

# Chậm kinh (trễ kinh): Nguyên nhân, dấu hiệu, chẩn đoán, phòng ngừa

Chậm kinh là triệu chứng mang bầu kịp thời thường gặp nhất, thế tuy nhiên đa dạng tình huống con gái bị chậm "đèn đỏ" không phải bởi có bầu. Với những nguyên nhân nào khiến cho chị em nữ giới bị chậm kinh? tình trạng này với gây biến chứng gì không?... Hãy cùng tìm hiểu vướng mắc này với quá trình trả lời chuyên môn của BS.CKI Trần Thị Thanh Phương, bác sĩ Trung tâm sản phụ khoa bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM trong bài văn dưới đây.

Một chu kỳ kinh được đặc tính từ hôm đầu tiên của kỳ hành kinh kéo dài đến ngày đầu tiên của kỳ "rụng râu" kế tiếp. Trung bình một vòng kinh cải thiện khoảng 28 ngày, tuy vậy những chu kỳ cải thiện từ 21 đến 35 hôm vẫn xem là bình thường.

## Chậm kinh là gì?

Chậm kinh (hay chậm kinh) là hiện tượng hành kinh lạ thường ở phụ nữ, chỉ hiện tượng đã từng đến kỳ đèn đỏ tuy vậy mãi chưa nhìn thấy tạo thành "đèn đỏ". Thông thường, trường hợp quá 35 ngày nói từ kỳ kinh nguyệt gần nhất mà bạn gái vẫn chưa có kinh nguyệt trở lại được xem là trễ kinh. Các tình huống ko nhòm thấy hành kinh sinh ra trong 3 kỳ kinh liên tiếp mà không có bầu được gọi là vô kinh.

## Nguyên do gây ra trễ kinh

Bác sĩ Trần Thị Thanh Phương giúp biết, có hai thời điểm làm chu kỳ kinh nguyệt tại phụ nữ không đều, thí dụ khi mới bắt đầu đèn đỏ nguyệt (tuổi dậy thì) cùng với lúc người bước sang độ tuổi tắt kinh. Thời gian trải qua các mốc thay đổi này, chu kỳ kinh nguyệt tại nữ giới có thể trở nên không bình thường, gồm cả chậm kinh.

"Ở công đoạn đầu của độ tuổi dậy thì, chu kỳ rối loạn kinh nguyệt là điều bình thường. Phái đẹp có thể gặp hiện tượng kinh nguyệt bị rối loạn trong 3 năm bởi buồng trứng không thể giải phóng 1 trứng thường xuyên hàng tháng bởi nồng độ hormone chưa ổn định."

Ví như ko ở trong 2 nhóm nói trên kia, tình hình chậm kinh có thể xuất phát từ 14 nguyên do sau:

### 1. Có bầu

Mang thai là nguyên do thường gặp nhất của trễ kinh. Giả dụ bạn nữ gặp phải trễ kinh tầm 1 tuần sau thời điểm phát sinh làm chuyện đó không dùng phương pháp bảo vệ, nhiều khả năng phụ nữ đã có thai.

[bệnh viện nam khoa ở hà nội](#)

[phòng khám tư nhân tại hà nội](#)

[chữa suất tinh sớm ở đâu](#)

[khám yếu sinh lý ở đâu tốt nhất tại Hà Nội](#)

[giá cắt bao quy đầu](#)

[phẫu thuật cắt bao quy đầu ở đâu](#)

[phẫu thuật cắt bao quy đầu](#)

[khám bệnh trĩ ở đâu tại hà nội](#)

[cắt trĩ ngoại bao nhiêu tiền](#)

[chữa viêm lộ tuyến cổ tử cung ở đâu](#)

[chi phí đốt viêm lộ tuyến cổ tử cung](#)

[địa chỉ phá thai an toàn hà nội](#)

[phá thai giá bao nhiêu](#)

[cách phá thai an toàn nhất](#)

[chi phí điều trị sùi mào gà](#)

[chữa sùi mào gà ở đâu tốt](#)

[khám bệnh xã hội ở hà nội](#)

[xét nghiệm giang mai ở đâu](#)

[chữa bệnh lậu ở đâu](#)

[cắt tuyến mô hôi nách ở bệnh viện nào](#)

Thời điểm này con gái có thể định vị vấn đề mang bầu bằng phương pháp dùng que thử ở nhà để kiểm tra nồng độ hCG trong nước đái, hoặc đến liên bệnh viện chuyên khoa để được xét nghiệm huyết đo nồng độ beta hCG.

