

Top 6 biện pháp chữa trị đau bụng kinh tại nhà

một số cơn đau đớn bụng lúc âm i, lúc quận thắt trước và trong ngày “đèn đỏ” khiến bạn chần đoán vô cùng khó chịu? Bạn đang tậu kiếm các công nghệ trị đau đớn bụng kinh tại nhà an toàn, hữu hiệu để làm giảm vấn đề uống tới thuốc kháng sinh suy yếu đau? Mời bạn cùng theo dõi bài viết dưới đây để chọn chầy lời trả lời cho những thắc mắc trên nhé!

đau đớn bụng kinh là gì?

đau bụng kinh (thông kinh) là những cơn đau âm i, co thắt khu vực bụng dưới. Đau bụng kinh có khả năng diễn ra một - 2 ngày trước khi chị em sở hữu kinh nguyệt hay diễn ra trong suốt kỳ nguyệt san. Mức độ này thường hay tiếp diễn ở chị em phụ nữ khi mới bước tới độ tuổi mới lớn.

kèm theo dấu hiệu đau bụng kinh, trong những ngày “đèn đỏ” chị tôi có thể gặp những rắc rối khác đó là khó chịu tại dạ dày, buồn nôn, phân lỏng, nhức đầu, chóng mặt...

đau bụng trong những ngày kinh nguyệt gây ra tác động nặng nề đến công vấn đề và sinh hoạt hàng ngày của các chị em. Bình thường trong một vài “ngày dâu”, cơn đau đớn bụng “kéo tới” cộng với tình trạng mất máu khiến thể chất đau đớn, không muốn ăn, tâm lý hoang mang, stress.

nhân tố gây đau đớn bụng kinh

nhân tố gây nên đau đớn bụng kinh được xác định là trong chu kỳ kinh nguyệt, niêm mạc tử cung nâng cao sản sinh ra prostaglandin – 1 dạng axit béo không bão hòa. Prostaglandin khiến cho những mạch máu trong tử cung co lại, làm cho lưu số lượng huyết đến tử cung giảm sút đi, gây ra mức độ mất máu viêm bộ tại tử cung. Ngoài ra, lúc này, tử cung buộc phải tăng lên co bóp để đẩy huyết kinh ra ngoại trừ, từ đó kèm đến tình trạng đau bụng kinh.

6 giải pháp chữa trị đau bụng kinh tại nhà “siêu” hiệu quả

hiện tại, đối với cuộc sống bận rộn, nhiều chị tôi thường hay sắm tới các dạng thuốc kháng sinh suy yếu đau đớn để nâng cao mức độ đau bụng kinh. Nhưng, giả dụ thói quen này tiếp diễn đều đặn có nguy cơ hình thành hiểm họa với thân xác. Thế đến đây bác sĩ khuyến cáo bạn cần thử 6 biện pháp chữa trị đau đớn bụng kinh ở nhà dưới đây:

Chườm ấm và tắm nước nóng

khị bị đau bụng kinh, chị em có thể sử dụng một ít nước nóng giúp vào bình thủy tinh hay bình cao su, Rồi chườm lên khu vực bụng sau. Đây là giải pháp chữa trị đau đớn bụng kinh tại nhà hữu hiệu vì nước nóng sẽ làm cho tử cung co thắt nhịp nhàng hơn khiến khí máu lưu thông dễ dàng, giúp cơn đau dịu lại.

chị em phụ nữ cũng có khả năng tắm nước nóng bằng vòi hoa sen thí dụ một kỹ thuật giúp điều hòa cơ thể, suy giảm nhẹ cơn đau đớn bụng kinh.

