

Những phương pháp suy yếu đau bụng kinh tại nhà

Đau đớn bụng kinh mang lại sự khó chịu cho nữ giới, hãy cộng những chuyên gia ở [phòng Khám Hưng Thịnh](#) đi tìm hiểu biện pháp giảm sút đau đớn bụng kinh lợi ích tốt thông qua bài viết sau đây.

Đối với chuột rút nhẹ đến trung bình, có nhiều lần biện pháp điều trị ở nhà có khả năng cho suy nhược đau.

Áp dụng nhiệt để chườm bụng sau

Kỹ thuật nhiệt hoạt động với giải pháp thư giãn các cơ của tử cung. Nhiệt cũng có khả năng thúc đẩy lưu thông huyết trong bụng, có thể làm theo suy nhược đau. Điều quan trọng là duy trì nhiệt liên tục nhất có thể ít nhất trong 30 phút.

Đau bụng kinh cũng có khả năng ảnh hưởng tới vùng thắt lưng dưới. Tại khoảng chừng 10% phụ nữ đèn đỏ nguyệt, cảm thấy khó chịu đủ nặng để tác động tới cuộc sống hàng ngày của họ trong 1-3 ngày mỗi tháng. Hãy thử chườm nóng vùng eo lưng dưới để thực hành dịu những cơn đau nhức.

Massage bằng tinh dầu

Dùng dầu hoa oải hương làm theo dầu xoa bóp điều trị liệu có thể thực hiện giảm đáng đề cập cơn đau và không dễ chịu sự liên quan đến đau bụng kinh. Thoa bóp dầu vào vùng mắ phải tác động là biện pháp tin cậy nhất, chỉ cần phải thêm một vài giọt đến dầu vận chuyển. Thoa một lượng bé lên bụng một lần mỗi ngày trong ít nhất một tuần trước khi bắt đầu kỳ kinh.

Tắm nước ấm

Tắm nước ấm có thể chỉ là giải pháp bạn cần phải để thoa dịu cơn đau và thư giãn các cơ đang căng thẳng. Bạn cũng có thể thêm một số chiếc tinh dầu thơm lên nước. Nếu bạn không phải là người thích tắm, tắm nước ấm có thể mang lại các lợi ích tương tự và suy giảm đau đớn vùng chậu và các biểu hiện khác.

Áp dụng nước nóng

Dùng nước cho giảm sút đầy hơi trong kỳ kinh nguyệt và suy yếu bớt một vài cơn đau đớn bởi nó gây ra. Đặc biệt hơn, nước ấm có thể tuân thủ nâng cao lưu lượng máu và thư giãn cơ bắp. Cũng có khả năng thử những cái trà thảo mộc đó là hoa cúc, thì là hay gừng để giảm sút đau đớn bụng. Các mẫu trà này có đặc điểm tránh viêm giúp giảm sút co thắt cơ trong tử cung.

Suy nhược đau với kháng sinh

Các a-xít béo có khả năng tạo ra những cơn co thắt và đau cơ. Thuốc kháng sinh ngăn ngừa viêm nhiễm như là có khả năng giúp suy giảm đau nhanh với biện pháp suy giảm lượng a-xít béo trong cơ thể. Trong một số tình huống, chuyên gia có thể kê đơn thuốc ngừa thai nội đào thải tố để suy yếu cấp độ nghiêm trọng của các cơn đau đờn bụng kinh. Những viên kháng sinh này vận động bằng cách làm theo mỏng niêm mạc tử cung, khu vực sinh ra các a-xít béo, có thể thực hiện giảm sút chuột rút và chảy huyết. Kiểm chế sinh sản với nội đào thải tố cũng thay đổi độ dài và tần suất của kỳ kinh nguyệt.

Tập luyện thể dục

Kéo giãn nhẹ nhàng vùng eo lưng sau hoặc cơ bụng giúp suy nhược đau bụng kinh và cải thiện lưu số lượng máu khắp cơ thể. Đi lại cơ thể cho bạch huyết (chất lỏng dư thừa trong cơ thể) tuần hoàn và có thể thực hiện suy yếu đầy khá. Ngoài xuất, tập luyện thể dục thể thao có khả năng cải thiện tâm trạng. Điều này là do tập thể thao giải phóng endorphin (chất giả đau đờn tự nhiên), có khả năng giúp suy yếu cảm giác đau và ngăn ngừa lại sự mệt mỏi và kiệt sức sự liên quan đến kỳ kinh.

Giả dụ gặp phải buồn nôn hay chóng mặt thời gian kinh nguyệt xuất nhiều lần, đảm bảo nhất cần tập thể dục thể thao ở mức cường độ thấp hơn. Tập luyện ở cấp độ từ nhẹ tới trung bình thí dụ chạy bộ nhẹ sẽ giúp huyết lưu thông và nhịp tim tăng cao. Mồ hôi đào thải ra trong liệu trình tập cũng có thể cho suy giảm đau 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](#)