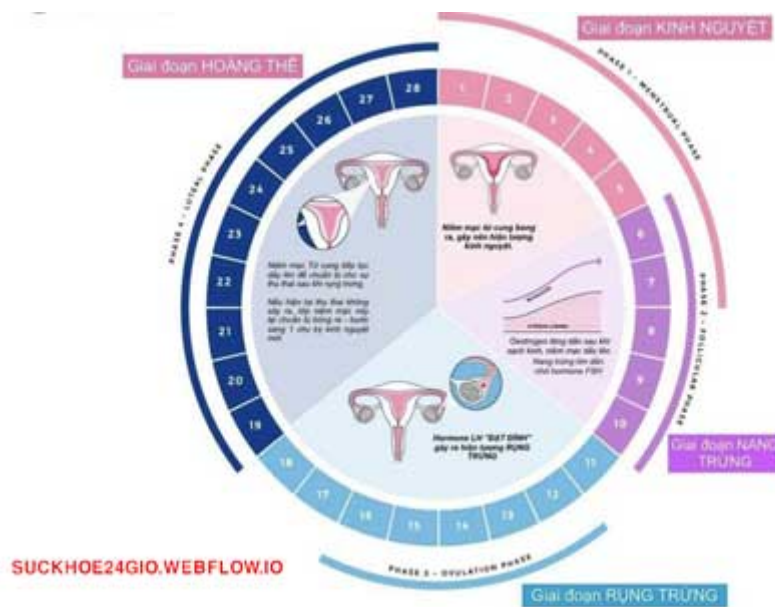
Từ tuổi dậy thì cho đến tuổi hết kinh, cơ thể phái nữ trải qua những thay đổi để chuẩn bị cho khả năng có thai. Giai đoạn do hormone điều tiết này được gọi là chu kỳ kinh.

Vào chu kỳ kinh nguyệt, một quả trứng phát triển và được phóng thích khỏi buồng trứng. Lớp niêm mạc tử cung tạo thành. Nếu không mang bầu, niêm mạc dạ con sẽ tróc ra trong ngày “đèn đỏ”. Tiếp đó, chu kỳ lại bắt đầu.

Địa chỉ khám phụ khoa uy tín

<https://phathaithaiha.webflow.io/post/dia-chi-kham-phu-khoa-o-dau-tot-tai-ha-noi>

Chu kì kinh nguyệt của nữ giới được chia làm bốn giai đoạn: máu kinh, nang trứng, trứng rụng và hoàng thể. Độ dài của mỗi thời kỳ có khả năng khác nhau ở mỗi phái nữ & nó có thể đổi thay theo thời gian.



Các khoảng thời gian của 1 chu kì kinh nguyệt

Thời kỳ ra máu kinh

Thời kỳ hành kinh là giai đoạn đầu tiên của vòng kinh. Đó cũng là lúc người phụ nữ có kinh. Giai đoạn này khởi đầu khi trứng từ chu kỳ trước không nên thụ tinh. Bởi đây quá trình có bầu chưa xảy ra, hàm lượng hormon estrogen & progesterone giảm xuống.

Lớp niêm mạc dạ con dày lên, có tác dụng giúp ích có thai, không còn cần thiết nữa, bởi vậy nó sẽ tróc ra qua âm hộ của bạn. Trong kỳ kinh nguyệt, phụ nữ bài tiết ra một tổ hợp máu, chất nhầy & mô từ dạ con. Nữ giới có thể có những dấu hiệu máu kinh như tê cứng chân tay, ngực mềm, đầy hơi, tinh thần lằng lằng, hay nóng nảy, cơn đau đầu, cảm thấy mệt mỏi, đau vùng thắt lưng dưới.

Nhà hàng người phụ nữ đang trong giai đoạn hành kinh của chu kỳ từ 3 - bảy ngày. Một vài người phụ nữ có thời gian dài hơn nhóm người khác.

Khoảng thời gian nang trứng

Giai đoạn này bắt đầu vào ngày lúc đầu của ngày rụng dâu, bởi vì thế có một vài trứng lặp với khoảng thời gian máu kinh và hoàn tất khi rụng trứng. Nó bắt đầu khi khu vực dưới đồi gửi tín hiệu đến tuyến yên để giải phóng hormon kích thích nang trứng. Nội tiết tố này kích thích buồng trứng sản sinh tầm 5 - 20 túi nhỏ được gọi là nang trứng. Mỗi nang chứa một trứng chưa lớn lên.

Chỉ một vài quả trứng khỏe mạnh nhất mới trưởng thành. Trong có những trường hợp hiếm hoi, một người phụ nữ có thể có hai trứng trưởng thành. Phần còn lại của một số nang sẽ được tái hấp thụ vào cơ thể.

