

Tóm tắt nguyên nhân gây chậm kinh 1 tháng ở nữ giới

[Chậm kinh 1 tháng](#) ở phái nữ là một hiện trạng phổ biến. Nguyên do của tình trạng này có thể là do có thai nhưng mà cũng có khả năng là triệu chứng của nhiều bản khoăn khác.



Nguyên do gây chậm kinh 4 tuần

Quá nhiều nguyên nhân khiến chu kỳ kinh nguyệt bị rối loạn, khiến người phụ nữ bị trễ kinh 4 tuần như:

Trễ kinh 4 tuần do có bầu

Có bầu là một trong các căn nguyên thường gặp nhất khiến bạn bị chậm kinh một tháng. Bình thường, sau thời điểm trứng được thụ tinh và làm tổ trong tử cung, lớp niêm mạc tử cung sẽ không bong tróc để tạo thành kinh nguyệt mà sẽ tiếp đến được nuôi dưỡng để bắt đầu quá trình phát triển của thai nghén. Chính vì thế, thân thể bạn sẽ không xuất hiện máu kinh.

Chậm kinh 4 tuần do nhân tố tinh thần

Người phụ nữ có thể trễ kinh cả tháng do ảnh hưởng của nhân tố tâm tính. Vùng dưới đồi là nơi chịu trách nhiệm sản sinh estrogen trong thời ngày “đèn đỏ”, chịu tác động mạnh mẽ của một số hormone gây nên bởi căng thẳng, căng thẳng, chẳng hạn như adrenaline & cortisol. Khi liên tục stress, bất an, cảm thấy mệt mỏi hoặc tâm trạng bất ổn, máu kinh của bạn có thể đến muộn hơn thông thường.

Trễ kinh 4 tuần do bệnh lý

Nếu như phái nữ bị bệnh rối loạn về máu hoặc bệnh có thể khiến số lượng tiểu cầu giảm xuống, cũng có thể khiến bạn bị trễ kinh. Đồng thời, nguyên nhân trễ kinh 4 tuần còn có thể do các chứng bệnh như:

- **Buồng trứng đa nang:** chị em phụ nữ bị lây bệnh buồng trứng đa nang sẽ gây nên tình trạng mất cân bằng lượng nội tiết tố trong thân thể gây ra khó trứng rụng khi đến ngày rụng dâu và bạn sẽ vô kinh trong 1 tháng, còn có thể là là ngừng kinh hoàn toàn.
- **Những lạ thường ở tử cung, cổ tử cung:** các bệnh về bệnh viêm cổ tử cung, viêm lộ tuyến cổ tử cung, dính buồng tử cung...đều có thể gây ra tình trạng chậm kinh cùng với một vài dấu hiệu đặc trưng của từng bệnh.
- **Những bất thường ở tuyến giáp:** Tuyến giáp là bộ phận giúp kiểm chế nội tiết tố, điều chỉnh sự trao đổi chất & tác động với nhiều hệ thống khác trong thân thể để đảm bảo mọi thứ luôn ở hiện trạng điều hòa. Một bản khoăn khác thường về tuyến giáp như tuyến giáp hoạt động kém (suy giáp, nhược giáp) hoặc tuyến giáp hoạt động quá mức (cường giáp) đều có thể gây nên những thay đổi trong vòng kinh của bạn.

Những căn nguyên khác

Nhiều trường hợp phụ nữ bị trễ kinh 4 tuần không phải do mang bầu, do tâm lý, bệnh lý mà căn nguyên là do những lối sống, thói quen sống sinh hoạt không lành mạnh như:

- Giảm cân bất thường: menu tránh không thích hợp gây nên thân thể không đủ protein và chất béo, sẽ tác động đến những cơ quan hormon & hệ lụy là bạn có thể bị chậm kinh hoặc tắc kinh.
- Sử dụng nhiều chất gây nghiện: Uống rất nhiều rượu có thể ảnh hưởng đến hormon sinh nở ở người phụ nữ, dẫn tới một số bất thường về máu kinh. Đồng thời, lối sống hút thuốc lá cũng là nguyên do trực tiếp gây hiện tượng chậm kinh ở một số phụ nữ. Không chỉ có thế, việc hút thuốc lá trong thời gian kéo dài còn gây nên các vấn đề về vòi trứng, làm giảm tin cậy & số lượng trứng và có thể dẫn đến vô sinh - hiếm muộn.
- Hoạt động thể lực quá mức: hoạt động thể dục quá sức chịu đựng của thân thể cũng có thể tác động đến quá trình tổng hợp hormone nội tiết trong thân thể, khiến kinh nguyệt của bạn không đều.
- Phản ứng phụ của thuốc thuốc tây: liên tục sử dụng những loại thuốc như thuốc an thần, thuốc tránh thai, thuốc giảm cân...có thể ảnh hưởng trực tiếp theo quá trình cân bằng máu kinh, gây nên rối loạn và gây nên chậm kinh.
- Bỏ thai nhiều lần: Việc nạo hút thai với những thương tích trực tiếp kế tiếp thành dạ con, cổ dạ con và âm đạo có thể dẫn đến tắc nghẽn, ứ kinh và nguy cơ nhiễm khuẩn cực kỳ cao. Đình chỉ thai nghén liên tục đóng góp làm chậm những ngày kinh nguyệt một tháng.

Trễ kinh 4 tuần có nguy hiểm không?

Trong trường hợp bạn chỉ trễ kinh một tháng 1 - 2 lần liệu có thể do thân thể bạn bị ảnh hưởng bởi một vài yếu tố phía ngoài như stress, sức ép, khẩu phần ăn uống...Tuy nhiên, trong trường hợp trạng thái chậm kinh xảy ra nhiều lần, vô cùng có thể bạn đang gặp những căn bệnh nguy hiểm ẩn chứa như u xơ cổ tử cung, nội mạc tử cung xâm nhập sâu, chửa ngoài tử cung, bệnh viêm cổ tử cung, đa nang buồng trứng, u nang, viêm vòi trứng...Biến chứng của một số bệnh lý trên khiến cơ thể nữ giới giảm hoặc mất khả năng sinh sản, ảnh hưởng lớn đến hạnh phúc hôn nhân.

Trễ kinh khiến phái nữ hoang mang, lo lắng, thiếu tập trung trong công tác và học tập. Phái nữ có kinh nguyệt không đều thường nổi giận, buồn phiền, tâm trạng không ổn định, sẽ ảnh hưởng khá nhiều đến những mối quan hệ xung quanh.

Bạn nữ phải làm gì khi bị trễ kinh 1 tháng?

Trễ kinh 4 tuần có thể là dấu hiệu mang bầu, có vấn đề về cảm xúc hoặc chứng bệnh. Để xử trí tình trạng này, bạn nên thực hiện ngay những bước sau:

- Bạn nữ cần thử thai hoặc đến cơ sở y tế chuyên khoa để xét nghiệm y khoa máu, siêu âm coi xét khả năng có thai.
- Nếu như chậm kinh không phải do mang bầu và tình trạng này tiếp diễn nhiều lần hoặc trong thời gian lâu dài thì bạn nên đi khám sản phụ khoa để được khám bệnh & định vị căn nguyên trễ kinh, từ đó có hướng chữa ngay từ giai đoạn đầu.
- Bạn nữ phải hăng hái xây dựng một lối sống thuận lợi, duy trì tình trạng cảm xúc ổn định & vui vẻ. Đổi thay thói quen sống khoa học, không thức khuya, không làm việc quá mức.
- Các bạn nữ ăn uống điều độ, làm giảm ăn nhiều đồ đặc dầu mỡ, cay nóng và một số chất gây nghiện. Đồng thời, luyện tập thể thao vừa phải để giữ khối lượng hợp lý. Nhất là, nên vệ sinh vùng "tam giác mật" thật sạch hàng ngày, kiêng thụt rửa âm đạo quá sâu để tránh bội nhiễm phần bên, gây nên bệnh viêm nhiễm phụ khoa.
- Nữ giới cần đi khám sản phụ khoa ngay từ giai đoạn đầu giúp phát hiện bệnh & điều trị bệnh sớm.

Nhìn chung, chậm kinh 1 tháng là một vấn đề thường thấy của chị em phụ nữ & có thể do nhiều nguyên nhân. Bởi vậy, bạn cần tìm hiểu rõ nguyên do để có cách chữa phù hợp & hiệu quả nhất.