

SỞ Y TẾ KHÁNH HÒA
BỆNH VIỆN ĐA KHOA KHU VỰC NINH HOÀ

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ RỐI LOẠN KINH NGUYỆT

(Kèm theo Quyết định số 192 /QĐ-BVNH ngày 11 tháng 7 năm 2024)

1. Rối loạn kinh nguyệt là gì?

Kinh nguyệt là hiện tượng bong lớp niêm mạc tử cung có chu kỳ do sự thay đổi nội tiết làm chảy máu từ buồng tử cung ra ngoài âm đạo. Kinh nguyệt lần đầu tiên xuất hiện ở bé gái từ 12-16 tuổi, chu kỳ trung bình là 28 ngày, tuy nhiên có một số trường hợp ngắn hơn khoảng 25 ngày hoặc dài hơn 30 - 35 ngày, tùy từng người và thời gian thường kéo dài từ 3-5 ngày. Lượng máu mất đi sau mỗi kỳ hành kinh là từ 50-150 ml.

Rối loạn kinh nguyệt: là những biểu hiện bất thường về chu kỳ kinh nguyệt, số ngày có kinh và số lượng máu kinh so với những chu kỳ thông thường trước đó. Đây có thể là triệu chứng của một bệnh lý nào đó, có thể do nội tiết, có thể tổn thương thực thể cơ quan sinh dục nữ, đôi khi chỉ đơn thuần là do thay đổi điều kiện sống môi trường sống.

Rối loạn kinh nguyệt có thể xảy ra cho phụ nữ ở nhiều độ tuổi, mức độ và biểu hiện khác nhau như ở lứa tuổi dậy thì, sinh con, **mãn kinh**,...

2. Biểu hiện của rối loạn kinh nguyệt

Bất thường về chu kỳ kinh: Là khi **vòng kinh** của bạn dài trên 35 ngày (kinh thưa) hay ngắn dưới 22 ngày (kinh mau), thậm chí là không có kinh từ 6 tháng trở lên (vô kinh).

Bất thường về máu kinh: Là những bất thường về số lượng và ngày có kinh.

- Cường kinh: còn gọi là băng kinh, lượng máu kinh > 20ml/kỳ.
- Thiếu kinh: số ngày có kinh < 2 ngày và lượng kinh < 20ml/kỳ.
- Rong kinh: số ngày có kinh > 7 ngày.

Màu kinh: Thường là máu đỏ thẫm, có mùi hơi tanh, không đông, nếu máu kinh có lẫn máu cục hoặc máu đỏ tươi hay hồng nhạt là bất thường.

Bất thường về triệu chứng khác kèm theo khi đến chu kỳ kinh nguyệt: Trong đó, các bất thường về kinh nguyệt, **thống kinh** là hiện tượng phổ biến nhất, thường có triệu chứng đau bụng dưới khi hành kinh. Nếu đau, cơn đau có thể xuyên ra cột sống, lan xuống đùi và lan ra toàn bụng. Ngoài ra có thể thấy đau lưng kèm theo tức ngực, căng vú, buồn nôn, dễ xúc động, ảnh hưởng đến sinh hoạt, lao động.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Vinmec, “Tất tần tật những điều bạn cần biết về rối loạn kinh nguyệt”:

<https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/tat-tan-tat-nhung-dieu-ban-can-biet-ve-roi-loan-kinh-nguyet/>