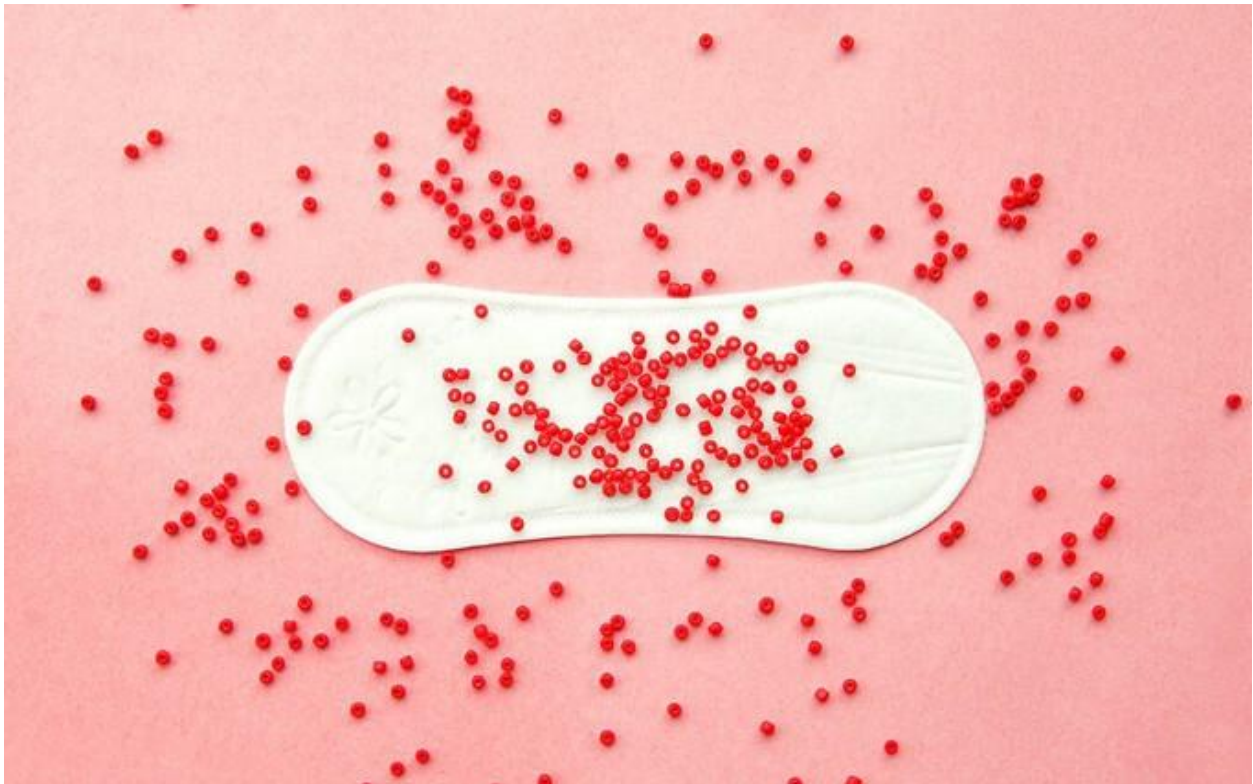


Rối loạn kinh nguyệt tuổi dậy thì

Rối loạn kinh nguyệt tuổi dậy thì là hiện tượng hay gặp trong khoảng 1-2 năm đầu khi mới bắt gặp kinh nguyệt bởi hoạt động của buồng trứng chưa ổn định. Tuy nhiên, nếu tình trạng này kéo dài cần phải can thiệp y tế để tránh những ảnh hưởng xấu tới sức khỏe sinh sản. [Phòng khám Thái Hà](#) có các chia sẻ cụ thể về hiện tượng rối loạn kinh nguyệt ở độ tuổi dậy thì trong bài viết dưới đây.



Xem thêm: [15 cách giảm đau bụng kinh nhanh nhất có thể bạn chưa biết](#)

Kinh nguyệt bắt đầu có lúc mấy tuổi?