Nang trứng lớn lên hình thành một lượng tiết tố nữ tăng lên làm dày niêm mạc tử cung. Việc đó sinh ra một môi trường giàu dinh dưỡng cho bào thai phát triển.

Thời kỳ nang trứng nhàn nhàn trong khoảng 16 ngày. Nó có khả năng dao động từ 11 - 27 ngày, tùy thuộc vào chu kỳ của mỗi người phụ nữ.

Chi phí khám phụ khoa

<https://phathaithaiha.webflow.io/post/chi-phi-kham-phu-khoa-het-bao-nhieu-tien>

Khoảng thời gian rụng trứng

Nồng độ estrogen tăng thêm trong thời kỳ nang trứng kích hoạt tuyến yên sản sinh ra hormon tạo hoàng thể. Đây là điều gì khởi đầu quá trình rụng trứng.

Trứng rụng là khi buồng trứng phóng ra một quả trứng trưởng thành. Trứng đi đứng xuống vòi trứng về phía tử cung để được “tinh binh” thụ thai.

Giai đoạn rụng trứng là thời điểm độc nhất trong chu kỳ kinh khi chị em phụ nữ có thể có bầu. Nữ giới có thể biết rằng mình đang rụng trứng bằng những biểu hiện như thân nhiệt tăng nhẹ, dịch đặc hơn có kết cấu của trứng trong.

Quá trình trứng rụng tiếp diễn vào tầm ngày thứ 14 nếu như nữ giới có chu kỳ 28 ngày ngay giữa chu kỳ kinh. Nó lâu ngày tầm khoảng 24h. Sau một ngày, trứng sẽ chết hoặc tan biến nếu như chớ nên thụ thai.

Thời kỳ hoàng thể

Sau khi nang trứng giải phóng trứng, nó sẽ chuyển biến thành thể vàng. Cấu tạo này giải phóng những hormone, chính là progesterone & những tiết tố nữ. Sự gia tăng hormone giữ cho niêm mạc tử cung dày & chuẩn bị cho trứng đã thụ tinh làm tổ.

Trong trường hợp mang thai, cơ thể sẽ sản sinh gonadotropin màng đệm ở người. Đây là nội tiết tố thời kỳ mang thai thăm khám nhận biết. Nó giúp giữ gìn hoàng thể & giữ cho niêm mạc dạ con dày.

Nếu không có thai, hoàng thể sẽ teo đi & được hấp thụ lại. Việc đó dẫn đến giảm nồng độ nội tiết tố nữ & progesterone, là căn nguyên khiến phụ nữ khởi đầu có kinh. Niêm mạc dạ con sẽ tróc ra trong ngày đèn đỏ.

Vào thời kỳ này, nếu như không có thai, phái nữ có khả năng thấy những dấu hiệu của hội chứng tiền máu kinh như chướng bụng, sưng, đau hoặc đau vú, thay đổi tâm lý, cơn đau đầu, tăng cân, đổi thay trong cực khoái dục tình, thèm ăn, khó ngủ.

Khoảng thời gian hoàng thể lâu ngày từ 11 - 17 ngày. Độ dài lòng nhàng là 14 ngày.

Tư vấn phụ khoa qua điện thoại

<https://phathaitaiha.webflow.io/post/tu-van-suc-khoe-phu-khoa-online>

Phương pháp tự theo dõi chu kì kinh nguyệt

Những ngày kinh nguyệt của mỗi nữ giới là riêng biệt. Những chị em phụ nữ có kinh vào cùng một khoảng thời gian mỗi tháng. Những người khác là lạ thường hơn. Một số phái nữ xuất huyết tón kém hơn hoặc trong những ngày dài hơn nhóm người khác.

Vòng kinh cũng có thể thay đổi trong những thời điểm một mực của cuộc đời và có thể trở thành lạ thường hơn khi phụ nữ gần đến tuổi mãn kinh.

Giải pháp để biết bạn có đang thấy câu hỏi gì với chu kỳ kinh hay không là theo dõi kinh nguyệt. Viết ra khi chúng bắt đầu và hoàn thành. Đồng thời ghi lại bất kỳ đổi thay nào đối với số lượng hoặc số ngày ra máu và thì có bị chảy máu giữa những ngày đèn đỏ hay không.

