Đến những ngày "đèn đỏ" phái nữ đã phải khổ sở không ít vì bị đau bụng kinh dữ dội, kèm theo đau lưng, thậm chí hơn là tụt huyết áp, ngất xỉu.... Chính vì vậy mà cách chữa đau bụng kinh luôn được giới chị em phụ nữ quan tâm và tìm hiểu. Mời các bạn xem những thông tin hữu ích mà chúng tôi đã chọn lọc dưới đây để giúp bạn giảm bớt cơn đau của mình.

Nguyên nhân đau bụng kinh

Đau bụng kinh là một triệu chứng phổ biến xảy ra ở phụ nữ khi đến kỳ hành kinh. Tùy cơ địa từng người, người sẽ bị đau nhẹ, người lại bị đau bụng kinh dữ dội.

Đau bụng kinh do nhiều nguyên nhân gây ra:

- Có thể do sự co thắt quá mạnh của cơ trong tử cung để đẩy máu kinh đi ra ngoài.
- Một số phụ nữ có cổ tử cung hẹp khiến máu kinh khó đi ra ngoài cũng là nguyên nhân gây đau bụng kinh.
- Do dị tật bẩm sinh ở tử cung như tử cung ngả sau hoặc ngả trước gây ảnh hưởng đến sự lưu thông của máu kinh gây đau bụng kinh.
- Do di truyền từ mẹ sang con, nhiều nghiên cứu cho thấy hầu hết các mẹ bị đau bụng kinh thì khi sinh con, con gái đều sẽ bị đau khi đến ngày hành kinh.
- Do đặt vòng tránh thai.
- Do chế độ ăn uống không khoa học trong những ngày hành kinh như ăn đồ cay nóng, ăn đồ lạnh, bụng không được giữ ấm...
- Do nội tiết tố thay đổi như: Gia tăng bất thường progesterone và prostaglandin trong máu tác động đến tử cung.
- Đau bụng kinh có thể do một số bệnh phụ khoa gây ra như lạc nội mạc tử cung, u nang buồng trứng, u xơ tử cung, u nang cơ tử cung... đây cũng là nguyên nhân chính gây ra những cơn đau bụng kinh dữ' dội.
- Do vận động quá mạnh trong ngày hành kinh.

Cách trị đau bụng kinh

Tổng hợp một số cách giảm đau bụng kinh cực đơn giản mà hiệu quả đã được kiểm chứng bởi nhiều chị em phụ nữ. Chúng tôi đã sưu tầm và chia sẻ ngay tại bài viết này một số mẹo giảm đau bụng kinh với mong muốn giúp bạn xua tan mọi lo lắng mỗi khi chu kỳ của mình đến.

Chườm hoặc tắm nước nóng

Bạn cho nước nóng vào bình thủy tinh hoặc bình cao su, chườm lên vùng bụng dưới thì các cơn đau bụng kinh sẽ giảm tức thì. Dưới tác dụng nhiệt, tử cung sẽ co bóp nhẹ nhàng hơn, máu kinh được đẩy ra ngoài dễ dàng hơn.

Cách pha trà gừng trị đau bụng kinh

Chị em giã nát gừng và xắt thành từng láa, đắp lên vùng bụng dưới từ 5-7 phút. Trong thời gian này, nếu chị em tiến hành xoa bóp vùng bụng theo vòng tròn thì các cơn đau bụng kinh sẽ giảm nhanh hơn.