Kinh nguyệt là hiện tượng lớp niêm mạc tử cung bị bong ra và được đào thải ra khỏi cơ thể qua vùng kín bởi sự đổi thay nội tiết tố. Thời kỳ này mang tính chu kỳ hàng tháng, thường bắt đầu

khi bé gái bước vào tuổi dậy thì, trung bình là 12 độ tuổi. Tuy nhiên, kỳ kinh nguyệt đầu tiên có thể bắt đầu sớm hơn lúc 8 tuổi, muộn nhất lúc 16 độ tuổi.

Hiện tượng kinh nguyệt sẽ lặp lại hàng tháng, duy trì đến khi bạn gái bước sang tuổi mãn kinh, luôn là 51 tuổi. Độ dài trung bình của một chu kỳ kinh nguyệt là 28 ngày, những trường hợp chu kỳ kinh ngắn 24 ngày hoặc dài 38 ngày vẫn được xem là bình hay. Thời gian hành kinh kéo dài khoảng 3-5 ngày. Lượng máu kinh biến mất tại mỗi chu kỳ khoảng 50-150ml, có màu đỏ tươi, không có mùi nồng hay hôi tanh.

Rối loạn kinh nguyệt tuổi dậy thì là gì?

Rối loạn kinh nguyệt tuổi dậy thì là tình trạng số ngày hành kinh hay lượng máu kinh xảy ra không theo một chu kỳ bình luận, chẳng hạn như chu kỳ kinh nguyệt có thể bắt gặp sớm hơn hay muộn hơn, số ngày hành kinh ngắn hơn hay dài hơn, lượng máu kinh quá rất nhiều lần hay quá ít...

Bác sĩ Lâm Hoàng Duy giúp biết, kinh nguyệt là một hiện tượng sinh lý tự nhiên xảy ra theo một chu kỳ nhất định, bắt đầu tại nữ giới khi bước vào độ tuổi dậy thì và kéo dài tới khi chị em phụ nữ mãn kinh. Khi mới bắt gặp kinh nguyệt, chu kỳ kinh của con gái thường có những biến đổi lớn.

“Độ tuổi trung bình bắt đầu bắt gặp kinh nguyệt là 12 tuổi. Tùy vào sự tiến triển thể chất ở mỗi cá nhân mà kinh nguyệt có thể tới sớm hơn hay muộn hơn, nhưng sớm đặc biệt 8 độ tuổi và chậm đặc biệt 16 độ tuổi. Nếu đã bước sang tuổi 16 mà vẫn chưa thấy kinh nguyệt, bố mẹ cần đưa bé gái thăm khám sản phụ khoa để tìm hiểu nguyên nhân”, chuyên gia Hoàng Duy khuyến cáo.

Những dấu hiệu hay gặp của rối loạn kinh nguyệt độ tuổi dậy thì

Khi bước vào tuổi dậy thì, kinh nguyệt của nhiều lần nữ giới mắc phải rối loạn, không xuất hiện vào đúng ngày cụ thể hoặc không thể tính được ngày rụng trứng với các triệu chứng tập trung sau đây:

- Kỳ kinh nguyệt đầu tiên chỉ cải thiện khoảng vài ngày, lượng máu kinh chảy ít, đôi khi chỉ bắt gặp các vệt máu. Kỳ kinh nguyệt thứ hai sẽ bắt gặp muộn hơn, có thể giải pháp lần đầu tiên khoảng 35-40 ngày, thậm chí khoảng 2 tháng.
- Khoảng phương pháp giữa những chu kỳ kinh không đều, có thể 2-3 tháng mới có kinh một lần hay 1 tháng có tới 2-3 lần hành kinh, lượng máu kinh chảy rất nhiều lần hay ít.
- Đau bụng kinh dữ dội kèm theo nhiều lần dấu hiệu không giống như mỗi mệ, mót nôn, nôn, thậm chí là ngất xỉu.
- Máu kinh có màu sắc khác lạ, có thể có màu đen, nâu đen và có thể vón thành các cục máu đông.

“Nếu nhận bắt gặp máu kinh có màu sắc bất luân, có màu đen và vón thành cục máu đông... bố mẹ cần đưa bé thăm khám ngay do đó có thể là biểu hiện căn bệnh phụ khoa“, bác sĩ Hoàng Duy cho biết.

