



Đau bụng Kinh (đau bụng trong kỳ kinh nguyệt)

Khái niệm chung

Đau bụng kinh có nghĩa là cảm giác đau trong kỳ kinh nguyệt. Đây là cảm giác đau ở vùng bụng dưới trong khoảng thời gian hành kinh. Đau bụng một chút trong kỳ kinh nguyệt là điều bình thường. Việc bị đau đến mức không thể thực hiện các hoạt động thường ngày thì lại không bình thường.

Có rất nhiều điều quý vị có thể làm để giảm đau bụng kinh, bao gồm:

- Tập thể dục thường xuyên
- Dùng thuốc giảm đau
- Sử dụng túi chườm nóng

Nếu cơn đau bụng kinh kéo dài lâu hơn vài ngày hoặc trở nên dữ dội hơn, quý vị nên gặp bác sĩ đa khoa.

Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ đa khoa sẽ trao đổi với quý vị về cảm giác đau. Họ có thể hỏi quý vị về chu kỳ kinh nguyệt, cảm giác đau và bất kỳ vấn đề sức khỏe nào quý vị từng gặp phải trước đây hoặc hiện giờ đang có. Việc này nhằm xác định xem cảm giác đau của quý vị có phải do một vấn đề sức khỏe gây ra hay không. Họ có thể kiểm tra sức khỏe vùng chậu của quý vị và yêu cầu làm các xét nghiệm khác (chẳng hạn như [sàng lọc ung thư cổ tử cung](#)).

Bác sĩ đa khoa có thể chỉ định quý vị đi chụp chiếu để kiểm tra các vấn đề trong vùng chậu. Nếu kết quả chụp chiếu cho thấy quý vị cần làm thêm các xét nghiệm khác, bác sĩ đa khoa có thể chuyển quý vị đến một bác sĩ chuyên khoa.

Phương pháp điều trị cho quý vị sẽ phụ thuộc vào nguyên nhân gây ra cơn đau. Nếu không tìm ra nguyên nhân rõ ràng, bác sĩ đa khoa có thể đề xuất một số biện pháp để giúp quý vị kiểm soát triệu chứng. Những biện pháp này có thể bao gồm:

- Sử dụng túi chườm nóng hoặc chai nước nóng lên vùng thắt lưng hoặc bụng dưới
- Xoa bóp nhẹ nhàng trên vùng bị đau
- Những thay đổi về lối sống

Có những loại thuốc để giúp quý vị giảm bớt các triệu chứng. Bác sĩ đa khoa sẽ cho quý vị biết biện pháp nào phù hợp nhất với quý vị.

Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì trong tương lai?

Bác sĩ sẽ muốn quý vị đến khám lại sau ba tháng. Họ sẽ hỏi thăm để biết kế hoạch điều trị có giúp giảm đau cho quý vị hay không.

Nếu quý vị vẫn còn đau nhiều, bác sĩ đa khoa có thể đề xuất một kế hoạch điều trị mới kéo dài vài tháng. Nếu cơn đau của quý vị không thuyên giảm, họ có thể chuyển quý vị đến một bác sĩ chuyên khoa hoặc Phòng khám chuyên về Đau Vùng chậu tại địa phương.

Tôi có thể làm gì?

Tuân theo kế hoạch điều trị và hướng dẫn của bác sĩ đa khoa. Họ có thể đề xuất những thay đổi về lối sống như sau:

- Tránh caffeine, thuốc lá và bia rượu
- Ngủ đủ giấc - khoảng bảy đến tám tiếng mỗi đêm
- Vận động - việc tập thể dục đều đặn có thể giúp quý vị giảm đau
- Nếu cân nặng hiện tại của quý vị không tốt cho sức khỏe, hãy cân nhắc việc giảm cân
- Thử một số kỹ thuật để giúp quý vị thư giãn, chẳng hạn như hít thở sâu và thư giãn cơ bắp

Đau bụng Kinh (đau bụng trong kỳ kinh nguyệt)

Có những sự hỗ trợ nào?

Xem chủ đề sức khỏe này trên trang web của Danh mục Nguồn lực Y tế (Health Resource Directory) (healthresourcedirectory.org.au) để tìm những sự hỗ trợ và các dịch vụ ở địa phương phù hợp với quý vị.



Tôi có thể hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi nào?

- | | |
|--|--|
| ☐ Điều gì có thể đang gây ra cơn đau của tôi? | ☐ Nếu tôi đang cố gắng thụ thai thì sao? |
| ☐ Liệu thuốc men có giúp ích không? | ☐ Làm sao tôi biết được cơn đau của tôi có bình thường hay không? |
| ☐ Tôi nên chú ý để phát hiện những triệu chứng nào? | ☐ Tôi có thể cần làm những xét nghiệm nào? |



Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- Jean Hailes dành cho Phụ Nữ – Các tờ thông tin về kinh nguyệt và đau vùng chậu dai dẳng: jeanhailes.org.au
- Healthdirect Australia – Cách kiểm soát cơn đau bụng kinh: healthdirect.gov.au

Thông tin này dành cho người đã nhận được chẩn đoán từ bác sĩ của họ. Thông tin không được thiết kế để dùng cho việc chẩn đoán tình trạng bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế lâu dài

Tờ thông tin Danh mục Nguồn lực Y tế được xác nhận bởi Ủy ban Cố vấn Cộng đồng thuộc Mạng lưới Y tế Cơ bản Tây Nam Sydney và các bác sĩ đa khoa tại địa phương

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative