

# Các phương pháp suy giảm đau đớn bụng kinh ở nhà

Đau bụng kinh mang đến sự khó chịu cho chị em, hãy cùng các chuyên gia tại [phòng khám Hưng Thịnh](#) đi tìm hiểu phương pháp suy nhược đau đớn bụng kinh lợi ích tốt thông qua bài viết sau đây.

Với chuột rút nhẹ tới trung bình, có rất nhiều lần giải pháp điều trị ở nhà có khả năng giúp suy giảm đau.

## Dùng nhiệt để chườm bụng sau

Phương pháp nhiệt hoạt động bằng giải pháp thư giãn những cơ của tử cung. Nhiệt cũng có khả năng thúc đẩy lưu thông huyết trong bụng, có thể thực hành giảm sút đau. Điều quan trọng là duy trì nhiệt thường xuyên nhất có khả năng ít nhất trong 30 phút.

Đau đớn bụng kinh cũng có khả năng tác động đến lưng dưới. Ở chừng khoảng 10% bạn gái có kinh nguyệt, cảm giác khó chịu đủ nặng nề để tác động tới cuộc sống thường nhật của họ trong 1-3 ngày mỗi tháng. Hãy thử chườm nóng khu vực lưng dưới để thực hành dịu những cơn đau tức.

## Massage bằng tinh dầu

Sử dụng dầu hoa oải hương tuân thủ dầu thoa bóp chữa liệu có thể tuân thủ giảm đáng kể cơn đau và khó chịu liên quan đến đau bụng kinh. Bôi bóp dầu đến vùng gập phải tác động là phương pháp hàng đầu, chỉ cần thêm một vài giọt đến dầu vận chuyển. Xoa một lượng không to đến bụng 1 lần mỗi ngày trong ít nhất 1 tuần trước khi bắt đầu kỳ kinh.

## Tắm nước ấm

Tắm nước ấm có khả năng chỉ là cách bạn cần phải để xoa dịu cơn đau đớn và thư giãn các cơ đang căng thẳng. Bạn cũng có thể thêm một vài chiếc tinh dầu thơm vào nước. Ví như bạn chẳng phải là đối tượng thích tắm, tắm nước ấm có khả năng mang lại những tiện dụng không khác và suy yếu đau đớn khu vực chậu và các triệu chứng không giống.

## Lấy nước nóng

Áp dụng nước cho suy yếu đầy tương đối trong kỳ kinh nguyệt và giảm sút bớt một số cơn đau do nó gây nên. Đặc biệt hơn, nước ấm có khả năng thực hiện nâng cao lưu số lượng máu và thư giãn cơ bắp. Cũng có khả năng thử các loại trà thảo mộc đó là hoa cúc, thì là hoặc gừng để suy yếu đau đớn bụng. Các chiếc trà này có tính tránh viêm giúp giảm sút co thắt cơ trong tử cung.

## Suy nhược đau đớn với thuốc kháng sinh

Các a-xít béo có thể gây ra những cơn co thắt và đau cơ. Kháng sinh chống viêm như là có khả năng cho giảm đau đớn nhanh bằng cách giảm sút lượng a-xít béo trong cơ thể. Trong một vài trường hợp, chuyên gia có thể kê đơn kháng sinh ngừa thai nội bài tiết tố để giảm sút mức độ không nhỏ của các cơn đau bụng kinh. Các viên thuốc này vận động với phương pháp làm mỏng niêm mạc tử cung, khu xuất hiện các a-xít béo, có thể thực hành giảm chuột rút và ra máu. Kiểm chế sinh sản bằng nội tiết tố cũng biến đổi độ dài và tần suất của kỳ kinh nguyệt.

## **Luyện tập thể thao**

Kéo giãn nhẹ nhàng khu vực lưng sau hay cơ bụng cho giảm đau bụng kinh và gia tăng lưu lượng huyết khắp cơ thể. Đi lại cơ thể cho bạch máu (chất lỏng dư thừa trong cơ thể) lưu thông và có thể làm theo suy yếu đầy hơi. Ngoài ra, tập luyện thể dục có khả năng gia tăng tâm trạng. Điều này là do tập luyện thể dục thể thao giải phóng endorphin (chất kém chất lượng đau đớn tự nhiên), có khả năng giúp suy nhược cảm thấy đau và chống lại sự mệt mỏi và kiệt sức mối quan hệ đến kỳ kinh.

Ví như gặp phải buồn nôn hoặc chóng mặt khi kinh nguyệt ra rất nhiều lần, tin cậy nhất nên luyện tập thể thao tại mức cường độ tốn ít hơn. Tập ở cấp độ từ nhẹ đến trung bình đó là chạy bộ nhẹ sẽ cho máu tuần hoàn và nhịp tim tăng cao. Mồ hôi đào thải chảy trong liệu trình tập cũng có khả năng cho suy yếu đau đớn bụng kinh.

Theo: <https://doctortuan.webflow.io/blog/cach-giam-dau-bung-kinh-hieu-qua-don-gian>

Bài viết liên quan:

- <https://phukhoahungthinh.vn/co-nen-dung-thuoc-tranh-thai-hang-ngay-lien-tuc-trong-t-hoi-gian-dai-khong/>
- [Phòng khám phụ khoa Hưng Thịnh](#)