Nguyên nhân gây rối loạn kinh nguyệt tại tuổi dậy thì

Sở dĩ bé gái thường gặp phải rối loạn kinh nguyệt trong tuổi dậy thì là vì các nguồn gốc sau:

Hormone nội tiết nữ chưa ổn định

Ở tuổi dậy thì, cơ thể bé gái vẫn đang trong giai đoạn phát triển, những cơ quan sinh dục chưa biến chuyển toàn diện, đặc biệt buồng trứng khiến nồng độ các hormone trong cơ thể chưa ổn định. Trứng không rụng hay không phóng noãn đúng chu kỳ sẽ khiến cho các nữ giới bắt gặp kinh nguyệt không đều.

Tâm lý căng thẳng và căng thẳng

Tuổi dậy thì cũng là quá trình chị em nữ giới có nhiều lần biến đổi về mặt thể chất và tâm sinh lý. Ở thời điểm này, những bạn nữ cũng chịu áp lực nặng nề trong chuyện học hành, thi cử... rất dễ rơi vào trạng thái lo lắng và mõi mệ. Nhiều trường hợp phụ nữ mất đi kinh trong một khoảng thời gian dài vì ảnh hưởng tâm lý nặng nề.

Ngoài ra, một vài nữ giới lần đầu tiên có kinh nguyệt sẽ cảm giác hoang mang và căng thẳng, chưa chuẩn gặp phải sẵn sàng để đón nhận thay đổi lớn trong cơ thể. Lâu dài, khi nữ giới dần làm quen với việc kinh nguyệt hàng tháng sẽ cảm thấy dễ chịu hơn, nhờ đó kinh nguyệt cũng đều đặn hơn.

Thói quen ăn uống

Các thói quen ăn uống không lành mạnh độ tuổi dậy thì như biếng ăn, bỏ bữa thường thích ăn các món ăn chế biến sẵn, nhiều dầu mỡ... sẽ không cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, dẫn tới các tình trạng suy dinh dưỡng, suy nhược cơ thể... Điều này tác động nghiêm trọng tới hoạt động của những bộ phận trong cơ thể, làm cho chu kỳ kinh nguyệt mắc phải rối loạn.

Bên cạnh ra, tình trạng thừa cân hoặc béo phì cũng sẽ tạo ra bất luận ở chu kỳ kinh nguyệt hàng tháng. Chính Vì vậy, bé gái cần phải có chế độ dinh dưỡng lành mạnh để duy trì mức cân nặng cân đối ổn định.

Tập luyện thể dục thể thao quá sức

Việc tập luyện các môn thể dục, thể thao quá sức có thể làm cho số ngày hành kinh giảm xuống, thậm chí bé gái có thể mất kinh trong rất nhiều lần tháng. Để tránh tình huống này, bố mẹ nên hướng dẫn con cách chọn lựa môn thể thao phù hợp, có chế độ tập luyện vừa sức để không tác động tới chu kỳ kinh nguyệt.

Những căn bệnh lý phụ khoa

Rối loạn kinh nguyệt độ tuổi dậy thì có thể xuất phát từ việc bé gái mắc những bệnh lý sản phụ khoa như buồng trứng đa nang. Các dấu hiệu cho bất gặp bé gái gặp phải buồng trứng đa nang là da nhờn, có mụn trứng cá, dễ tăng cân, tâm trạng biến đổi thất thường... Nếu nhận thấy các biểu hiện này, bố mẹ cần phải đưa bé kiểm tra sớm để tìm nguồn gốc, từ đó có hướng can thiệp kịp thời, tránh các biến chứng đáng tiếc diễn ra.

Rối loạn kinh nguyệt độ tuổi dậy thì có sao không?

Bị rối loạn kinh nguyệt ở độ tuổi dậy thì có sao không là khúc mắc, căng thẳng của rất nhiều lần bé gái khi nhận thấy chu kỳ kinh nguyệt không đều. Chuyên gia Hoàng Duy chia sẻ, chu kỳ kinh nguyệt phụ thuộc vào hoạt động của hệ trục tuyến yên, buồng trứng và vùng sau đồi. Chính nhờ sự phối hợp nhịp nhàng của hệ trục này mà chu kỳ kinh nguyệt ở chị em phụ nữ tiếp diễn nhịp nhàng và đều đặn.

Tại bé gái mới bước vào độ tuổi dậy thì, các cơ quan sinh dục nữ vẫn chưa tiến triển toàn diện cần phải hoạt động của hệ trục này bị rối loạn. Bởi vậy, hiện tượng rối loạn kinh nguyệt trong vòng 1-2 năm đầu tiên được xem là bình thường.

Tuy nhiên, nếu tình trạng này cải thiện rất hay mà không nên can thiệp, tìm nguyên nhân và trị phù hợp có thể tạo nên những ảnh hưởng không tốt tới tính mệnh và xác suất sinh sản của bé gái trong tương lai. Bởi vậy, bố mẹ nên lưu ý và đưa bé thăm khám ngay khi nhận bắt gặp tình trạng rối loạn kinh nguyệt kéo dài, hay xét nghiệm ngay khi bé có các triệu chứng kinh nguyệt nặng nề.

Khi nào cần gặp bác sĩ?

Các chuyên gia khuyến cáo, bố mẹ cần phải đưa bé gái đến gặp bác sĩ phụ khoa ngay khi có những dấu hiệu sau:

- Không có kinh nguyệt từ 6 tháng trở lên.
- Thời gian hành kinh Trên 7 ngày.
- Lượng máu kinh ra quá nhiều.
- Máu kinh có màu sắc lạ và có mùi hôi.
- Đau bụng sau dữ dội, buồn nôn và nôn.
- Ngứa ngứa hay sưng đỏ ở vùng kín.
- Âm đạo tiết dịch, khí hư bất luận.

Cách trị rối loạn kinh nguyệt độ tuổi dậy thì

Tâm lý của bé gái mới bước sang độ tuổi dậy thì còn khá lo lắng, ngại ngùng nên ít chia sẻ với bố mẹ về những khúc mắc kinh nguyệt mình đang mắc phải. Do đó, bố mẹ cần thiết chú ý quan sát, theo dõi để đồng hành cùng con vượt qua quá trình nhạy cảm này.

Khi nhận ra các triệu chứng của rối loạn kinh nguyệt tuổi dậy thì, bố mẹ nên đưa bé tới gặp chuyên gia phụ khoa càng sớm càng tốt để tìm nguyên do, từ đó có hướng trị phù hợp.

Đối với các trường hợp rối loạn kinh nguyệt mức độ nhẹ, bé gái cần nằm nghỉ ngơi, chườm ấm bụng để giảm cơn đau trong những ngày hành kinh. Chỉ những trường hợp cần phải bác sĩ mới kê thêm thuốc giảm đau. Trường hợp rối loạn kinh nguyệt bởi nguyên nhân bệnh lý, bác sĩ sẽ tư vấn can thiệp chữa trị cụ thể.

Bên cạnh ra, các khuyến cáo mà bé gái cần tuân thủ trong quá trình này là:

Thực hành chế độ ăn uống khoa học và lành mạnh

Một chế độ ăn uống khoa học, lành mạnh, bổ sung đầy đủ các dưỡng chất cần không chỉ cho tăng cường tính mệnh và xác suất miễn dịch của cơ thể, mà còn cho cải thiện tình trạng rối loạn kinh nguyệt ở tuổi dậy thì.

Theo đó, bé gái cần thiết được bổ sung những nhóm món ăn giàu chất sắt như thịt bò, thịt gà, cá... để tái tạo hồng cầu, phòng tránh tình trạng thiếu máu bởi rong kinh; bổ sung rau củ quả xanh, trái cây, ngũ cốc... giúp cải thiện nội tiết tố nữ; không ăn những loại món ăn chế biến sẵn, thức ăn nhanh nhiều dầu mỡ, hạn chế dùng các loại đồ uống kích thích ham muốn như rượu, bia, cà phê, uống đủ 2 lít nước mỗi ngày...

Đổi thay lối sống và thói quen sinh hoạt

Như đã phân tích, yếu tố tâm lý cũng tác động đến chu kỳ kinh nguyệt tại bạn nữ. Bởi vậy, Bên cạnh việc thực hành chế độ ăn uống khoa học, bé gái cần phải có lối sống và thói quen sinh hoạt lành mạnh, tránh lo lắng cải thiện.