Chậm kinh là một trong số những triệu chứng của có bầu kịp thời, chị em nữ giới có khả năng dùng que thử tại nhà hay đến trung tâm y tế xét nghiệm máu để xác định với có thai hoặc ko

## **2. Cho con bú**

Phái yếu có khả năng hành kinh ít, chu kỳ kinh nguyệt bị rối loạn hoặc vô kinh trong suốt thời gian cho con bú, nhất là giúp con bú vĩnh viễn với sữa mẹ. Bởi vậy rộng rãi chị em nghĩ rằng vấn đề giúp con bú là một phương pháp tránh thai.

Chuyên gia Thanh Phương nhấn mạnh, Dù cho thời điểm giúp con bú mẹ ít có khả năng có thai hơn, mặc dù vậy trong thời gian gần đây vẫn có khả năng tiếp diễn sự rụng trứng, có nghĩa là vẫn có khả năng có thai nếu tiếp diễn làm chuyện đó. Nếu ko muốn có thai lặp lại quá sớm, tốt nhất mẹ phải vận dụng ý kiến y bác sĩ để được chỉ dẫn dùng phương pháp ngừa thai khoa học.

## **3. Căng thẳng hoặc căng thẳng cải thiện**

Vòng kinh được thay đổi do 1 đội ngũ phức tạp bao gồm những cấu trúc não (vùng sau đồi cũng như tuyến yên), buồng trứng, dạ con cùng với tuyến giáp. Tình trạng lo lắng có thể biến chứng tới vùng dưới đồi, từ đó cản trở đến công đoạn điều hòa nguyệt san. Cấp độ lo lắng càng nâng cao dần thì hiện tượng kinh nguyệt bị rối loạn càng trầm trọng hơn.

Con gái nên hạn chế lo lắng hay lo lắng bằng cách phấn đấu giữ gìn thói quen sinh hoạt tốt đẹp, vui

vẻ, lạc quan. Khi cấp độ căng thẳng suy giảm đi, những nhiệm vụ người dân trở lại thông thường, kỳ "rụng râu" sẽ ổn định theo. Ví như bị căng thẳng cải thiện và mất đi "rụng râu" từ 3 kỳ kinh (mất kinh 3 tháng) trở đến, bạn nữ cần thăm khám chuyên khoa để tậ lý do cũng như can thiệp sớm.

Căng thẳng và áp lực trong công việc cũng có thể làm chị em bị trễ kinh

#### **4. Suy giảm cân quá độ**

Sụt cân tức khắc do ăn kiêng hay tập thể dục, thể dục thể thao quá sức có thể nguy hại tới chu kỳ kinh nguyệt. Thời điểm cơ thể không đủ chất béo cũng thí dụ những chất dưỡng chất khác sẽ không thể phân phối hormone thí dụ thông thường, dẫn tới các rối loạn trong kỳ kinh hoặc đặc biệt khiến cho chu kỳ kinh giới hạn triệt để. Thay đổi chế độ sinh hoạt, giữ gìn người ở mức cân nặng ổn định sẽ cho kỳ "rụng râu" ổn định như là đầu tiên.

#### **5. Thừa cân hay béo phì**

Giống với trường hợp sụt cân liền, tình trạng thừa cân hoặc béo phì có thể gây ra các thay đổi nội tiết tố trong cơ thể, gây nên các khác thường trong kỳ "đèn đỏ".

Bác sỹ Thanh Phương giới thiệu, béo phì có thể khiến cho người chế tạo dư thừa số lượng Estrogen, từ đó gây ra những khác thường trong những ngày kinh nguyệt, nguy hiểm nhất có thể làm cho dưng kỳ nguyệt san hoàn toàn. Thời gian xác định lý do gây ra trễ kinh do thừa cân hoặc béo phì, chuyên gia khuyến khích con gái thay đổi thói quen sinh hoạt lành mạnh, chế độ dinh dưỡng hợp lý kết hợp luyện tập thể dục thể thao hợp lý, giữ mức cân nặng cân đối cho những ngày kinh nguyệt thường xuyên trở lại. (3)

#### **6. Luyện tập thể thao quá sức**

Luyện tập thể dục thể thao với cường độ lớn cũng dẫn tới áp lực giúp cơ thể, dẫn tới biến mất cân bằng nội tiết tố chị em. Đây là nguyên nhân phổ biến khiến cho các vận động viên nữ thường xuyên mắc phải chậm kinh.