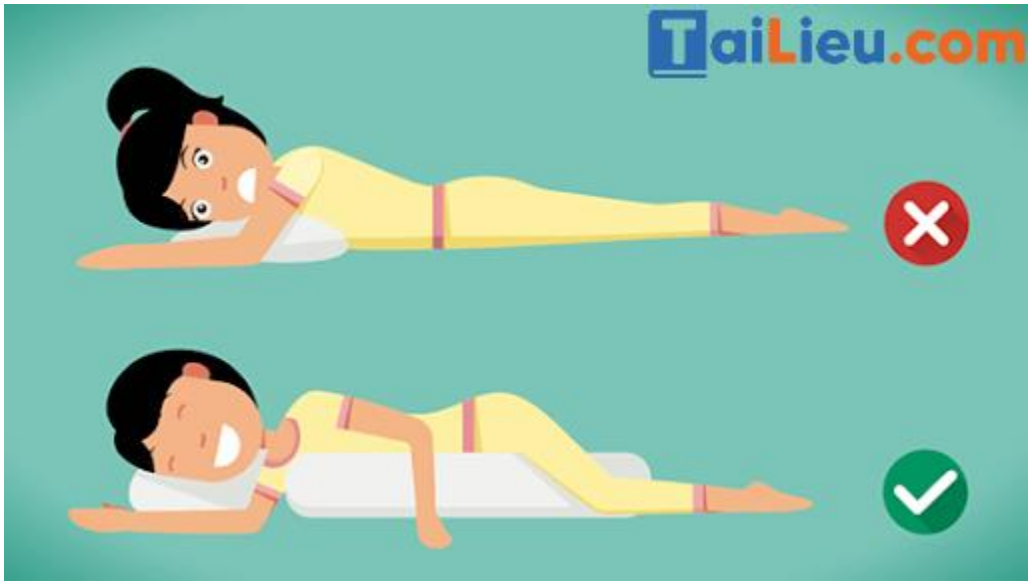
Tư thế nằm giúp giảm đau bụng kinh

Nằm nghiêng, co người

Đây là tư thế nằm giảm đau bụng kinh hiệu quả mà bạn nên áp dụng. Nguyên nhân vì tư thế nằm như thế này sẽ giúp cơ thể tự động thư giãn các bó cơ vùng bụng, giảm đau bụng hiệu quả, không làm ảnh hưởng đến cơ quan nội tạng, có giấc ngủ sâu hơn.

Nằm ngửa, kê gối dưới chân

Đây cũng là tư thế ngủ đem đến sự thoải mái, dễ chịu trong kỳ kinh. Nằm ngửa khi ngủ giúp bạn tránh khỏi tình trạng đau lưng và đau bụng dưới ngày "đèn đỏ". Đặt một chiếc gối dưới đầu gối giữ cho cột sống của bạn thấp hơn,giúp đem đến cho bạn sự thoải mái, giúp phần cột sống bớt nhức mỏi, hạn chế cơn đau.



Vuốt môi trên hết đau bụng kinh

Vuốt môi trên hết đau bụng kinh là một mẹo chữa bệnh đơn giản, giúp giảm đau bụng kinh nhanh nhưng cần thực hiện đúng kỹ thuật mới mang lại hiệu quả cao. Dưới đây là cách thực hiện:

- Các chị em lấy hai ngón tay trỏ ấn vào huyệt nhân trung. Huyệt nhân trung nằm tại chính giữa phần lõm dưới mũi và trên miệng.
- Sau đó, chị em kéo từ từ hai ngón tay về bên phía mép môi.
- Thực hiện lặp lại các động tác đều đặn như vậy trong vòng 3-5 phút để thấy hiệu quả.

Vệ sinh vùng kín sạch sẽ

Vệ sinh vùng kín sạch sẽ rất cần thiết trong những ngày hành kinh, nó không những giúp ngăn chặn vùng kín phát sinh vi khuẩn mà còn khiến cho ngày hành kinh của chị em trở nên nhẹ nhàng. Để vệ sinh vùng kín sạch sẽ, chị em nhớ thay băng vệ sinh mỗi 4 tiếng một lần, rửa vùng kín ngày hai lần mỗi sáng, tối, không được thụt rửa âm đạo.

Tập thể dục thường xuyên

Theo các chuyên gia, cường độ tập thể dục có liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt và triệu chứng của hành kinh. Chị em thường nằm lì một chỗ, không vận động hoặc vận động quá ít thường trải qua chu kỳ kinh nguyệt dài hơn, còn những chị em tập thể dục quá nhiều thường bị gián đoạn chu kỳ kinh nguyệt.

Việc tập thể dục thường xuyên, điều độ đã được khoa học chứng minh là làm giảm các cơn đau bụng kinh. Chị em chỉ cần chú ý những bài tập nhẹ nhàng, như yoga, đi bộ nhiều hơn trong đêm trước ngày hành kinh.

