Tổng hợp 9 cách chữa đau bụng kinh mau chóng

Thống kinh là triệu chứng thường gặp mà mọi nữ giới đều mắc phải, gây nên những ảnh hưởng trong sinh hoạt mỗi ngày. Hãy cùng phòng khám 11 Thái Hà tìm hiểu những biện pháp chữa đau bụng kinh ở nữ giới nhé.

Nhân tố gây đau bụng kinh ở phụ nữ

Thống kinh khả năng do nhiều yếu tố, gồm những: co thắt quá mạnh của cơ dạ con, dạ con hẹp, dị tật bẩm sinh tại dạ con, do di truyền từ mẹ sang con, thực đơn không hợp lý, rối loạn hormon, vận động mạnh trong ngày "đèn đỏ" hoặc một số bệnh có mối liên quan tới sản phụ khoa như u nội mạc tử cung, bệnh u nang buồng trứng, u xơ,...

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

Cách chữa đau bụng kinh nhanh chóng

Chữa đau bụng kinh bằng phương pháp tắm nước nóng

Ngâm mình trong nước ấm có thể là cách cho việc giảm đau và giảm stress. Nếu như không thích tắm, hãy thử tắm nước nóng với ít nước tinh dầu thơm, sẽ giúp giảm đau và giảm triệu chứng khác tại khu vực xương chậu.

Sử dụng thuốc giảm đau

Acid béo khả năng gây đau cơ và co bóp. Nên thuốc kháng viêm là phương pháp giảm đau bụng kinh bằng cách giảm số lượng acid béo. Hãy đi đến bác sĩ khám và nhờ thầy thuốc kê thuốc để giảm đau bụng kinh.

Trị đau bụng kinh bằng phương pháp đắp củ gừng

Củ gừng là biện pháp chữa đau bụng kinh hiệu quả & nhanh gọn. Hãy giã nát hoặc xắt củ gừng thành từng lát mỏng, đắp lên khu vực bụng dưới trong 5 tới 7 phút. Hơi nóng của gừng tươi sẽ giúp cho cơ thể có cảm giác hạnh phúc hơn.

Dùng nước mật ong ấm là giải pháp trị đau bụng kinh hiệu quả

Dùng nước mật ong rừng ấm khả năng giúp giảm cơn đau bụng kinh. Nước mật ong rừng nguyên chất chứa các tinh chất tự nhiên có thể giảm đau & thoải mái một số cơ bụng. Hãy uống 1 tới 2 ly nước mật ong rừng ấm hằng ngày để cảm giác sự khỏe mạnh và giảm đau.

Chườm ấm vùng bụng dưới

Nhiệt độ lạnh khả năng làm tăng sự co thắt dạ con khác thường & giảm lưu chuyển huyết khí, khiến cơn đau bụng kinh trở nên trầm trọng hơn. Vì lẽ đó, để giảm đau bụng kinh, chị em phụ nữ cần chườm ấm hạ vị bằng túi chườm, chai nước sôi hoặc miếng dán chuyên dụng trước hoặc trong chu kỳ kinh nguyệt.

Massage phần bụng bằng tinh dầu

Nếu đau bụng kinh trông thấy, các hoạt động massage nhẹ nhõm, quay vòng liên tiếp tại khu vực bụng dưới có tác dụng giảm đau mạnh mẽ. Giải pháp trị đau bụng kinh này sẽ khiến cho cơ bụng giảm co thắt dạ con.

Sử dụng trà gừng tươi ấm

Gừng tươi là một loại thảo mộc có tính nóng đã được sử dụng trong y khoa truyền thống, nhất là có tác dụng làm ấm cơ thể và tăng tuần hoàn máu. Vì lẽ đó, biện pháp giảm đau bụng kinh bằng củ gừng sẽ giúp trị đau bụng kinh rất nhanh & hữu hiệu.

Ngủ sớm

Trong khoảng thời gian hành kinh, hormon trong thân thể của người phụ nữ sẽ đổi thay không thông thường và đi kèm với các dấu hiệu bứt rứt gây ảnh hưởng đến sức khỏe cơ thể. Để giảm hiện trạng này, nữ giới nên đi ngủ đúng giờ hơn.

Thực đơn thuận lợi là biện pháp chữa đau bụng kinh tốt hơn hết

Nhằm tăng sức khỏe cơ thể, cản trở đau bụng kinh & một số biểu hiện khác, chế độ ăn uống của nữ giới là rất quan trọng. Đặc biệt, phái đẹp nên bổ sung thêm một số đồ ăn chứa nhiều Vitamin B1, B6, Vitamin E, kẽm, magie, axit béo,... Để tăng sức đề kháng, giảm hiện trạng căng cơ gây nên đau bụng kinh.

