

Thực phẩm có làm giảm cơn đau bụng kinh không +- Benhviendalieuct.vn

Thực phẩm có làm giảm cơn đau bụng kinh không - Benhviendalieuct.vn

Một khẩu phần ăn uống lành mạnh được cho biết rằng giúp cho giảm bớt cơn đau đớn bụng kinh và các triệu chứng khó chịu khác Trong thời gian "đèn đỏ". Hướng dẫn đau bụng kinh cần phải ăn gì cùng với kiêng ăn gì trong bài viết bài viết này.

Thực phẩm có làm giảm cơn cảm giác đau bụng kinh không?

Đau đớn bụng kinh là hiện tượng dạ con tụt thắt Để tống nguyệt san ra ngoài. Khi thành dạ con co bóp, mạch máu bị chèn ép không chia sẻ đầy đủ máu đến tử cung, gây nên hiện tượng đau ở khu vực bụng dưới, đau đớn lưng hoặc đùi. Theo Hiệp hội Sản Phụ khoa Hoa Kỳ (ACOG), hơn ½ phụ nữ bị đau bụng kinh trong tầm khoảng 1-2 ngày đầu kinh nguyệt từng tháng. Độ đau đớn không giống nhau tùy cơ địa từng người, có khả năng cảm giác đau âm ỉ, dai dẳng đến đau đớn quằn quại.

1 tỷ lệ cảm giác đau bụng kinh tác động trầm trọng tới Hoạt động cùng với công vấn đề thường hay ngày khiến chị em lo sợ tìm giải pháp cải thiện. Rất nhiều phụ nữ băn khoăn thì có món ăn suy giảm đau đớn bụng kinh nào hiệu quả không?

Bác sĩ chuyên khoa Trần Thị Thanh Thảo cho rằng, thực tế không có kiểu đồ ăn nào được chỉ ra rằng có chức năng làm cho kết thúc triệt để cơn

cảm giác đau bụng kinh. Tuy vậy, vấn đề dùng 1 khẩu phần ăn uống lành mạnh, cung cấp toàn bộ các dinh dưỡng cấp thiết sẽ giúp cho giảm thiểu sự khó chịu của đau bụng kinh và các triệu chứng khác biệt trong kỳ "đèn đỏ".

Cảm giác đau bụng kinh nên ăn gì?

Đối với thắc mắc đau bụng kinh nên ăn gì Để làm giảm cơn cảm giác đau, phụ nữ có thể vận dụng 7 Gợi ý dưới đây: (1)

Page 2

1. Uống rất nhiều nước

Những chuyên gia Thường xuyên khuyến cáo phụ nữ dùng không ít nước, đặc biệt là trong những ngày có kinh. 1 nghiên cứu trên 140 nữ đạt kết quả, nhóm một nửa chị em sử dụng nhiều nước nhận thấy ít cảm giác đau hơn cũng như không cần sử dụng thuốc giảm sút cảm giác đau bụng kinh so đối với nhóm còn lại.

Bởi vậy, chị em nên Tăng lượng nước uống hằng ngày, cần phải uống một ly nước Nhanh chóng khi thức dậy. Nếu mà thấy khát khe trong vấn đề uống nước, phụ nữ có khả năng thay bằng các dạng đồ ăn chứa không ít nước như dưa chuột, dưa hấu, cần tây, rau diếp cá...

2. Trà thảo mộc

Thống kê cho rằng, những loại trà thảo mộc nóng như trà gừng tươi, bạc hà, mùi tây, húng quế, thì là... hay nước chanh ấm có khả năng giúp Tăng tuần hoàn máu và giãn cơ bắp, nhờ đó giảm sút cơn đau bụng kinh ở chị em.

3. Hoa quả

Đăng nhập những chu kỳ kinh nguyệt nữ giới có xu hướng thèm ngọt hơn, Như là dấu hiệu nhận biết dấu hiệu cho thấy cơ thể đang không đủ đường. Trong hoa quả chứa hàm số lượng đường thiên nhiên cao sẽ giúp cho cải thiện được hiện tượng này, cùng với bổ sung một số dinh dưỡng thiết kém khác cho biết người. Phái đẹp cần phải ăn không ít chuối, dứa, kiwi... do trong các loại hoa quả này đựng không ít vitamin B6 cùng với kali là chất giúp giảm sút biểu hiện đau đốn bụng kinh hữu hiệu.

