

# Top 15 cách chữa đau bụng kinh mau chóng

Thống kinh là triệu chứng thường thấy mà mọi phái nữ đều gặp phải, gây ra một vài tác động trong sinh hoạt hằng ngày. Hãy cùng phòng khám đa khoa Thái Hà tìm hiểu một số cách trị đau bụng kinh ở chị em phụ nữ nhé.



## Tác nhân gây đau bụng kinh ở phái nữ

Đau bụng kinh khả năng do nhiều tác nhân, gồm những: co thắt quá mạnh của cơ tử cung, tử cung hẹp, dị tật bẩm sinh tại dạ con, do di nhiễm từ mẹ sang con, thực đơn không hợp lý, rối loạn nội tiết tố, hoạt động mạnh trong “ngày ấy” hoặc một số bệnh liên quan tới phụ khoa như u nội mạc tử cung, u nang buồng trứng, phì đại,...

<https://phathaithaiha.webflow.io/post/cach-lam-giam-dau-bung-kinh-nhanh-nhat-tai-nha>

## Phương pháp chữa đau bụng kinh nhanh chóng

### Trị đau bụng kinh bằng phương pháp tắm nước ấm

Tắm trong nước ấm khả năng là phương pháp cho việc giảm đau và giảm lo âu. Trong trường hợp không thích tắm, hãy thử tắm nước nóng với ít nước tinh dầu thơm, sẽ giúp giảm đau và giảm triệu chứng khác tại vùng xương chậu.

### Sử dụng thuốc giảm đau

Acid béo khả năng gây ra đau cơ & co thắt. Nên thuốc chống viêm là cách trị đau bụng kinh bằng phương pháp giảm số lượng acid béo. Hãy đến bệnh viện & nhờ bác sĩ kê thuốc để trị đau bụng kinh.

### Chữa đau bụng kinh bằng phương pháp đắp củ gừng

Gừng là giải pháp trị đau bụng kinh hiệu quả và nhanh gọn. Hãy tán mịn hoặc xắt gừng tươi thành từng miếng mỏng, đắp lên khu vực hạ vị trong 5 đến 7 phút. Hơi nóng của gừng sẽ giúp cho thân thể có cảm giác vui sướng hơn.

Uống nước mật ong nguyên chất ấm là giải pháp trị đau bụng kinh hiệu quả

Sử dụng nước mật ong rừng ấm khả năng giúp giảm cơn đau bụng kinh. Nước mật ong chứa các hợp chất tự nhiên khả năng giảm đau và thoải mái một số cơ bụng. Hãy uống 1 tới 2 ly nước mật ong rừng ấm hằng ngày để cảm thấy sự khỏe mạnh & giảm đau.

## **Làm ấm khu vực hạ vị**

Cảm giác lạnh có thể làm tăng sự co bóp dạ con lạ thường & giảm lưu chuyển huyết khí, khiến cơn đau bụng kinh trở nên nghiêm trọng hơn. Vì lẽ đó, để trị đau bụng kinh, nữ giới cần chườm ấm hạ vị bằng túi chườm, chai nước sôi hoặc miếng dán chuyên dụng trước hoặc trong chu kỳ kinh nguyệt.

## **Massage vùng bụng bằng tinh dầu**

Khi đau bụng kinh xuất hiện, các hoạt động massage nhẹ nhõm, quay vòng liên tục tại khu vực hạ vị có tác dụng giảm đau mạnh mẽ. Giải pháp trị đau bụng kinh này sẽ khiến cho cơ bụng giảm co thắt dạ con.

## **Dùng trà gừng tươi ấm**

Gừng là một loại thảo dược có tính nóng đã được sử dụng trong y khoa truyền thống, nhất là có công dụng làm ấm thân thể & tăng lưu chuyển máu. Bởi vì thế, cách giảm đau bụng kinh bằng gừng tươi sẽ giúp giảm đau bụng kinh cực kỳ nhanh và hiệu quả.

## **Đi ngủ đúng giờ**

Trong khoảng thời gian hành kinh, hormon trong thân thể của phái nữ sẽ thay đổi không bình thường và kèm theo những biểu hiện bất ổn gây ra ảnh hưởng đến sức khỏe. Để giảm trạng thái này, chị em phụ nữ nên đi ngủ sớm hơn.

Chế độ dinh dưỡng thuận lợi là phương pháp trị đau bụng kinh tốt hơn hết

Giúp tăng sức khỏe cơ thể, ngăn chặn đau bụng kinh & những dấu hiệu khác, chế độ ăn của người phụ nữ là rất quan trọng. Nhất là, nữ giới nên bổ sung thêm một số đồ ăn chứa nhiều Vitamin B1, B6, Vitamin E, kẽm, magie, axit béo,... Để tăng sức đề kháng, giảm hiện trạng căng cơ gây nên đau bụng kinh.

## **Sử dụng nước ấm giúp trị đau bụng kinh**

Phương pháp giảm đau bụng kinh quặn thắt hoặc đau râm ran trong một số ngày hành kinh, sử dụng nước ấm là một trong số những phương pháp có ích. Nên sử dụng mỗi ngày với chế độ từ 6-8 cốc nước, nhất là trong kỳ hành kinh.

## **Uống trà bông cúc với đường phèn**

Sử dụng trà bông cúc là biện pháp chữa đau bụng kinh hữu hiệu trong thời ngày nguyệt san. Trà hoa cúc chứa một số chất kháng viêm, ảnh hưởng lên các hormone gây ra những cơn co bóp prostaglandin & kích thích lưu thông máu, giúp máu kinh được dễ dàng tống ra ngoài.

Giải pháp pha trà hoa cúc:

- Chọn lựa những bông hoa cúc khô, tốt nhất là sử dụng bông hoa cúc la mã
- Cho bông cúc vào 1 ly 200ml nước và để ủ từ 10 - 15 phút để cho các dược chất trong hoa cúc

hòa vào nước

- Cho vài viên đường phèn và uống trà hoa cúc khi vẫn đang nóng
- Chưa kể đến, có những loại trà hoa cúc túi lọc tiện thể dụng, có thể dùng những loại đó thay vì pha trà từ bông hoa cúc cho thuận lợi hơn.

## **Trị đau bụng kinh Trà quế hữu hiệu**

Quế là 1 loại thảo mộc xem như là hiệu quả trong việc chống viêm, ngăn chặn sự tắc máu và giảm đau bụng kinh. Nó được xem là một giải pháp trị đau bụng kinh & các cơn co bóp do co rút cơ hạ vị.

## **Trị đau bụng kinh bằng cây ích mẫu**

"Làm ngải" là một loại thảo mộc hiệu quả trong việc trị đau bụng kinh. Nó có vị đắng, tính mát, giúp hoạt huyết, khử ú và thường được dùng trong việc điều trị chứng máu kinh bế tắc, rong kinh & đau bụng kinh. Cụ thể:

- Các bạn lấy 1 nắm cây ích mẫu tươi hoặc 20g "làm ngải" khô
- Đun "sung úy" khô trong 1 lít nước
- Nấu cho tới lúc nước cạn còn 2/3, sau đó sử dụng nước đó uống
- Dùng nước "cây chói đèn" khi nó vẫn ấm
- Có thể chia nhiều lần uống hằng ngày hoặc hòa vào trà.

## **Trị đau bụng kinh bằng phương pháp bấm huyệt**

Liệu pháp bấm huyệt là 1 cách chữa đau bụng kinh trong một số ngày có kinh nguyệt của nữ giới. Khi có cơn thống kinh trông thấy, hãy sử dụng ngón tay để bấm nhẹ nhàng vào huyệt thái xung từ 3 - 5 phút.

## **Bổ sung vitamin & chất khoáng**

Bù đắp vitamin & chất khoáng là phương pháp chữa đau bụng kinh bằng cách giúp ích thúc đẩy sức khỏe thể chất cơ bắp và giúp hệ đề kháng hoạt động phục hồi. Những vitamin & chất khoáng cần phải bao gồm vitamin B1 & vitamin B6.

## **Tăng cường cơn đau bụng kinh bằng sữa nghệ ấm**

Uống sữa nghệ ấm ngay khi có triệu chứng máu kinh có thể giảm vón cục, xung huyết và trông thấy. Nghệ chứa hoạt chất Curcumin, giúp điều hòa hoạt động của dạ con, chống viêm & giảm stress tâm thần.

## **Trị đau bụng kinh bằng uống nước ép dứa & cà rốt**

Chất Bromelain từ nước hoa quả dứa rất mạnh - đó là enzyme tốt trong giảm đau. Cà rốt có lợi ích giữ cho máu chảy bình thường, giảm đau trong thời gian ngắn, giúp giảm cảm nhận mệt mỏi khi tới "tháng".

Thử uống sinh tố dứa để cảm nhận sự ngon miệng kết hợp với hữu hiệu chữa đau bụng kinh mau chóng.

Khám phụ khoa ở Hà Nội chỗ nào tốt

<https://phathaitaiha.webflow.io/post/dia-chi-kham-phu-khoa-o-dau-tot-tai-ha-noi>

Giá khám phụ khoa <https://phathaitaiha.webflow.io/post/chi-phi-kham-phu-khoa-het-bao-nhieu-tien>

Phòng khám phụ khoa uy tín tại Hà Nội

<https://suckhoedoisong.vn/dia-chi-phong-kham-phu-khoa-uy-tin-o-ha-noi-169240722101253205.htm>