Uống nước ấm giúp giảm đau bụng kinh

Cách trị đau bụng kinh quặn thắt hoặc đau âm ỉ trong một vài kỳ kinh nguyệt, dùng nước nóng là một trong các cách hữu ích. Nên sử dụng hằng ngày với chế độ từ 6-8 cốc nước, nhất là trong kỳ hành kinh.

Dùng trà bông cúc với đường phèn

Dùng trà bông cúc là cách chữa đau bụng kinh hiệu quả trong thời ngày “đèn đỏ”. Trà bông cúc chứa các chất kháng viêm, ảnh hưởng lên các hormone gây ra một số cơn co bóp prostaglandin và đẩy mạnh tuần hoàn máu, giúp kinh nguyệt được dễ dàng đào thải ra ngoài.

Cách pha trà bông cúc:

- Chọn lựa một số bông hoa cúc khô, tốt nhất là dùng bông hoa cúc la mã
- Cho bông cúc vào 1 cốc nhỏ & để ủ từ 10 đến 15 phút để cho những tinh chất trong hoa cúc hòa vào nước
- Bỏ vài viên đường phèn & uống trà bông cúc khi vẫn còn nóng
- Đồng thời, có một vài loại trà hoa cúc túi lọc một thể dụng, khả năng sử dụng một vài loại đó thay vì pha trà từ bông hoa cúc cho thuận tiện hơn.

Trị đau bụng kinh nước trà quế hữu hiệu

Vỏ quế là một loại thảo mộc được coi là hiệu quả trong việc chống viêm, ngăn cản sự tắc máu và trị đau bụng kinh. Nó xem như là một cách trị đau bụng kinh & các cơn co thắt do tê cứng chân tay bụng dưới.

Trị đau bụng kinh bằng cây "cây chói đèn"

"Xác điến" là một loại thảo dược hiệu quả trong việc giảm đau bụng kinh. Nó có vị đắng, tính mát, giúp hoạt huyết, khử ứ & thường được dùng trong việc điều trị chứng máu kinh bế tắc, cường kinh & thống kinh. Chi tiết:

- Chị em lấy 1 nắm cây ích mẫu tươi hoặc 20g "xác điến" khô
- Nấu ích mẫu khô trong 1 lít nước
- Đun cho tới lúc nước cạn còn ⅔, tiếp đó sử dụng nước đó uống
- Uống nước "cây chói đèn" khi nó vẫn ấm
- Khả năng chia nhiều lần uống trong ngày hoặc pha với trà.

Giảm đau bụng kinh bằng cách bấm huyệt

Liệu pháp bấm huyệt là 1 giải pháp trị đau bụng kinh trong những ngày có kinh nguyệt của phái nữ. Khi có cơn đau bụng kinh nhìn thấy, hãy dùng ngón tay để nhấn nhẹ vào huyệt thái xung trong 3 tới 5 phút.

Bù đắp vitamin & khoáng chất

Bù đắp vitamin và khoáng chất là phương pháp trị đau bụng kinh bằng phương pháp giúp đỡ tăng cường sức khỏe cơ thể cơ bắp & giúp hệ miễn dịch vận động cải thiện. Một vài vitamin và chất khoáng nhất thiết gồm những magnesium và vitamin B6.

Cải thiện cơn thống kinh bằng sữa nghệ ấm

Ăn sữa nghệ ấm ngay khi có triệu chứng kinh nguyệt khả năng giảm vón cục, ra máu & xuất hiện. Nghệ chứa hoạt chất Curcumin, giúp điều hòa vận động của tử cung, chống viêm và giảm căng thẳng, stress tâm thần.

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

Nguyên tố Bromelain từ nước ép sinh tố dứa vô cùng mạnh – đó là enzyme tốt trong giảm đau. Cà rốt có tác dụng giữ cho máu chảy thông thường, giảm đau nhanh gọn, giúp giảm cảm giác mệt mỏi khi tới "tháng".

Hãy uống nước ép sinh tố dứa để có cảm giác sự ngon khoang miệng kết hợp với hiệu quả trị đau bụng kinh nhanh chóng.

Nên đi khám phụ khoa ở đâu
https://phathaithaiha.webflow.io/post/dia-chi-kham-phu-khoa-o-dau-tot-tai-ha-noi

Chi phí khám phụ khoa ở Hà Nội
https://phathaithaiha.webflow.io/post/chi-phi-kham-phu-khoa-het-bao-nhieu-tien

Phòng khám phụ khoa uy tín Hà Nội
https://suckhoedoisong.vn/dia-chi-phong-kham-phu-khoa-uy-tin-o-ha-noi-169240722101253205.htm