Chườm ấm giúp cho suy nhược đau bụng kinh

Ngải cứu

Ngải cứu sở hữu tác dụng rất thấp trong vấn đề điều hòa kinh nguyệt và suy yếu đau đớn bụng kinh. Vì vậy, một số cô nàng liên tiếp vật vờ trong "ngày ấy" có khả năng uống ngải cứu thí dụ một loại thức ăn cứu cánh. Chị cháu có thể thái nhỏ ngải cứu, trộn đối với trứng gà và làm thành món trứng chiên ngải cứu lạ đường miệng. Mặt khác, chị tôi cũng có nguy cơ dùng lá ngải cứu tươ vắt nước uống hay sử dụng ngải cứu khô sắc đối với nước và uống mỗi ngày hai lần. Đây được xem là một trong số những phương pháp hiệu quả trong những kỹ thuật điều trị đau đớn bụng kinh ở nhà.

Massage với gừng

với đặc tính cay nóng, gừng tươi có nguy cơ thúc đẩy lưu thông máu và lưu thông khí máu, giúp cho suy giảm mức độ co thắt ở những cơ tử cung. Chị tôi chỉ nên giã nhuyễn 1 ít gừng tươi, lấy phần nước cốt thoa lên khu vực mắc phải đau đớn và phần bã gừng đắp tới bụng trong khoảng tầm 15 phút, phối hợp massage bụng nhẹ nhàng, tình trạng đau bụng kinh sẽ suy giảm đáng nói.

Ăn rất nhiều rau xanh, trái cây

đinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong những “ngày ấy”. Theo đó, chị em nên ăn đủ chất, không nên dùng thực phẩm không ít dầu mỡ, quá nhiều gia vị cay nóng.... nhất là bổ sung khá nhiều rau xanh, trái cây. Nguồn thực phẩm này nổi tiếng thấp giúp sức khỏe và đây cũng là liệu pháp để một vài ngày “đèn đỏ” của chị em hình thành nhẹ nhàng hơn. Rau xanh và trái cây cung cấp không ít vitamin, khoáng chất lại dễ tiêu hóa, giảm thiểu mức độ đầy bụng, giúp gia tăng sức đề kháng, từ ấy thực hiện dụ các cơn đau bụng kinh.

tập yoga

Yoga không chỉ giúp điều hòa toàn thân, duy trì vóc dáng và ổn định sinh lý mà còn là 1 biện pháp chữa trị đau bụng kinh ở nhà hữu hiệu. Để những ngày “đèn đỏ” sinh ra thoải thích hơn, chị cháu có nguy cơ thực hành một vài động tác yoga toàn thân như là uốn dẻo, quỳ gối, cúi gập người giãn cơ,... giúp cơ bụng thư giãn, tính tình dễ chịu.

sử dụng sản phẩm thảo dược

ngày nay, tương đối nhiều chị em có chiều hướng sử dụng sản phẩm thảo dược để giảm sút đau bụng kinh tốt nhất ở nhà. Giải pháp này được các bác sĩ đánh giá cao bởi độ an toàn và lành tính cho thân xác, tránh các tác dụng ko mong muốn. Một số thảo dược có nghe nói đến từ xa xưa với tác dụng suy yếu đau đớn bụng kinh tốt nhất như: Vô cây liễu, huyền hồ sách, tam lăng, sơn đậu căn,...

<https://phunutoday.webflow.io/posts/phong-kham-nam-khoa-phu-khoa-thai-ha>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/cach-pha-thai-tu-nhien-an-toan>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/cach-tri-hoi-nach-bang-muoi-don-gian-tai-nha>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/benh-sui-mao-ga-nguyen-nhan-bieu-hien-va-cach-dieu-tri>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/benh-lau-la-gi-co-nguy-hiem-khong-va-cach-dieu-tri>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/nguyen-nhan-va-tac-hai-cua-benh-mun-rop-sinh-duc>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/top-8-benh-xa-hoi-nguy-hiem-thuong-gap-hien-nay>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/doi-net-ve-xet-nghiem-benh-giang-mai>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/chong-bi-xuat-tinh-som-nen-an-gi-va-kieng-an-gi>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/tac-voi-trung-co-chua-duoc-khong>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/huyet-trang-ra-o-tuoi-day-thi-co-sao-khong>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/bi-benh-viem-lo-tuyen-co-tu-cung-co-mang-thai-duoc-khong>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/bac-si-phu-khoa-chia-se-ve-bieu-hien-benh-viem-am-dao>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/ngua-hau-mon-sau-sinh-co-sao-khong>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/quy-trinh-kham-phu-khoa-nhu-the-nao>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/that-bui-tri-khi-nao-va-co-dau-khong>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/cham-kinh-5-ngay-thu-que-1-vach-co-the-co-thai-khong>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/dia-chi-kham-chua-kinh-nguyet-khong-đeu-o-dau-uy-tin-va-chat-luong>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/cach-tinh-chu-ky-kinh-nguyet-chinh-xac-nhat>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/khi-hu-ra-nhieu-va-ngua-vung-kin-la-bieu-hien-cua-benh-gi>