Bất cứ điều nào trong số này có thể làm thay đổi vòng kinh của phụ nữ:

- Tự chủ sinh đẻ: thuốc tránh thai có khả năng khiến cho máu kinh ngắn hơn & ít hơn. Trong khi dùng một số loại thuốc, nữ giới sẽ hoàn toàn chưa có kinh.
- Vào thai kỳ: máu kinh sẽ dừng lại khi có thai. Chậm kinh là một trong các triệu chứng ban đầu rõ ràng nhất cho biết rằng người phụ nữ đang có bầu.
- Chứng bệnh buồng trứng đa nang: Sự rối loạn nội tiết tố này ngăn cản trứng phát triển bình thường trong buồng trứng. Hội chứng buồng trứng đa nang gây nên chu kỳ kinh nguyệt không đều và trễ kinh.
- Phì đại tử cung: những khối u không phải ung thư trong tử cung của chị em có khả năng làm cho máu kinh kéo dài hơn & nghiêm trọng hơn bình thường.
- Mất cân bằng ăn uống: Chán ăn, ăn vô độ và những chứng rối loạn ăn uống khác có thể làm gián đoạn chu kỳ kinh của chị em & làm cho ngày đèn đỏ ngừng lại.

Người phụ nữ cần để ý những ngày kinh nguyệt để gặp những ngày kinh nguyệt của chính mình có vấn đề:

- Chị em đã đánh mất một số ngày đèn đỏ hoặc ngày đèn đỏ đã ngừng hoàn toàn.
- Kinh nguyệt bị rối loạn.
- Chị em bị xung huyết trong hơn 1 tuần.
- Ngày rụng dâu cách xa dưới 21 ngày hoặc hơn 35 ngày.

Phụ nữ bị chảy máu giữa những ngày đèn đỏ (nặng hơn là ra máu). Trong trường hợp có những thắc mắc này hoặc những thắc mắc khác với vòng kinh hoặc những vấn đề khác với chu kỳ kinh nguyệt, hãy nói chuyện với chuyên gia.

Những ngày kinh nguyệt của mỗi phụ nữ đều khác biệt. Liên tiếp đối với người phụ nữ này có khả năng không thông thường đối với nữ giới khác.

Cấp thiết là phải làm quen với chu kỳ của bản thân, bao gồm cả khoảng thời gian có kinh và nhiều ngày. Hãy khuyến cáo với mọi sự thay đổi & chia sẻ lại cho chuyên gia khi đi đến bác sĩ khám.

Phòng khám đa khoa quận đồng đa

<https://www.doccen.vn/home/08ddd72a-594d-b2e8-0242-ac1201000000>

Địa chỉ khám phụ khoa ở đâu tại Hà Nội?

Khám phụ khoa là một trong số những tiện ích y tế bức thiết để chăm sóc khả năng sinh sản của chị em. Tại bệnh viện Phụ Sản Trung Ương, xét nghiệm phụ khoa được thực hiện bởi các chuyên gia có trình độ cao và thâm niên lâu năm trong lĩnh vực này.

Liệu trình thăm khám sản phụ khoa tại bệnh viện Phụ Sản TW bao gồm quy trình sau:

- Thu nhận chứng bệnh nhân: bệnh viện Phụ Sản TW có hàng ngũ y tá chuyên nghiệp & tận tình. Nhân viên y tế sẽ thu nhận người bệnh & chỉ dẫn họ chuẩn bị cho khám.
- Người mắc bệnh sẽ được dẫn vào bệnh viện. Ở đây, bác sỹ sẽ tiến hành khám và hỏi về lịch sử chứng bệnh và tình trạng sức khỏe cơ thể của người có bệnh. Bác sỹ chuyên khoa sẽ xét nghiệm một số bộ phận sinh dục ngoài và bên trong của người mang bệnh để đánh giá khả năng sinh sản.
- Xét nghiệm y khoa & chẩn đoán: trong trường hợp nhất thiết, bác sỹ sẽ đòi hỏi người bị bệnh làm những xét nghiệm y học bù đắp để chẩn đoán tình trạng sức khỏe cơ thể chính xác hơn. Tiếp đó, thầy thuốc sẽ đưa ra chẩn đoán & chọn lọc phương pháp chữa hợp lý.
- Giải đáp & hướng dẫn: sau thời điểm chấm dứt xét nghiệm & phát hiện, thầy thuốc sẽ giải đáp và trả lời nghi vấn của người mắc bệnh về tình trạng sức khỏe của chính mình. Bác sỹ chuyên khoa cũng sẽ hướng dẫn người bị bệnh về phương pháp chăm sóc chức năng sinh nở và phòng chống những bệnh có mối liên quan.

Hầu hết lộ trình trong lộ trình xét nghiệm phụ sản tại bệnh viện Phụ Sản TW đều được thực hiện với uy tín & bảo đảm tính hiệu biết, chu đáo tận tình & an toàn cho người có bệnh. Đây là nơi uy tín cho chị em để thăm khám khả năng sinh sản của bản thân.

<https://phathaithaiha.webflow.io/post/chu-ky-kinh-nguyet-khong-deu>