Thuốc đau bụng kinh phổ biến hiện nay

Trên thị trường hiện nay phổ biến các loại thuốc giảm đau bụng kinh sau:

Thuốc Cataflam

Thuốc được dùng khá phổ biến trong các loại thuốc giảm đau bụng kinh, song có thể gây các tác dụng phụ nguy hiểm nếu dùng liều cao trong thời gian dài như: buồn nôn, tiêu chảy, tăng men gan, giảm chức năng thận, đau vùng thượng vị,…

Thuốc Mefenamic acid

Mefenamic acid cũng thuộc nhóm thuốc giảm đau không steroid, có tác dụng giảm đau bụng kinh nhanh, hiệu quả. Tuy nhiên, không nên dùng Mefenamic acid thường xuyên và kéo dài trên 7 ngày tránh dẫn đến các triệu chứng mẩn ngứa, rối loạn tiêu hóa, thiếu máu,…

Ngoài ra, Mefenamic acid cũng chống chỉ định với người đang dùng thuốc chống đông, thuốc chống viêm không steroid hoặc người có tiền sử động kinh.

Thuốc Alverin

Alverin có tác dụng hướng cơ làm giảm co thắt tử cung - nguyên nhân gây ra những cơn đau bụng kinh kéo dài trước và trong chu kỳ kinh nguyệt. Alverin chỉ chống chỉ định với người bị huyết áp thấp, thuốc được bán phổ biến song nên dùng theo chỉ định của bác sĩ.

Lưu ý: Không nên tự ý sử dụng các loại thuốc giảm đau bụng kinh mà cần tuyệt đối dùng theo đúng hướng dẫn của nhà sản xuất và bác sĩ, dược sĩ tư vấn. Nếu sử dụng sai cách, thuốc giảm đau bụng kinh có thể gây hại ngược lại cho sức khỏe, khiến cơn đau trở nên nghiêm trọng hơn.

Đau bụng kinh nên làm gì?

Trong kỳ kinh nguyệt của mình, chú ý đến đồ ăn, thức uống cũng là một phương pháp để làm giảm cơn đau bụng kinh hiệu quả và an toàn, tránh gây ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày của bạn.

Đau bụng kinh uống gì?

- Nước ấm: một ly nước ấm khiến tử cung giãn nỡ, kích thích các mạch máu nên sẽ đem lại hiệu quả giảm đau. Trong những ngày "đèn đỏ", bạn nên uống tối thiểu từ 1,5l – 2l nước ấm.
- Nước ép dứa + cà rốt: Với hàm lượng bromelain khá cao, đây là một loại enyme giúp làm dịu cơn đau hiệu quả. Bên cạnh đó, cà rốt có khả năng cân bằng lưu lượng máu giúp bạn giảm đau bụng và giảm bớt mệt mỏi, khó chịu trong những "ngày đèn đỏ".
- Nước lô hội và mật ong rất có lợi với sức khỏe của các chị em phụ nữ, nhất là trong việc xoa dịu cơn đau hành kinh và điều hòa kinh nguyệt. Nếu kết hợp 2 nguyên liệu này và sử dụng liên tục trong những ngày "đèn đỏ" thì cơn đau bụng kinh sẽ giảm nhanh chóng.
- Nước ép cần tây: có chứa một lượng nước rất lớn trong cơ thể và hoàn toàn không hề chứa calo. Cần tây có tác dụng ngăn ngừa tình trạng đầy hơi, chướng bụng trong kỳ kinh, giúp giảm cơn đau bụng kinh nhanh chóng và giúp bạn lấy lại được năng lượng cần thiết cho cơ thể.

Đau bụng kinh nên ăn gì?

