

Tư Thế Nằm cho Giảm Đau Bụng Kinh, Đau vùng thắt lưng lúc đến Tháng

Đau bụng kinh và đau vùng thắt lưng trong kỳ kinh nguyệt là các triệu chứng phổ biến ở nhiều phụ nữ và có khả năng nguy hại đáng kể tới uy tín cuộc sống, đặc thù là giấc ngủ và sinh hoạt hàng ngày. Những cơn đau này hay bởi những cơ tử cung co thắt mạnh mẽ để bài tiết lớp niêm mạc tử cung không còn nhu cầu. Hãy cộng tìm hiểu về những tư thế nằm cho giảm cơn đau bụng kinh, đau vùng eo lưng trong kỳ kinh nguyệt, để bạn có khả năng cảm giác tha hồ hơn trong những ngày này.

Một. Tại sao Chu Kỳ Kinh Nguyệt nguy hiểm đến Giấc Ngủ?

Theo Tổ chức Giấc ngủ Hoa Kỳ, rộng rãi nữ giới cho biết họ gặp phức tạp trong việc duy trì giấc ngủ trong và tức thì trước kỳ kinh nguyệt. Các dấu hiệu như đau bụng kinh, đau đầu, ngực căng tức, mót nôn và tiêu chảy có khả năng làm bạn mất ngủ. Mặc dù vậy, không những có các biểu hiện thể chất này dẫn tới ảnh hưởng mà sự biến đổi nồng độ hormone trong cơ thể trong liệu trình đèn đỏ cũng là 1 yếu tố quan trọng. Chúng có khả năng khiến giấc ngủ của bạn mắc phải gián đoạn hay giả.

Đặc trưng, lúc bạn bị đau bụng kinh, tình trạng cơ thể cần liên tục co bóp và giảm lượng huyết chế tạo cho tử cung, gây thiếu oxy, làm cho cơ thể mệt mỏi và khiến cho giấc ngủ không sâu.

2. Phân mẫu cấp độ Đau Bụng Kinh

- **Đau nhẹ:** cảm thấy đau âm ỉ, khó chịu, tuy vậy không ảnh hưởng quá nhiều đến các hoạt động bình thường.
- **Đau trung bình:** Cơn đau có khả năng khiến cho bạn không thể thực hiện một vài hoạt động, thậm chí có thể đánh thức bạn tới giữa đêm.
- **Đau nặng:** Cơn đau rất dữ dội, có thể làm bạn không thể tuân thủ các hoạt động hàng ngày và thậm chí bắt buộc nghỉ ngơi hoàn toàn.

Cơn đau nặng có thể kéo dài trong vài ba ngày và ảnh hưởng tới công vấn đề và cuộc sống của bạn.

3. Các nguyên do Đau Bụng Kinh

Đau bụng kinh nguyên phát:

Đây là lý do thường gặp nhất, luôn xảy ra mà không có bất kỳ bệnh lý đặc thù nào. Trong kỳ kinh nguyệt, cơ tử cung co bóp mạnh để tống lớp niêm mạc không cần thiết chảy bên cạnh. Sự co bóp này làm giảm lưu lượng máu và oxy đến tử cung, dẫn tới đau. Một trong các hóa chất gây đau trong quá trình này là prostaglandin, có tác dụng khiến nâng cao sự co bóp của cơ tử cung.

Đau bụng kinh thứ phát:

nguyên do đau bụng kinh trang bị phát hay bắt nguồn từ các bất thường trong khu vực chậu, ví dụ lạc nội mạc tử cung, u xơ tử cung, viêm nhiễm khu vực chậu, hoặc các vấn đề mối quan hệ tới cấu trúc tử cung.

4. Các Tư Thế giúp Giảm Đau Bụng Kinh

Tư thế bào thai:

Tư thế này đề nghị bạn nằm nghiêng và co hai chân về phía ngực. Tư thế này giúp giảm áp lực đến cơ bụng, cho các cơ thư giãn, từ đấy hạn chế triệu chứng đau bụng kinh. Bạn có khả năng đơn giản tuân thủ tư thế này tức khắc cả thời điểm đang ngủ, giúp cơ thể được thư giãn hơn.

Tư thế đứa trẻ:

Tư thế đứa trẻ giống với tư thế bào thai nhưng mà có sự không giống là bạn nên gập người về phía trước và đặt đầu vào đệm sở hữu đầu gối gập ở dưới. Tư thế này cho thư giãn vùng thắt lưng và giảm cơn đau bụng kinh. Ngoài ra, các tư thế yoga như là "gập bệnh nhân về phía trước" hay "góc cố định nằm ngửa" cũng có khả năng cho bạn thư giãn và giảm bớt cơn đau.

Tư thế nằm ngửa:

Tư thế nằm ngửa cho bạn đơn giản làm theo những động tác massage bụng để giảm cơn đau. Bạn cũng có khả năng kết hợp massage sở hữu dầu thơm (như dầu quế) để nâng cao tác dụng tốt giảm đau. Cách này cho làm giảm cơn đau bụng trong khi ngủ và giúp cơ thể thư giãn tối đa.

Tư thế nằm nghiêng tại tư thế phục hồi:

Tư thế nằm nghiêng này đòi hỏi bạn phải đặt một chân sau thẳng, chân còn lại co lại về phía bụng. Tư thế này có thể cho giảm áp lực đến cơ bụng, thư giãn khu vực vùng eo lưng sau và cải thiện khả năng hô hấp, qua đó cải thiện tin cậy giấc ngủ trong kỳ kinh nguyệt.

Tư thế đặt gối dưới đầu gối hay đùi:

Dù bạn nằm nghiêng hay nằm ngửa, sử dụng một chiếc gối giữa hai đùi hoặc dưới đầu gối có thể giúp giảm bớt áp lực lên cơ thể và giảm đau. Đặc trưng, thời điểm nằm ngửa, vấn đề kê gối sau đầu gối sẽ cho giảm bớt sự không dễ chịu ở vùng thắt lưng dưới và tạo cảm giác vô tư hơn thời gian ngủ.

Giảm thiểu nằm sấp:

Nằm sấp có thể làm cho tình trạng đau bụng kinh và đau vùng thắt lưng trở nên nghiêm trọng hơn. Tuy nhiên, trường hợp bạn chỉ có thể ngủ theo tư thế này, hãy thử kê 1 chiếc gối sau lưng và phía trên xương hông để giảm bớt sự khó chịu ở vùng thắt lưng và bụng.

5. Lời Khuyên cho cải thiện tin cậy Giấc Ngủ Trong Kỳ Kinh Nguyệt

- **Giảm nhiệt độ phòng:** Cân kế giảm nhiệt độ phòng xuống khoảng 25 - 27 độ C để tạo cảm giác thoải thích lúc ngủ.
- **Tập yoga nhẹ nhàng:** một số động tác yoga nhẹ nhàng trước lúc ngủ có khả năng cho thư giãn cơ thể và giảm cơn đau bụng kinh.
- **Giảm căng thẳng tâm lý:** những biến đổi về tâm trạng trong kỳ kinh nguyệt có thể khiến bạn khó ngủ. Hãy thử nghe nhạc thư giãn hoặc ngồi thiền 10-15 phút trước khi ngủ.
- **Tắm nước nóng hoặc tập thể dục nhẹ nhàng:** Tắm nước ấm hay đi bộ nhẹ nhàng trước lúc ngủ có thể cho giảm đau và cho bạn dễ dàng chìm vào giấc ngủ.
- **Dùng liệu pháp nóng hay massage bụng:** dùng túi chườm nóng hoặc tuân theo các động tác massage nhẹ nhàng đến bụng có khả năng khiến cho dịu cơn đau và cải thiện tin cậy giấc ngủ.
- **Thuốc giảm đau:** giả dụ cơn đau cải thiện và không thuyên giảm, bạn có khả năng vận dụng ý kiến y bác sĩ để dùng thuốc giảm đau khoa học thí dụ NSAIDs, paracetamol, hay ibuprofen.

6. Chú ý thời điểm sử dụng Thuốc Giảm Đau

Giả dụ bạn nên thường xuyên sử dụng thuốc giảm đau, đặc thù là NSAIDs, hãy tham khảo ý kiến chuyên gia hay dược sĩ để đảm bảo rằng bạn sử dụng đúng cách và đúng liều lượng. Việc lạm dụng thuốc giảm đau có khả năng gây nên các tác động phụ không mong muốn, vì vậy liên tục có sự chỉ định rõ ràng từ chuyên gia.

Đau bụng kinh và đau vùng thắt lưng là vấn đề thường gặp mà phổ biến nữ giới mắc phải trong kỳ kinh nguyệt. Bằng cách sử dụng những tư thế nằm khoa học và cùng với một số phương pháp hỗ trợ không giống, bạn có thể giảm bớt cơn đau và nâng cao chữ tín giấc ngủ trong gần đây. Trường hợp

con đau quá dữ dội hoặc cải thiện, đừng ngần ngại liên hệ mang **Phòng khám đa khoa 11 Thái Hà** qua số hotline **0379.544.317** để được tư vấn và điều trị kịp thời.

Phòng khám đa khoa 11 Thái Hà rất hay đồng hành cùng bạn trong việc chăm sóc tính mệnh và đem lại các biện pháp đảm bảo nhất cho bạn.

Xem thêm:

<https://tigervet.com.vn/public/medical/files/cat-bao-quy-dau-o-dau.html>

<https://tigervet.com.vn/public/medical/files/kham-chua-benh-lau-o-dau.html>

<https://tigervet.com.vn/public/medical/files/kham-chua-benh-sui-mao-ga-o-dau.html>

<https://tigervet.com.vn/public/medical/files/chi-phi-pha-thai-an-toan.html>