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

<https://phunutoday.webflow.io/posts/benh-sui-mao-ga-la-gi-nguyen-nhan-trieu-chung-va-cach-chua-tri>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/roi-loan-kinh-nguyet-sau-sinh-phai-lam-sao>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/benh-viem-buong-trung-nguyen-nhan-dau-hieu-va-cach-chua-tri>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/hien-tuong-rong-kinh-la-gi-nguyen-nhan-tac-hai-va-cach-chua-tri-rong-kinh-hieu-qua>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/tu-van-suc-khoe-sinh-san-truc-tuyen-mien-phi>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/khi-hu-co-mau-bat-thuong-nguyen-nhan-va-cach-chua-tri>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/kham-phu-khoa-co-dau-khong-can-luu-y-nhung-gi>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/chia-se-5-benh-phu-khoa-thuong-gap-o-phu-nu>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/cach-pha-thai-an-toan-theo-tuan-tuoi-thai>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/pha-thai-o-dau-an-toan-tai-ha-noi-chi-phi-pha-thai-het-bao-nhieu-tien>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/cach-tinh-ngay-rung-trung-va-cac-dau-hieu-nhan-biet>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/benh-tri-noi-co-tai-phat-khong-cach-phong-tranh>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/u-nang-buong-trung-la-gi-nguyen-nhan-dau-hieu-va-cach-chua-tri>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/kham-phu-khoa-nhu-the-nao>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/khi-hu-co-mui-dau-hieu-phong-tranh-va-cach-chua-tri>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/cac-phuong-phap-pha-thai-an-toan>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/nguyen-nhan-va-cach-dieu-tri-kinh-nguyet-mau-den>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/phong-kham-da-khoa-thai-ha>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/khi-hu-ra-nhieu-va-cham-kinh-co-phai-co-thai-khong>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/khi-hu-ra-nhieu-nguyen-nhan-do-dau>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/dau-bung-duoi-la-benh-gi-co-nguy-hiem-khong>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/benh-kho-am-dao-kho-thu-thai-co-phai-khong>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/bi-benh-tri-sau-sinh-phai-lam-sao>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/benh-tri-noi-tri-ngoai-nguyen-nhan-trieu-chung-cach-chua-tri>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/viem-ong-dan-trung-la-gi-nguyen-nhan-gay-benh-viem-ong-dan-trung>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/dau-hieu-viem-am-dao-cach-chua-tri-hieu-qua>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/tu-van-benh-lau-la-gi-nguyen-nhan-va-cach-chua-tri-hieu-qua>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/chi-phi-chua-benh-tri-het-bao-nhieu-tien-hien-nay>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/quy-trinh-pha-thai-bang-thuoc-la-gi>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/thoi-quen-sai-lam-khien-chi-em-de-mac-benh-phu-khoa>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/va-mang-trinh-la-gi-va-mang-trinh-co-dau-khong>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/dia-chi-benh-vien-phong-kham-chua-sui-mao-ga-o-dau-tai-ha-noi>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/dia-chi-phong-kham-sieu-am-thai-uy-tin-tai-ha-noi>

<https://phunutoday.webflow.io/posts/benh-u-xo-tu-cung-tac-haj-va-cach-dieu-tri>