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, tình trạng đau bụng kinh có thể được cải thiện đáng kể nếu bổ sung những loại thực phẩm sau:

- Chuối, dứa, kiwi: Ba loại trái cây này là đáp án cho câu hỏi đau bụng kinh nên ăn gì. Trong chuối có hàm lượng lớn vitamin B6 và kali, những chất này giúp giảm đau chướng bụng khi đến ngày "đèn đỏ". Có thể kết hợp ăn chuối, dứa và kiwi cùng lúc sẽ hiệu quả hơn. Do trong dứa có chứa một loại enzyme (bromelain) giúp chống viêm, còn trong kiwi lại giàu actinidin, giúp tiêu hóa đạm tốt hơn.
- Hải sản: Trong cá (đặc biệt là cá hồi), hàu có chứa nhiều vitamin D, axit béo Omega. Những chất này có thể hạn chế được các cơn co bóp tử cung. Đồng thời đây cũng là nguồn vitamin D và B6 dồi dào, giúp cơ thể hấp thu được lượng canxi tốt hơn. Giúp thuyên giảm cảm giác đau bụng dưới và căng tức ngực khi hành kinh.
- Các loại đậu: các loại đậu có chứa rất nhiều chất sắt, magie giúp bạn bổ sung nhanh chóng lượng máu đã mất. Bên cạnh đó, các loại đậu có chứa nhiều chất xơ giúp tiêu hóa thức ăn dễ dàng, không phải chịu các cơn đau chồng chất do rối loạn tiêu hóa gây ra.
- Trứng: Trong trứng có chứa nhiều vitamin B6, vitamin D, vitamin E, đặc biệt là rất giàu protein giúp giảm cảm giác đau bụng khi trong kỳ kinh.

Một số vật dụng cần thiết khi bị đau bụng kinh

Những cơn đau bụng kinh kéo dài ảnh hưởng không nhỏ đối với phụ nữ. Sau đây là một số vật dụng mà chị em phụ nữ nên có để làm giảm đau bụng kinh trong chu kỳ của mình.

Túi chườm nóng đau bụng kinh

Nguyên lý hoạt động của túi chườm nóng dựa trên việc giảm cơn đau nhờ protein cảm nhận nhiệt, ngăn chặn protein cảm nhận sự đau đớn. Qua đó, quá trình truyền thông tin đau đớn lên não bị ngăn chặn lại. Chính vì thế, túi chườm nóng trở thành một trong những cách giảm đau bụng kinh được nhiều người lựa chọn và cũng được các chuyên gia, bác sỹ khuyên dùng bên cạnh nhiều giải pháp khác.

Không chỉ dừng ở việc giảm đau, việc chườm nóng còn giúp làm giãn mạch, giúp sự tuần hoàn máu cũng diễn ra suôn sẻ hơn, các cơn co thắt cũng giảm đáng kể. Nhờ vậy, cơ thể cũng được thư giãn, mệt mỏi giảm bớt và căng thẳng được xoa dịu.

Cách dùng chung của túi chườm nóng dùng nước nóng thông thường là:

- Bạn sử dụng nước nóng ở khoảng 60-90 độ C.
- Đổ nước nóng này vào 2/3 túi. Bóp nhẹ, đẩy hơi ra ngoài rồi khóa nắp.
- Nếu túi chườm không có lớp bọc phủ bên ngoài, bạn nên lót một chiếc khăn mỏng lên phần bụng rồi đặt túi chườm lên để chườm.
- Thời gian đặt túi chườm khoảng 20-30 phút.

Miếng dán đau bụng kinh

Phương pháp điều trị bằng miếng dán nhiệt mang đến mức nóng sâu vào các mô cơ bên dưới da đến hơn 2cm làm tăng lưu thông máu, tăng vận tốc dẫn truyền, phạm vi hoạt động và sử dụng linh hoạt hơn mang đến việc giảm đau hiệu quả, lâu dài cho nhiều loại cơn đau thông thường. Miếng dán đau bụng kinh có tác dụng làm ấm bụng lên tới 40 độ, từ 5- 8 giờ giúp khỏi hẳn đau bụng trong những ngày đèn đỏ khó chịu này. Bạn có thể dán chúng vào da hoặc quần áo, nhưng hãy nhớ đọc kỹ hướng dẫn sử dụng.

Trên đây là những thông tin cực kỳ hữu ích để giúp bạn giảm đau bụng kinh trong kỳ kinh nguyệt của mình. Hy vọng chị em phụ nữ hãy chăm sóc sức khỏe bản thân của mình thật tốt nhé.

►►**CLICK NGAY** vào nút **TẢI VỀ** dưới đây để download **Cách làm giảm đau bụng kinh đơn giản mà cực hiệu quả** file pdf hoàn toàn miễn phí!