4. Hải sản

Cá hồi, hàu... là những kiểu hải sản chứa hàm lượng vitamin D cùng với omega-3 cực kỳ cao. Đây là những dưỡng chất giúp giảm sút cơn co bóp tử cung, nhờ đó giúp cho giảm cơn đau đốn bụng kinh lúc tới tháng. Đồng thời, ăn không ít cá sẽ giúp cho bổ sung sắt cho người, Bởi vậy kiểm chế được quá trình thiếu hụt sắt do thiếu máu trong kỳ kinh.

5. Các kiểu đậu

Bổ sung những dạng đậu trong những ngày đèn đỏ sẽ giúp cho bổ sung sắt và magie, bù lại lượng máu thiếu hụt trong kỳ kinh. Đồng thời, trong đậu chứa nhiều chất xơ giúp sức tiêu hóa vô cùng tốt, không nên được tình trạng biến đổi tiêu hóa dẫn tới các cơn cảm giác đau bụng chông lên cơn đau đốn bụng kinh.

6. Trứng

Trong trứng chứa rất nhiều protein giảm thiểu cơn đau bụng kinh hiệu quả. Hàm lượng vitamin B6, vitamin E cũng như vitamin D có trong trứng cũng giúp cung cấp rất nhiều chất dinh dưỡng kết luận người trong thời kỳ nhạy cảm này.

7. Socola đen

Khảo sát cho rằng trong socola đen đựng ít nhất 70% cacao, chất chống oxy hóa, chất xơ cùng với những chất dưỡng chất thiết yếu khác như sắt, kẽm, magie cùng với kali. Do đó, nữ giới cần phải bổ sung thêm socola đen Nhằm giúp cho hỗ trợ việc lưu thông máu trong người, Nâng cao tái sản xuất máu bù lại sự mất máu trong kỳ kinh nguyệt.

Cảm giác đau bụng kinh tránh ăn gì?

Cùng với thống kê đau đớn bụng kinh nên ăn gì, phụ nữ cũng nên biết cảm giác đau bụng kinh tránh ăn gì. Cho dù mọi dạng thực phẩm đều có nguy cơ cho thêm ở độ vừa phải, nhưng mà thì có một số thực phẩm có nguy cơ khiến dấu hiệu nhận biết đau đớn bụng kinh trở nên nghiêm trọng hơn. Bởi vậy, nữ cần tránh cho thêm một số nhóm thức ăn Sau đây Trong khi hành kinh, bao gồm: (4)

1. Đồ ăn cay cũng như mặn

Đồ ăn cay có thể khiến cho dạ dày khó chịu, khiến cho chị em bị đau đớn dạ dày, tiêu chảy và thậm chí là buồn nôn, tốt hơn hết nên tránh trong kỳ "đèn đỏ". Thức ăn mặn sẽ dẫn đến giữ gìn nước Vì thế có khả năng gây ra đầy hơi, khiến dấu hiệu đau bụng kinh trầm trọng hơn. Bởi vậy nữ nên suy giảm lượng muối nêm nếm trong đồ ăn và không nên ăn những món ăn sẵn đựng không ít natri.

2. Thức ăn quá ngọt

Có thể bổ sung số lượng đường ở mức vừa cần phải, tuyệt nhiên không ăn quá độ khiến cho năng số lượng Tăng vọt có khả năng gây tâm trạng xấu Đi đến. Nếu nhận thấy tâm trạng không bình thường, không vui hoặc quá lo lắng trong kỳ hành kinh, phái đẹp cần quan sát số lượng đường nạp vào cơ thể Nhằm thay đổi lại tâm trạng.

<https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/phong-kham-da-khoa-thai-ha>

<https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/cac-phong-kham-da-khoa-tu-nhan-tot-nhat-tai-ha-noi-6789>

<https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/dia-chi-phong-kham-nam-khoa-o-dau-tot-nhat-tai-ha-noi-6789>

<https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/dia-chi-kham-chua-yeu-sinh-ly-o-dau-tai-ha-noi-6789>

<https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/dia-chi-kham-chua-benh-xuat-tinh-som-o-dau-ha-noi-6789>

<https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/dia-chi-cat-bao-quy-dau-o-dau-tot-nhat-an-toan-tai-ha-noi-6789>

<https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/chi-phi-cat-bao-quy-dau-het-khoang-bao-nhieu-tien-6789>

<https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/phong-kham-chua-benh-tri-o-dau-tot-nhat-tai-ha-noi-6789>

<https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/bang>

[gia-chi-phi-chua-benh-tri-het-bao-nhieu-tien-6789](https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/dia-chi-phi-chua-benh-tri-het-bao-nhieu-tien-6789)

[Https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/dia-chi-phong-kham-phu-khoa-o-dau-uy-tin-tai-ha-noi-6789](https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/dia-chi-phong-kham-phu-khoa-o-dau-uy-tin-tai-ha-noi-6789)

[Https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/bang-gia-chi-phi-kham-phu-khoa-het-bao-nhieu-tien-6789](https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/bang-gia-chi-phi-kham-phu-khoa-het-bao-nhieu-tien-6789)

[Https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/cach-pha-thai-an-toan-nhat-va-nhanh-nhat-6789](https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/cach-pha-thai-an-toan-nhat-va-nhanh-nhat-6789)

[Https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/chi-phi-pha-thai-an-toan-het-bao-nhieu-tien-6789](https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/chi-phi-pha-thai-an-toan-het-bao-nhieu-tien-6789)

Page 5

[Https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/dia-chi-pha-thai-an-toan-tai-ha-noi-6789](https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/dia-chi-pha-thai-an-toan-tai-ha-noi-6789)

[Https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/hut-thai-an-toan-co-dau-khong-6789](https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/hut-thai-an-toan-co-dau-khong-6789)

[Https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/dia-chi-kham-va-chua-benh-sui-mao-ga-o-dau-tot-nhat-ha-noi-6789](https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/dia-chi-kham-va-chua-benh-sui-mao-ga-o-dau-tot-nhat-ha-noi-6789)

[Https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/chi-phi-chua-benh-sui-mao-ga-het-bao-nhieu-tien-6789](https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/chi-phi-chua-benh-sui-mao-ga-het-bao-nhieu-tien-6789)

[Https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/benh-sui-mao-ga-o-nam-gioi-6789](https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/benh-sui-mao-ga-o-nam-gioi-6789)

[Https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/hinh-anh-benh-sui-mao-ga-6789](https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/hinh-anh-benh-sui-mao-ga-6789)

[Https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/dia-chi-phi-chua-benh-tri-het-bao-nhieu-tien-6789](https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/dia-chi-phi-chua-benh-tri-het-bao-nhieu-tien-6789)

[kham-chua-benh-lau-o-dau-tot-nhat-ha-noi-6789](#)

[Https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/dia-chi-](https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/dia-chi-)

[kham-benh-giang-mai-o-dau-ha-noi-6789](#)

[Https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/dia-chi-](https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/dia-chi-)

[kham-benh-xa-hoi-o-dau-ha-noi-6789](#)

[Https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/dia-chi-](https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/dia-chi-)

[chua-hoi-nach-o-dau-tot-nhat-ha-noi-6789](#)

[Https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/cach-](https://www.abruzzoairport.com/web/suckhoe24gio/home/-/blogs/cach-)

[chua-hoi-nach-tot-nhat-hien-nay-6789](#)

3. Đồ ăn không ít chất béo

Nên tránh xa một số loại đồ ăn giàu chất béo như khoai tây chiên, những đồ ăn nấu sém hay sử dụng nước ngọt liệu có gas do có nguy cơ nguy hiểm tới nội tạng thải tố trong người, Việc đó có thể làm cho cơn đau đốn bụng kinh nặng hơn.

4. Rượu, bia và caffeine

Nữ giới hạn chế uống bia rượu trong một số ngày nguyệt san vì bia rượu có thể gây người mất nước, khiến nặng nề hơn các dấu hiệu không dễ chịu như nhức đầu, đầy hơi, đau đốn bụng kinh... Caffeine cũng thì có dẫn tới duy trì nước cũng như đầy hơi, làm nặng thêm cơn nhức đầu.

