

Tổng hợp 14 phương pháp giảm đau bụng kinh mau chóng

Thống kinh là biểu hiện thường gặp mà mọi nữ giới đều gặp phải, gây nên những ảnh hưởng trong sinh hoạt hằng ngày. Hãy cùng phòng khám 11 Thái Hà khám phá những biện pháp chữa đau bụng kinh ở phụ nữ nhé.



Nguyên nhân gây thống kinh ở nữ giới

Đau bụng kinh có thể do nhiều nhân tố, bao gồm: co thắt quá mạnh của cơ tử cung, tử cung hẹp, dị dạng bẩm sinh tại dạ con, do di truyền từ mẹ sang con, thực đơn không khoa học, mất cân bằng hormone, vận động mạnh trong ngày có kinh nguyệt hoặc một số bệnh có sự liên quan tới phụ khoa như lạc nội mạc tử cung, u nang buồng trứng, u xơ...

<https://phathaithaiha.webflow.io/post/cach-lam-giam-dau-bung-kinh-nhanh-nhat-tai-nha>

Phương pháp chữa đau bụng kinh nhanh chóng

Trị đau bụng kinh bằng cách tắm nước ấm

Tắm trong nước nóng khả năng là cách cho việc giảm đau & giảm căng thẳng stress. Nếu không thích tắm, hãy thử tắm nước ấm với ít nước tinh dầu thơm, sẽ giúp giảm đau & giảm biểu hiện khác tại khu vực xương chậu.

Dùng thuốc giảm đau

A xít béo có thể gây đau cơ & co bóp. Nên thuốc kháng viêm là phương pháp trị đau bụng kinh bằng biện pháp giảm số lượng a xít béo. Hãy đến gặp bác sĩ và nhờ bác sĩ chuyên khoa kê thuốc để chữa đau bụng kinh.

Trị đau bụng kinh bằng cách đắp gừng tươi

Gừng tươi là giải pháp giảm đau bụng kinh hữu hiệu và mau chóng. Hãy giã nát hoặc xắt gừng thành từng lát, đắp lên vùng bụng dưới trong 5 tới 7 phút. Hơi nóng của gừng tươi sẽ giúp cho thân thể có cảm giác dễ chịu hơn.

Sử dụng nước mật ong nguyên chất ấm là biện pháp trị đau bụng kinh hữu hiệu

Sử dụng nước mật ong ấm khả năng giúp giảm cơn thống kinh. Nước mật ong chứa một số tinh chất tự nhiên có thể giảm đau và thư giãn một số cơ bụng. Hãy uống 1 tới 2 ly nước mật ong gừng ấm mỗi ngày để cảm nhận sự khỏe mạnh & giảm đau.

Giữ ấm khu vực bụng dưới

Nhiệt độ lạnh có thể làm tăng sự co bóp dạ con khác thường & giảm lưu thông huyết khí, khiến cơn thống kinh trở nên trầm trọng hơn. Do đó, để giảm đau bụng kinh, người phụ nữ cần chườm ấm bụng dưới bằng túi chườm, chai nước sôi hoặc miếng dán chuyên biệt trước hoặc trong những ngày kinh nguyệt.

Massage vùng bụng bằng tinh dầu

Khi đau bụng kinh nhìn thấy, những hoạt động massage nhẹ nhàng, quay vòng liên tiếp tại vùng hạ vị có công dụng giảm đau mạnh mẽ. Phương pháp trị đau bụng kinh này sẽ khiến cho cơ bụng giảm co bóp tử cung.

Dùng trà củ gừng ấm

Gừng tươi là một loại thảo mộc có tính nóng đã được sử dụng trong y học cổ điển, đặc biệt có tác dụng làm ấm cơ thể và tăng lưu thông máu. Vì thế, cách trị đau bụng kinh bằng củ gừng sẽ giúp giảm đau bụng kinh cực kỳ nhanh & hiệu quả.

Ngủ sớm

Vào giai đoạn hành kinh, hormon trong thân thể của phái nữ sẽ thay đổi không thông thường và cộng với các triệu chứng bí bách gây ảnh hưởng đến sức khỏe cơ thể. Để giảm hiện trạng này, phái nữ nên đi ngủ đúng giờ hơn.

Chế độ ăn lành mạnh là giải pháp chữa đau bụng kinh tốt hơn hết

Giúp tăng sức khỏe, cản trở thống kinh & một số triệu chứng khác, chế độ ăn của chị em phụ nữ là rất quan trọng. Nhất là, phụ nữ nên cho thêm một số thực phẩm chứa nhiều Vitamin B1, B6, Vitamin E, kẽm, magie, axit béo,... Để tăng sức miễn dịch, giảm trạng thái căng cơ gây nên thống kinh.

