

Ra Máu Nhiều trong kỳ Kinh nguyệt

Tờ thông tin về Tình trạng Sức khỏe
Phát hành tháng 4 năm 2026

Khái niệm chung

Ra máu nhiều trong kỳ kinh nguyệt nghĩa là quý vị ra nhiều máu trong chu kỳ kinh nguyệt bình thường. Hiện tượng này thường xảy ra và ảnh hưởng đến nhiều phụ nữ. Hầu hết mọi người mất lượng máu tương đương từ 2 đến 3 thìa canh. Nếu mất lượng máu nhiều hơn 5 thìa canh thì đó là một kỳ kinh nguyệt ra máu nhiều.

Quý vị có thể bị ra máu nhiều trong kỳ kinh nguyệt nếu:

- Quý vị thay băng vệ sinh hoặc tampon rất thường xuyên
- Máu thấm qua quần áo của quý vị
- Quý vị thấy những cục máu đông

Hiện tượng ra máu nhiều trong kỳ kinh nguyệt có thể xảy ra do nhiều nguyên nhân khác nhau. Một số nguyên nhân bao gồm cục máu đông, u xơ tử cung và polyp. Tình trạng này có thể gây ra những khó khăn trong cuộc sống đối với một số cô gái và phụ nữ. Ra máu nhiều trong kỳ kinh nguyệt có thể khiến quý vị cảm thấy mệt mỏi do thiếu sắt. Quý vị có thể cảm thấy chóng mặt, mất tái nhợt hoặc bị đau bụng âm ỉ hoặc quặn thắt.

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

Bác sĩ đa khoa sẽ hỏi về tình trạng sức khỏe tổng quát và tiền sử y khoa của quý vị. Họ có thể sắp xếp một cuộc siêu âm để kiểm tra tử cung và buồng trứng của quý vị. Họ cũng có thể thực hiện xét nghiệm thử thai, sàng lọc cổ tử cung hoặc xét nghiệm máu.

Phương pháp điều trị có thể bao gồm dùng thuốc, chẳng hạn như liệu pháp nội tiết tố. Nếu tình trạng của quý vị nghiêm trọng, bác sĩ đa khoa có thể đề nghị phẫu thuật. Họ cũng có thể chuyển quý vị đến một bác sĩ chuyên khoa để làm thêm các xét nghiệm khác.

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

- ☐ Tại sao tôi ra máu nhiều trong kỳ kinh nguyệt?
- ☐ Phương pháp điều trị nào phù hợp nhất với tôi?
- ☐ Tôi có thể làm gì để cải thiện các triệu chứng của mình?



Tôi có thể làm gì?

Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt của quý vị bằng cách ghi lại thời điểm bắt đầu, kéo dài bao lâu, lượng máu ra bao nhiêu, và nó ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của quý vị như thế nào. Ghi lại những thông tin này bằng ứng dụng trên điện thoại hoặc một quyển nhật ký, đặc biệt nếu các triệu chứng khiến quý vị gặp khó khăn trong các công việc hàng ngày. Điều này có thể giúp quý vị lập kế hoạch để kiểm soát các triệu chứng và cảm thấy bản thân có thể kiểm soát được tốt hơn.

Chia sẻ thông tin này với bác sĩ đa khoa của quý vị.

Có những sự hỗ trợ nào?

Liên hệ với trung tâm sức khỏe phụ nữ tại địa phương của quý vị thông qua **các Trung tâm Sức khỏe Phụ nữ NSW**. Nhiều dịch vụ chăm sóc sức khỏe phụ nữ có thể cung cấp các nguồn lực hỗ trợ.

- **Jean Hailes: Kiến tạo một tương lai khỏe mạnh hơn cho tất cả phụ nữ**
- **Trung tâm Thông tin về Sức khỏe & Bình đẳng dành cho Phụ nữ**

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- **Kênh Sức khỏe Tốt hơn (Better Health Channel)** – Kinh nguyệt: chảy máu bất thường: betterhealth.vic.gov.au
- **RANZCOG** – Ra máu nhiều trong kỳ kinh nguyệt: ranzocg.edu.au
- **Bệnh viện Phụ nữ Hoàng gia Victoria (Royal Women's Hospital Victoria)** – Thế nào là ra máu nhiều trong kỳ kinh nguyệt? thewomens.org.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