Ngoài ra, rượu bia cùng với caffeine còn có thể gây các câu hỏi tiêu hóa như buồn nôn và tiêu chảy. Nếu có chiều hướng mắc bấn khoản tiêu hóa

trong kỳ hành kinh, tốt nhất phụ nữ không nên lấy các chất kích thích, thay thế vào đó nên uống không ít nước.

5. Thịt đỏ

Trong kỳ kinh nguyệt, cơ thể nữ giới sẽ sản xuất ra chất prostaglandin giúp tử cung co bóp để hình thành chu kỳ kinh đều đặn. Nhưng mà, Nếu như lượng prostaglandin cao có thể gây ra đau bụng kinh. Trong thịt đỏ đựng nhiều chất prostaglandin, Do đó phái đẹp không nên bổ sung thịt đỏ như thịt bò, thịt dê, thịt cừu... trong thời gian này.

Các phương pháp tăng cường dấu hiệu nhận

biết không dễ chịu trong một số ngày có

kinh

Chế độ dinh dưỡng không phải là giải pháp duy nhất giúp cho giảm bớt biểu hiện cảm giác đau bụng kinh. Ngoài vấn đề khảo sát cảm giác đau bụng kinh cần phải ăn gì cũng như tránh ăn gì, phái đẹp có khả năng sử dụng một số giải pháp dưới đây:

Chườm nóng: lấy khăn bông mềm nhúng nước ấm, chai nước ấm hoặc túi chườm ấm để gây dịu cơn đau ở vùng bụng dưới cùng với lưng.

Rửa sạch nách nước ấm: giúp máu tuần hoàn đơn giản hơn, những cơ được thả lỏng sẽ giúp cơn cảm giác đau bụng kinh mau chóng tan biến.

Massage: xoa bóp từ từ quanh chỗ bụng dưới cũng là biện pháp giúp cho máu lưu thông và đơn giản đẩy phóng ra bên ngoài.

Tập thể dục thể thao nhẹ nhàng: các bài tập như yoga, bài luyện tập hít thở sâu có nguy cơ giúp cho giảm sút cảm giác đau bụng kinh hữu

hiệu.

Vệ sinh khu vực kín sạch Trong thời gian nguyệt san.

Không làm việc quá sức, không vận động mạnh cùng với hạn chế thức khuya trong các ngày này.

Page 7

Không mặc quần áo bó sát, cần sử dụng quần áo rộng Nhằm khu vực mẫn cảm được thoáng khí, không mặc đồ mô hôi cũng như hạn chế được hiện tượng nổi mẩn đỏ cùng với ngứa.

Giữ gìn Trạng thái tâm sinh lý thư thái, vui vẻ, tích cực cũng là biện pháp vượt qua cơn cảm giác đau bụng kinh từ từ hơn.

Trường hợp đau bụng kinh nào nên xét nghiệm ngay?

Cảm giác đau bụng kinh là dấu hiệu thường thì trong kỳ "rụng râu" ở chị em. Song, Đó cũng chính là triệu chứng dấu hiệu cho thấy của những bệnh phụ khoa nữ nguy hiểm. Do đó, Nếu phái đẹp mắc cảm giác đau bụng kinh quá kịp thời trước lúc kỳ kinh nguyệt bắt đầu, cơn đau đón bụng kinh kéo dài dai dẳng với mức độ đau đón Tăng dần, áp dụng rất nhiều giải pháp tuy vậy không cải thiện... tốt hơn hết phái đẹp cần kiểm tra Ngay Nhằm được kiểm tra xác định nguyên do, nhận biết sớm căn bệnh Để can thiệp trị kịp thời cũng như hiệu quả.

BỆNH VIỆN DA LIỄU THÀNH PHỐ CẦN THƠ

Địa chỉ: Số 12/1, Đường 3/2, P. Hưng Lợi, Q. Ninh Kiều, TP. Cần Thơ,

Việt Nam

Điện thoại: 0292 3838 920

Email: bvdalieucantho@gmail.com

Trang web: benhviendalieuct.vn