#### **7. Hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS)**

Buồng trứng đa nang làm cho người chế tạo nội tiết tố nam giới là Androgen phổ biến hơn, gây ra sự mất cân bằng nội tiết tố ở phái đẹp, sinh ra cân các cục nang buồng trứng làm cho công đoạn rụng rụng ko xảy ra đều đặn hay ngừng rụng rụng triệt để.

Chậm kinh do buồng trứng đa nang buộc phải được phát hiện cũng như chữa trị sớm để hạn chế những nguy hại xấu đến sức khỏe các chị em, trong đấy cần nhắc đến khả năng biến mất cân với hormone, tăng cường nguy cơ mắc các bệnh nguy hiểm thí dụ tiểu tháo đàng, tim mạch, suy nhược khả năng sinh sản...

Chúng bệnh buồng trứng đa nang tác động đến giai đoạn rụng rụng làm phái đẹp bị rối loạn kinh nguyệt

#### **8. Nhiễm phải sản phụ khoa**

Một vài bệnh sản phụ khoa thí dụ phì đại dạ con, viêm nhiễm lộ tuyến dạ con, nhiễm trùng buồng trứng, suy buồng trứng... có khả năng làm cho chị em nữ giới gặp phải trễ kinh. Để phát hiện kịp thời lý do dẫn đến trễ kinh vì bệnh lý phụ khoa, nữ giới nên quan sát cùng với để ý những dấu hiệu nguyệt san cản trở thí dụ số lượng máu kinh rộng rãi hoặc ít, sở hữu vón sỏi hay không... để nhận thấy kịp

thời những lạ thường, thăm khám kịp thời cùng với chữa sớm.

## 9. Mắc những bệnh mạn tính

Những bệnh mạn tính như là đái tháo đường hay Celiac cũng có khả năng biến chứng tới chu kỳ kinh nguyệt. Cụ thể, những thay đổi số lượng đường trong máu có khả năng biến chứng tới nội tiết tố, vì thế việc kiểm soát kém tình trạng đường huyết có thể gây ra không bình thường trong kỳ hành kinh.

Bệnh Celiac dẫn tới các tổn thương tại ruột non, làm cơ thể không hấp thụ được những chất dưỡng chất cần thiết, dẫn đến chu kỳ rối loạn kinh nguyệt hay trễ kinh. Mặt khác, các bệnh mạn tính không giống có khả năng gây rối loạn kinh nguyệt là hội chứng Cushing, hội chứng Asherman, tăng sản thượng thận bẩm sinh...

## 10. Sử dụng giải pháp ngừa thai

Lúc vừa bắt đầu hoặc dùng dùng một phương pháp tránh thai nội tiết nào đó cũng có thể gây nên những rối loạn kinh nguyệt. Chẳng hạn thí dụ thuốc tránh thai chứa hormone Estrogen cũng như Progestin có thể ngăn buồng trứng làm giảm áp lực trứng. Ở một vài bệnh nhân cần đến 3-6 tháng để chu kỳ kinh trở lại bình thường dưới thời gian giới hạn dùng thuốc tránh thai. Hoặc các cách ngừa thai không giống thí dụ cấy hay tiêm cũng có khả năng gây nên chậm kinh.

Thuốc ngừa thai nội tiết có thể gây nên tác dụng phụ làm chu kỳ kinh nguyệt không đều

## 11. Dùng chất kích thích

Dùng rượu rãi rượu bia, đều đặn hút thuốc lá... là một trong những lý do gây ra rối loạn kinh nguyệt. Nguyên nhân vì chất nicotine với trong thuốc lá cùng với khói thuốc tác động không tốt tới bộ phận vùng chậu, giảm sản xuất oxy tới chỗ này và nguy hại tới lớp nội mạc dạ con. Do đó, khuyên rằng chị em nữ giới buộc phải thực hiện lối sống khoa học, hạn chế xa các chất kích thích khả năng tình dục để bảo vệ tính mệnh chính mình.

## 12. Tác động phụ của thuốc

Một số mẫu thuốc điều trị bệnh lý đó là thuốc ngăn chặn loạn thần, ngăn ngừa trầm cảm, thuốc tuyến giáp, thuốc hóa chữa liệu... có khả năng gây ra các công dụng phụ làm chu kỳ kinh gặp phải biến chứng. Đàn bà buộc phải thảo luận tức thì với chuyên gia chữa trị về bất kỳ công dụng phụ nào gặp phải để được giải đáp cùng với chỉ định thuốc trị thích hợp hơn.