Sử dụng nước ấm giúp trị đau bụng kinh

Biện pháp trị đau bụng kinh quặn thắt hoặc đau râm ran trong một vài “ngày ấy”, dùng nước nóng là một trong những giải pháp hữu ích. Nên dùng mỗi ngày với chế độ từ 6-8 cốc nước, đặc biệt trong kỳ hành kinh.

Uống trà hoa cúc với đường phèn

Uống trà hoa cúc là phương pháp giảm đau bụng kinh hữu hiệu trong thời ngày “đèn đỏ”. Trà bông

cúc chứa một số chất kháng viêm, tác động lên các hormone gây một số cơn co bóp prostaglandin và xúc tiến tuần hoàn máu, giúp máu kinh được đơn giản tống ra ngoài.

Phương pháp pha trà hoa cúc:

- Chọn lựa những bông hoa cúc khô, tốt nhất là dùng bông hoa cúc la mã
- Bỏ bông cúc vào một ly nhỏ & để ủ từ 10 tới 15 phút để cho một số hợp chất trong hoa cúc hòa vào nước
- Bỏ vài viên đường phèn & uống trà bông cúc khi vẫn đang nóng
- Đồng thời, có những loại trà hoa cúc túi lọc tiện thể dụng, khả năng sử dụng những loại đó thay vì pha trà từ bông hoa cúc cho tiện lợi hơn.

Chữa đau bụng kinh Trà quế hữu hiệu

Quế là 1 loại thảo mộc được coi là hiệu quả trong việc chống viêm, ngăn cản sự tắc máu & giảm đau bụng kinh. Nó được xem là một giải pháp trị đau bụng kinh & các cơn co bóp do tê cứng chân tay bụng dưới.

Chữa đau bụng kinh bằng cây ích mẫu

"Xác điển" là một loại thảo dược hiệu quả trong việc chữa đau bụng kinh. Nó có vị đắng, tính mát, giúp hoạt huyết, khử ứ và thường được dùng trong việc điều trị chứng máu kinh bế tắc, rong kinh & đau bụng kinh. Cụ thể:

- Các bạn lấy 1 nắm cây "làm ngài" tươi hoặc 20g "xác điển" khô
- Nấu "làm ngài" khô trong một lít nước
- Nấu cho đến khi nước bay hơi còn 2/3, ngay sau dùng nước đó uống
- Dùng nước "cây chó đẻ" khi nó vẫn ấm
- Có thể chia nhiều lần uống trong ngày hoặc hòa vào trà.

Giảm đau bụng kinh bằng phương pháp bấm huyệt

Phương pháp bấm huyệt là một phương pháp trị đau bụng kinh trong những ngày hành kinh của phái nữ. Khi có cơn thống kinh trông thấy, hãy dùng ngón tay để bấm nhẹ vào huyệt thái xung trong 3 - 5 phút.

Bổ sung vitamin và chất khoáng

Bổ sung vitamin và chất khoáng là cách trị đau bụng kinh bằng giải pháp hỗ trợ xúc tác sức khỏe cơ bắp và giúp hệ miễn dịch vận động Tác dụng. Một số vitamin & chất khoáng nhất thiết bao gồm vitamin B1 & vitamin B6.

Tăng cường cơn đau bụng kinh bằng sữa nghệ ấm

Ăn sữa nghệ ấm ngay khi có dấu hiệu kinh nguyệt có thể giảm vón cục, ra máu & nhìn thấy. Nghệ chứa hợp chất Curcumin, giúp cân bằng hoạt động của tử cung, chống viêm và giảm căng thẳng, stress thần kinh.

Chữa đau bụng kinh bằng uống nước hoa quả dứa và cà rốt

Chất Bromelain từ nước hoa quả dứa vô cùng mạnh - đó là enzyme tốt trong giảm đau. Cà rốt có công dụng giữ cho máu chảy thông thường, giảm đau mau chóng, giúp giảm cảm thấy mệt mỏi khi

tới "tháng".

Thử uống nước ép dưa để cảm giác sự ngon đường miệng cùng với hữu hiệu trị đau bụng kinh trong thời gian ngắn.

Phòng khám phụ khoa tại Hà Nội

<https://phathaihaiha.webflow.io/post/dia-chi-kham-phu-khoa-o-dau-tot-tai-ha-noi>

Chi phí khám phụ khoa

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

Phòng khám phụ khoa Hà Nội

<https://suckhoedoisong.vn/dia-chi-phong-kham-phu-khoa-uy-tin-o-ha-noi-169240722101253205.htm>