

# Các nguyên nhân gây chậm kinh 4 tuần ở nữ giới

# Các nguyên nhân gây chậm kinh 4 tuần ở nữ giới

Chậm kinh 4 tuần ở người phụ nữ là một hiện trạng quen thuộc. Nguyên nhân của hiện trạng này có thể là do có bầu nhưng cũng có nguy cơ là triệu chứng của nhiều bản khoăn khác.



## Nguyên nhân gây trễ kinh 1 tháng

Rất nhiều nguyên nhân khiến rối loạn kinh nguyệt, khiến phụ nữ bị chậm kinh 4 tuần như:

### Trễ kinh 4 tuần do có bầu

Có thai là một trong số các nguyên nhân quen thuộc nhất khiến bạn bị trễ kinh một tháng. Bình thường, sau khi trứng được thụ tinh & làm tổ trong tử cung, lớp niêm mạc dạ con sẽ không tróc ra để tạo ra kinh nguyệt mà sẽ kế tiếp được nuôi dưỡng để bắt đầu quá trình phát triển của thai nhi. Do đó, thân thể bạn sẽ không trông thấy kinh nguyệt.

## **Chậm kinh 1 tháng do nhân tố tâm trạng**

Người phụ nữ có thể trễ kinh cả tháng do ảnh hưởng của nhân tố tâm lý. Khu vực dưới đồi là nơi chịu trách nhiệm sản sinh estrogen trong thời ngày hành kinh, chịu tác động mạnh mẽ của những hormone gây nên bởi căng thẳng, căng thẳng, stress, ví dụ như adrenaline và cortisol. Khi liên tiếp căng thẳng stress, lo sợ, mệt mỏi hoặc tâm trạng bất ổn, kinh nguyệt của bạn có thể đến muộn hơn thông thường.

## **Chậm kinh 1 tháng do căn bệnh**

Nếu chị em phụ nữ mắc bệnh rối loạn về máu hoặc bệnh có thể khiến số lượng tiểu cầu giảm xuống, cũng có thể khiến bạn bị chậm kinh. Mặt khác, căn nguyên chậm kinh 1 tháng còn có thể do những chứng bệnh như:

- Hội chứng buồng trứng đa nang: Người phụ nữ nhiễm bệnh đa nang buồng trứng sẽ dẫn tới hiện trạng mất cân bằng lượng hormone trong thân thể dẫn đến khó trứng rụng khi đến ngày rụng dâu & bạn sẽ mất kinh trong 4 tuần, có thể còn là ngừng kinh tuyệt đối.
- Các bất thường ở dạ con, cổ tử cung: Một số bệnh về viêm cổ tử cung, viêm lộ tuyến cổ tử cung, dính buồng tử cung...đều có thể gây hiện tượng trễ kinh kết hợp với một vài dấu hiệu đặc thù của từng bệnh.
- Những bất thường ở tuyến giáp: Tuyến giáp là cơ quan giúp tự chủ hormon, điều chỉnh sự trao đổi chất và tác động với nhiều hệ thống khác trong thân thể giúp bảo đảm mọi thứ luôn ở hiện trạng cân bằng. Một vấn đề bất 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 một vài đổi thay trong chu kì kinh nguyệt của bạn.

## **Một số căn nguyên khác**

Nhiều trường hợp chị em bị trễ kinh 1 tháng không phải do mang thai, do tinh thần, chứng bệnh mà căn nguyên là do một số lối sống, thói quen sống sinh hoạt không lành mạnh như:

- Giảm cân bất thường: Chế độ ăn uống tránh không khoa học gây ra thân thể không đủ protein & chất béo, sẽ tác động đến các bộ phận nội tiết tố & tác hại là bạn có thể bị chậm kinh hoặc tắc kinh.
- Sử dụng nhiều đồ uống có cồn và thuốc lá: Uống khá nhiều rượu có thể tác động đến nội tiết tố sinh nở ở phụ nữ, gây ra các vấn đề lạ

thường về máu kinh. Chưa kể đến, lối sống hút thuốc lá cũng là căn nguyên trực tiếp dẫn tới hiện trạng trễ kinh ở một vài phụ nữ. Không những vậy, việc hút thuốc lá trong thời gian dài còn gây những băn khoăn về ống dẫn trứng, tránh khỏi uy tín & số lượng trứng & có thể gây nên bệnh vô sinh.