## 13. Tắt kinh kịp thời

Hầu hết các chị em thường bắt đầu giai đoạn mãn kinh tại tuổi chừng khoảng 45-55 tuổi. Nếu xuất hiện các biểu hiện trong chừng khoảng 40 độ tuổi hay trước đó coi là mãn kinh kịp thời, có nghĩa là suy buồng trứng sớm, có khả năng trễ vài kỳ kinh và cuối cùng là giới hạn hẳn kinh nguyệt.

Mặc dù tình trạng suy buồng trứng sớm có khả năng là hậu quả của vấn đề giải phẫu mổ bỏ buồng trứng, mặc dù vậy cũng có nhiều nguyên nhân không giống như là mất cân bằng di truyền hay hiện tượng tự miễn dịch. Vì vậy, ví như dưới 40 độ tuổi cũng như đang mắc phải chậm kinh, nữ giới nên đến tức khắc trung tâm y tế để được khám cũng như chia sẻ sở hữu chuyên gia chuyên môn.

## 14. Những vấn đề ở tuyến giáp

Tuyến giáp đảm nhận nhiệm vụ thay đổi sự giải bày chất trong người, bởi thế giả dụ tuyến giáp vận

động quá độ hoặc hoạt động kém có thể gây ra mất cân với nồng mức độ hormone, gây nên tình hình trễ kinh hoặc mất kinh. Bình thường những vấn đề tuyến giáp được can thiệp chữa trị bằng thuốc, sau trị vòng kinh sẽ ổn định trở lại.

## **Biểu hiện gặp phải chậm kinh**

Triệu chứng hàng đầu của trễ kinh là ko dòm thấy "rụng râu" sinh ra đúng chu kỳ như là thông thường. Đồng thời, căn cứ theo vào nguyên nhân dẫn đến trễ kinh mà đàn bà có khả năng gặp những triệu chứng không giống nhau, có thể là:

Cảm giác đau đầu;

Đau vùng xương chậu

- Mụn trứng cá;
- Rụng tóc;
- Rậm lông, nhất là ở mặt.

## **Bị trễ kinh mang sao không?**

Hành kinh được ví như tấm gương phản chiếu hiện tượng sức khỏe có con của người phái đẹp, do đó nhiều nữ giới sợ hãi mắc phải chậm kinh mang làm sao không. Y bác sĩ Thanh Phương chia sẻ, thời điểm nhận thấy chu kỳ rối loạn kinh nguyệt hoặc trễ kinh cũng như có kết trái kiên cố mình không có bầu, chị em phụ nữ cần thăm khám càng kịp thời càng chất lượng để sảm lý do cùng với chữa kịp thời, giảm thiểu những ảnh hưởng nguy hại đến tính mạng cùng với xác suất sinh con vì bệnh lý dẫn tới.

Đàn bà bắt buộc quan sát chu kỳ kinh hàng tháng, nhận thấy kịp thời tình huống trễ kinh kéo dài song ko dính bầu để khám kịp thời cũng như can thiệp kịp thời

## **Lúc nào phải tới thấy bác sĩ?**

Hiện tượng trễ kinh có khả năng diễn ra tại bất cứ nữ giới nào từng sinh ra hành kinh. Tuy vậy, có những nguyên do sẽ khiến cho nâng cao nguy cơ hơn, chẳng hạn ví dụ chế độ sinh hoạt, bệnh sử gia đình, bệnh lý phụ khoa, bệnh lý mạn tính... chính bởi vậy, bạn nữ ở trong các nhóm nguy cơ nói ở trên nên thăm khám kịp thời, thảo luận mang bác sĩ chuyên khoa để được chỉ dẫn bí quyết ngăn chặn cùng với hạn chế nguy cơ bị trễ kinh.

Thời gian trễ kinh cải thiện bất thường:

Trễ kinh 1 tháng

Trễ kinh 2 tháng

- Chậm kinh 3 tháng
- Trễ kinh 4 tháng

## **Cách kết luận chậm hành kinh**

Đầu tiên, chuyên gia sẽ thăm hỏi những biểu hiện "rụng râu" chị em nữ giới mắc phải, khai thác tiền sử bệnh lý chính mình cùng với bệnh sử gia đình. Sau đó, bác sĩ sẽ thực hiện khám phụ khoa nhằm

kiểm tra các lạ thường tại bộ phận có con. Với nữ giới chưa từng có kinh nguyệt, bác sĩ sẽ thăm khám ngực và bộ phận sinh sản để xem đàn bà sở hữu trải qua các thay đổi bình thường tại tuổi dậy thì hay ko.

Do những bất thường hành kinh mang sự liên quan đến nội tiết tố trong cơ thể, do vậy y bác sĩ có khả năng đề nghị chị em phụ nữ đáp ứng máu để cho những kết trái về việc mang mang bầu hoặc ko, thăm khám nhiệm vụ buồng trứng, chức năng tuyến giáp, định vị nồng cấp độ nội tiết tố cánh mày râu, prolactin... trong người.

Tùy tới các triệu chứng cùng với kết quả xét nghiệm huyết mà bác sỹ có khả năng chỉ định chị em phụ nữ tham gia một số thăm khám không giống để tăng cấp độ chuẩn xác của chẩn đoán thí dụ siêu âm, chụp mổ lớp vi đặc điểm (CT), chụp cùng hưởng từ (MRI)...

## Cách điều trị chậm kinh

Việc điều trị tình trạng trễ kinh phụ thuộc đến nguyên nhân được chọn thấy. Trong một số tình huống, chuyên gia có khả năng chỉ định bạn gái dùng thuốc tránh thai hay kỹ thuật hormone để khởi động lại vòng kinh. Giả dụ trễ kinh bởi bệnh tuyến giáp hay tuyến giáp có khả năng điều trị nội khoa. Nếu với khối sỏi hay tình trạng tắc nghẽn có khả năng tiến hành mổ.

Để ý rằng, chị em phụ nữ buộc phải vận dụng ý kiến chuyên gia để được hướng dẫn trị trễ nguyệt san đúng cách. Đặc biệt không tự tiện dùng thuốc hay bất kỳ bí quyết chữa dân gian đồn đường miệng nào do có khả năng làm cho hiện tượng kinh nguyệt không đều càng trầm trọng hơn.

BS.CKI Trần Thị Thanh Phương, bác sỹ Trung tâm sản phụ khoa BVĐK Tâm Anh TP.HCM sở hữu chuyên nghiệp giúp đỡ tính mệnh sản phụ khoa sẵn sàng đi cùng cộng đàn bà.

Trung tâm sản phụ khoa, hệ thống bệnh lý viện Đa khoa Tâm Anh tụ hội đội ngũ y bác sỹ sản phụ khoa nhiều năm kinh nghiệm chuyên môn, giàu kinh nghiệm, với đội ngũ máy móc hiện đại, quy trình thăm khám cùng với chữa trị cá thể hóa giúp đã trường hợp cụ thể giúp bảo vệ cũng như giúp đỡ toàn diện tính mệnh chị em nữ giới, giúp bạn nữ sống vui, sống khỏe cùng với viên mãn trong niềm vui thiên chức khiến cho mẹ.

## Làm thế nào để có những ngày kinh nguyệt đều đặn?

Để sở hữu 1 những ngày kinh nguyệt thường xuyên hàng tháng, phụ nữ phải làm sạch cô bé sạch sẽ, đặc biệt trong các ngày đèn đỏ, trước cũng như dưới khi quan hệ tình dục. Phải sử dụng dung dịch làm sạch phái yếu sở hữu nồng độ pH hợp lý. Đặc biệt ko thụt rửa sâu ở trong âm hộ vì có thể làm vi khuẩn không khó xâm nhập và dẫn đến viêm vùng kín.

Ngoài ra, đàn bà cần tạo lập cũng như giữ lối sống sinh hoạt lành mạnh, chẳng hạn đó là ăn sử dụng hợp lý, bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng, tập thể dục thể thao thể theo điều độ hài hòa nghỉ ngơi, ngủ nghỉ phù hợp. Bắt buộc giảm thiểu xa cùng với không sử dụng những chất kích thích với hại như rượu bia, cà phê, thuốc lá...

Chị em phụ nữ buộc phải nghiên cứu những kỹ thuật thoải mái cho bạn nữ không rơi đến tình hình lo lắng hoặc stress cải thiện. Bên cạnh đó, thực hiện thăm khám sản phụ khoa đều đặn nhỏ nhất 6 tháng/lần để phát hiện sớm các bệnh lý phụ khoa, can thiệp kịp thời cũng như lợi ích tốt, hạn chế được những nguy hại không tốt tới tính mạng cũng như khả năng sinh sản.

Hy vọng những thông tin trên đây đã từng giúp bạn nữ nắm được trễ kinh là như nào cùng với biết bí quyết khám để được trị đúng bí quyết. Nếu với bất cứ nỗi niềm hoặc băn khoăn nào, bạn nữ có khả

năng liên hệ đến Tổng đài tư vấn đội ngũ bệnh viện Đa khoa Tâm Anh để được các bác sĩ sản phụ khoa nhiều năm kinh nghiệm hỗ trợ đầy đáp!