Bố mẹ nên hướng dẫn bé giải pháp sắp xếp thời gian biểu, học hành một biện pháp hợp lý, đảm bảo thời gian nghỉ ngơi, không thức quá khuya tác động tính mạng. Giúp bé lựa chọn những môn thể dục, thể thao vừa sức, vừa giúp nâng cao tính mệnh, vừa giữ cân nặng bé ổn định.

Vệ sinh âm đạo sạch sẽ

Nhiều trường hợp bé gái gặp phải viêm âm đạo vì chưa biết biện pháp vệ sinh đúng giải pháp, dẫn đến mắc các bệnh phụ khoa như viêm nhiễm cổ tử cung, viêm nhiễm âm đạo... Cho nên, bố mẹ cần thiết quan tâm và hướng dẫn con giải pháp vệ sinh đúng giải pháp như sau:

- Vệ sinh cô bé sạch sẽ hàng ngày từ 1-2 lần bằng nước sạch hoặc dung dịch vệ sinh nữ giới có nồng độ pH phù hợp.
- Không thụt rửa sâu bên trong vùng kín.
- Trong những ngày hành kinh, nên thay băng vệ sinh thường xuyên mỗi 4-6 tiếng/lần ngay cả khi lượng máu kinh rất ít để phòng tránh viêm.
- Thay quần lót hàng ngày.
- Chọn quần lót có chất liệu thoáng mát, thấm hút tốt. Không mặc quần lót bó sát vào bộ phận sinh dục.

Bệnh viện sản phụ khoa Thái Hà quy tụ đội ngũ chuyên gia sản phụ khoa giỏi chuyên môn, giàu kinh nghiệm, sở hữu hệ thống máy móc hiện đại, phác đồ thăm khám và điều trị cá thể hóa giúp từng trường hợp cụ thể... cho giúp đỡ toàn diện tính mạng nữ giới, con gái sống vui, sống khỏe và trọn vẹn niềm vui thiên chức.

Hy vọng các thông tin bổ ích Trên sẽ cho bố mẹ nhận biết sớm tình trạng rối loạn kinh nguyệt độ tuổi dậy thì tại bé gái để kiểm tra sớm, tìm nguồn gốc và có hướng điều trị phù hợp.

Bài viết liên quan:

<https://trungtamytehuyenphuninh.vn/uploads/yhoc/cac-cach-pha-thai-an-toan-pho-bien-hien-nay-htm.htm>

<https://trungtamytehuyenphuninh.vn/uploads/yhoc/hut-thai-co-dau-khong-co-so-y-te-nao-hut-thai-an-toan-tai-ha-noi.htm>

<https://trungtamytehuyenphuninh.vn/uploads/yhoc/hut-thai-co-nguy-hiem-khong-hut-thai-bao-nhieu-tien.htm>

<https://trungtamytehuyenphuninh.vn/uploads/yhoc/pha-thai-o-dau-goi-y-10-dia-chi-pha-thai-an-toan-o-ha-noi.htm>

<https://trungtamytehuyenphuninh.vn/uploads/yhoc/pha-thai-4-tuan-co-nguy-hiem-khong.htm>

<https://trungtamytehuyenphuninh.vn/uploads/yhoc/pha-thai-1-lan-co-con-duoc-nua-khong.htm>

<https://trungtamytehuyenphuninh.vn/uploads/yhoc/9-dia-chi-pha-thai-o-dau-an-toan-nhat-ha-noi.htm>

<https://trungtamytehuyenphuninh.vn/uploads/yhoc/9-benh-vien-da-khoa-phong-kham-da-khoa-tot-o-ha-noi.htm>

<https://trungtamytehuyenphuninh.vn/uploads/yhoc/benh-vien-kham-buoi-toi-phong-kham-da-khoa-kham-ngoai-gio.htm>

<https://trungtamytehuyenphuninh.vn/uploads/yhoc/chi-phi-kham-phu-khoa-bao-nhieu-tien.htm>

<https://trungtamytehuyenphuninh.vn/uploads/yhoc/top-12-dia-chi-kham-phu-khoa-uy-tin-o-ha-noi.htm>

<https://trungtamytehuyenphuninh.vn/uploads/yhoc/goi-y-top-10-benh-vien-phong-kham-phu-khoa-ha-noi-an-toan-uy-tin.htm>