

8 Nguyên Nhân Khiến Chị Em Bị Chậm Kinh

Chậm kinh là dấu hiệu phổ biến của việc mang thai, nhưng nếu bạn không mang thai, nguyên nhân gây ra tình trạng này có thể đến từ nhiều yếu tố khác. Một chu kỳ kinh nguyệt bình thường kéo dài khoảng 28 ngày, và có thể dao động từ 21 đến 35 ngày. Nếu chu kỳ của bạn dài hơn bình thường, đó có thể là dấu hiệu của tình trạng chậm kinh.

Dưới đây là 8 nguyên nhân phổ biến khiến bạn có thể bị chậm kinh:

Căng Thẳng Quá Mức Cả căng thẳng tâm lý lẫn thể chất đều có thể ảnh hưởng đến chu kỳ kinh nguyệt. Khi bạn căng thẳng, cơ thể sẽ giảm sản xuất hormone gonadotrophin, một hormone giúp điều chỉnh quá trình rụng trứng và chu kỳ kinh nguyệt. Nếu căng thẳng kéo dài và bạn bỏ lỡ ba kỳ kinh nguyệt trở lên, hãy đến Phòng khám đa khoa Thái Hà để được tư vấn và điều trị kịp thời.

Tập Thể Dục Quá Sức Mặc dù tập thể dục vừa phải là tốt cho sức khỏe, nhưng việc tập luyện quá sức có thể ảnh hưởng đến hormone tuyến yên và tuyến giáp, từ đó gây gián đoạn chu kỳ kinh nguyệt. Nếu bạn cần luyện tập nhiều, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia thể dục thể thao để xây dựng chế độ tập luyện phù hợp.

Mắc Bệnh Các bệnh lý như bệnh tuyến giáp, hội chứng buồng trứng đa nang, bệnh về tuyến yên hay gan, bệnh tiểu đường... có thể làm gián đoạn chu kỳ kinh nguyệt. Ngoài ra, các bệnh nặng như viêm phổi, đau tim, hay suy thận có thể làm giảm cân nhanh chóng, dẫn đến mất cân bằng hormone và gây chậm kinh.

Thay Đổi Giờ Giấc Sinh Hoạt Việc thay đổi giờ giấc sinh hoạt hay bị lệch múi giờ cũng có thể ảnh hưởng đến chu kỳ kinh nguyệt. Mặc dù không làm mất kinh hoàn toàn, nhưng nó có thể khiến chu kỳ của bạn đến sớm hoặc muộn hơn so với bình thường.

Dùng Thuốc Một số loại thuốc như thuốc chống trầm cảm, thuốc chống loạn thần, thuốc tuyến giáp, thuốc chống co giật, hay hóa trị liệu có thể tác động đến chu kỳ kinh nguyệt. Ngoài ra, các biện pháp tránh thai nội tiết tố, vòng tránh thai cũng có thể ảnh hưởng đến chu kỳ này.

Thay Đổi Cân Nặng Cân nặng thay đổi đột ngột, dù do bệnh tật, thuốc men hay thay đổi chế độ ăn uống, cũng có thể làm gián đoạn quá trình sản xuất hormone trong cơ thể, dẫn đến chậm kinh. Thừa cân hay thiếu cân đều có thể ảnh hưởng đến chu kỳ của bạn, thậm chí ảnh hưởng đến khả năng sinh sản.

Tiền Mãn Kinh Giai đoạn tiền mãn kinh, khi cơ thể bắt đầu chuyển từ tuổi sinh sản sang không sinh sản, có thể khiến chu kỳ kinh nguyệt thay đổi. Khi mãn kinh, bạn sẽ không còn hành kinh hay rụng trứng nữa.

Cho Con Bú Khi cho con bú, đặc biệt là bú hoàn toàn bằng sữa mẹ, bạn có thể gặp tình trạng kinh nguyệt không đều hoặc không có kinh. Mặc dù việc cho con bú có thể làm giảm khả năng mang thai, nhưng đây không phải là biện pháp tránh thai tuyệt đối. Nếu bạn không muốn mang thai, hãy sử dụng biện pháp tránh thai dự phòng.

Có nhiều nguyên nhân gây chậm kinh, và trong một số trường hợp, nguyên nhân không đáng lo ngại. Tuy nhiên, nếu tình trạng này kéo dài hoặc do bệnh lý, bạn nên đến **Phòng khám đa khoa Thái Hà** để được thăm khám và điều trị kịp thời. Đội ngũ bác sĩ tại đây sẽ giúp bạn xác định nguyên nhân và có hướng điều trị phù hợp, đảm bảo sức khỏe sinh sản và khả năng sinh con sau này.

<https://www.arthfc.com/public/medical/files/chi-phi-cat-bao-quy-dau.html>

<https://www.arthfc.com/public/medical/files/pha-thai-o-dau.html>

<https://www.arthfc.com/public/medical/files/kham-phu-khoa-o-dau.html>

<https://www.arthfc.com/public/medical/files/kham-nam-khoa-o-dau.html>

<https://www.arthfc.com/public/medical/files/chua-benh-tri-o-dau.html>