Health Resource Directory.org.au

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

Hội chứng Tiền Kinh nguyệt (PMS)

Khái niệm chung

Hội chứng tiền kinh nguyệt, hay còn gọi tắt là PMS (Premenstrual syndrome), là những thay đổi về thể chất và cảm xúc mà một số cô gái và phụ nữ cảm thấy trước kỳ kinh nguyệt.

Một số dấu hiệu thường gặp của hội chứng tiền kinh nguyệt có thể là:

- Đau bụng
- Cảm thấy buồn bã hoặc cáu kỉnh
- Đầy hơi (bụng phình to)
- Đau lưng hoặc đau vú
- Mệt mỏi
- Đau đầu
- Tăng cân và sưng phù tạm thời do tích tụ dịch

Một dạng PMS nghiêm trọng hơn được gọi là rối loạn khó chịu tiền kinh nguyệt (premenstrual dysphoric disorder - PMDD). Tình trạng này có thể gây ra các triệu chứng PMS dữ dội hơn.

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

Bác sĩ đa khoa sẽ trao đổi với quý vị về tình hình của quý vị và hội chứng tiền kinh nguyệt ảnh hưởng đến cuộc sống của quý vị như thế nào. Nếu các triệu chứng của quý vị nghiêm trọng, họ sẽ tìm xen điều gì có thể là nguyên nhân gây ra chúng. Họ sẽ trao đổi với quý vị về những cách để giúp quý vị cảm thấy dễ chịu hơn. Họ có thể điều trị để giúp quý vị giảm các triệu chứng tiền kinh nguyệt. Phương pháp điều trị có thể bao gồm thuốc chống trầm cảm, thuốc điều chỉnh nội tiết tố như thuốc tránh thai kết hợp với những thay đổi lối sống nhằm giảm căng thẳng. Bác sĩ sẽ hỏi về chu kỳ kinh nguyệt và sức khỏe của quý vị.

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

Bác sĩ đa khoa có thể muốn gặp lại quý vị để kiểm tra xem kế hoạch điều trị đã giúp giảm các triệu chứng tiền kinh nguyệt của quý vị ở mức độ nào.
Nếu các triệu chứng của quý vị không thuyên giảm, bác sĩ đa khoa có thể đề xuất một số phương pháp điều trị khác như:

- Miếng dán nội tiết tố
- Tư vấn hoặc hỗ trợ về sức khỏe tâm thần

Nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày, hoặc không đáp ứng với phương pháp điều trị, bác sĩ đa khoa có thể chuyển quý vị đến bác sĩ chuyên khoa để quý vị được kiểm tra thêm và có thêm các lựa chọn điều trị khác.

Tôi có thể làm gì?

Tuân theo kế hoạch điều trị và hướng dẫn của bác sĩ đa khoa. Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể đề xuất những thay đổi về lối sống để giúp giảm bớt các triệu chứng. Việc tập thể dục đều đặn có thể giúp quý vị cải thiện tâm trạng hoặc giảm đau. Ăn một chế độ ăn uống cân bằng với nhiều trái cây và rau củ.

Cố gắng giảm lượng đường và caffeine. Uống nước. Tránh uống quá nhiều bia rượu. Thử một số kỹ thuật giúp quý vị thư giãn, chẳng hạn như hít thở sâu, tập yoga, đi bộ, nghe nhạc và/hoặc thiền định.

Hội chứng Tiền Kinh nguyệt (PMS)

Có những sự hỗ trợ nào?

Quý vị cũng có thể yêu cầu bác sĩ đa khoa chuyển quý vị đến một bác sĩ chuyên khoa tư hoặc dịch vụ kế hoạch hóa gia đình để được tư vấn thêm thông tin:

Đường dây Tư vấn Sức khỏe Sinh sản và Sức khỏe Tình dục của Tổ chức Kế hoạch hóa Gia đình Úc: https://www.fpnsw.org.au/talkline

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

- ☐ *Tại sao các triệu chứng lại ảnh hưởng đến tâm trạng của tôi?*
- ☐ *Thuốc có giúp giảm các triệu chứng của tôi không?*
- ☐ *Tôi có thể làm gì để giảm các triệu chứng của mình một cách tự nhiên?*
- ☐ *Tôi có cần gặp bác sĩ chuyên khoa không?*
- ☐ *Làm sao tôi biết được tâm trạng của mình có bình thường hay không?*
- ☐ *Tôi nên tránh những gì?*

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- **Jean Hailes** – Kiểm soát và điều trị các triệu chứng tiền kinh nguyệt: **jeanhailes.org.au**
- **Jean Hales** – Rối loạn Khó chịu Tiền Kinh nguyệt (PMDD): **jeanhailes.org.au/periods/pmdd**
- **Patient.info** – Hội chứng tiền kinh nguyệt: PMS, PMT: **patient.info**

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