- Tập thể dục quá mức: Hoạt động thể dục thể thao tốn nhiều sức chịu đựng của thân thể cũng có thể tác động đến quá trình tổng hợp hormone nội tiết trong thân thể, khiến máu kinh của bạn không đều.
- Tác dụng phụ của thuốc tân dược: Liên tục dùng một số loại thuốc như thuốc an thần, thuốc ngừa thai, thuốc giảm cân...có thể ảnh hưởng trực tiếp tới quá trình cân bằng kinh nguyệt, gây rối loạn và gây nên chậm kinh.
- Đình chỉ thai nghén nhiều lần: Việc hút thai với những thương tổn trực tiếp tới thành tử cung, cổ dạ con và âm hộ có thể gây nên tắc nghẽn, ứ kinh & rủi ro bội nhiễm cực kỳ cao. Đình chỉ thai nghén thường xuyên góp phần làm chậm chu kỳ kinh một tháng.

[Chậm kinh 1 tháng sau khi quan hệ](#)

[Cách giữ gìn thai trong 3 tháng đầu](#)

[Ra máu báo thai thì thử que được chưa](#)

## **Chậm kinh 4 tuần nguy hiểm không?**

Nếu như bạn chỉ chậm kinh một tháng 1 - 2 lần thì có thể do thân thể bạn bị tác động bởi một vài yếu tố ở ngoài như stress, sức ép, chế độ ăn uống...Tuy nhiên, nếu trạng thái chậm kinh tiếp diễn nhiều lần, cực kỳ có thể bạn đang gặp những bệnh lý tác hại tiềm ẩn như bệnh u xơ tử cung, lạc nội mạc tử cung, mang thai ngoài tử cung, bệnh viêm cổ tử cung, buồng trứng đa nang, u nang, viêm vòi trứng...Biến chứng của một số căn bệnh trên khiến thân thể phái nữ giảm hoặc mất khả năng sinh sản, tác động lớn đến hạnh phúc hôn nhân.

Chậm kinh khiến nữ lo lắng, lo sợ, thiếu tập trung trong công việc & tu dưỡng. Người phụ nữ có rối loạn kinh nguyệt thường cáu gắt, buồn phiền, tâm lý không ổn định, sẽ ảnh hưởng quá nhiều đến những mối liên quan kề cận.

## **Bạn nữ phải làm thế nào khi bị trễ kinh 4 tuần?**

Chậm kinh 1 tháng có thể là triệu chứng có thai, có bản khoăn về tinh thần hoặc chứng bệnh. Để xử trí hiện trạng này, bạn nên tiến hành ngay một vài bước sau:

- Các bạn nữ cần thử thai hoặc đến trung tâm chăm sóc sức khỏe chuyên khoa để xét nghiệm y học máu, siêu âm coi xét chức năng có thai.
- Nếu trễ kinh không phải do mang thai & tình trạng này tiếp diễn nhiều lần hoặc trong nhiều ngày thì bạn nên đi khám bác sĩ phụ khoa để được thăm khám & định vị căn nguyên chậm kinh, bởi vậy có hướng chữa ngay từ giai đoạn đầu.
- Nữ giới phải tích cực xây dựng một thói quen sinh hoạt lành mạnh, giữ gìn tình trạng tâm trạng ổn định và yêu đời. Thay đổi thói quen sống phù hợp, không thức khuya, không làm việc quá sức.
- Nữ giới ăn uống hợp lý, giảm thiểu ăn nhiều đồ đặc dầu mỡ, cay nóng và một số đồ uống có cồn và thuốc lá. Đồng thời, tập luyện thể dục thể thao vừa phải để giữ khối lượng phù hợp. Nhất là, nên vệ sinh chỗ kín thật sạch hàng ngày, không thụt rửa âm hộ quá sâu để hạn chế bội nhiễm phần bẹn, gây nên bệnh viêm phụ khoa.
- Chị em cần đi khám sản phụ khoa kịp thời giúp phát hiện bệnh và chữa bệnh sớm.

Nói chung, chậm kinh 1 tháng là một câu hỏi phổ biến của nữ giới & có thể do nhiều nguyên do. Vì vậy, bạn cần tìm hiểu rõ nguyên nhân để có cách chữa trị thích hợp & hữu hiệu nhất.