

Tổng hợp nguyên nhân gây chậm kinh 4 tuần ở phụ nữ

Trễ kinh 1 tháng ở phụ nữ là một trạng thái thường thấy. Nguyên nhân của trạng thái này có thể là do có thai nhưng cũng có khả năng là triệu chứng của nhiều vấn đề khác.



Nguyên do gây ra trễ kinh 1 tháng

Quá nhiều nguyên do khiến rối loạn kinh nguyệt, khiến phụ nữ bị chậm kinh 1 tháng như:

Chậm kinh 1 tháng do có bầu

Có thai là một trong những nguyên nhân thường gặp nhất khiến bạn bị trễ kinh một tháng. Thông thường, sau thời điểm trứng được thụ tinh & làm tổ trong tử cung, lớp niêm mạc dạ con sẽ không bong tróc để sinh ra kinh nguyệt mà sẽ tiếp đến được nuôi dưỡng để bắt đầu quá trình tiến triển của bào thai. Vì vậy, cơ thể bạn sẽ không trông thấy kinh nguyệt.

Chậm kinh 4 tuần do tác nhân tâm trạng

Chị em phụ nữ có thể trễ kinh cả tháng do ảnh hưởng của tác nhân tâm trạng. Khu vực dưới đồi là nơi chịu vai trò sản xuất nội tiết tố nữ trong thời ngày nguyệt san, chịu ảnh hưởng mạnh mẽ của những hormone gây bởi

căng thẳng stress, căng thẳng, stress, chẳng hạn như adrenaline & cortisol. Khi liên tục căng thẳng, stress, lo lắng, cảm thấy mệt mỏi hoặc tinh thần không ổn định, máu kinh của bạn có thể đến muộn hơn bình thường.

Chậm kinh 4 tuần do bệnh lý

Nếu như nữ giới mang bệnh mất cân bằng về máu hoặc bệnh có thể khiến số lượng tiểu cầu giảm xuống, cũng có thể khiến bạn bị trễ kinh. Chưa kể đến, nguyên do chậm kinh 4 tuần còn có thể do các bệnh lý như:

- **Buồng trứng đa nang:** Chị em phụ nữ mắc bệnh hội chứng buồng trứng đa nang sẽ gây nên hiện trạng rối loạn lượng hormone trong cơ thể dẫn tới khó trứng rụng khi đến ngày rụng dâu & bạn sẽ tắc kinh trong 1 tháng, có thể còn là ngừng kinh hoàn toàn.
- **Các bất thường ở dạ con, cổ dạ con:** Các bệnh về bệnh viêm cổ tử cung, viêm lộ tuyến, dính buồng tử cung...đều có thể gây ra hiện tượng trễ kinh bên cạnh một số triệu chứng điển hình của từng bệnh.
- **Một số khác thường ở tuyến giáp:** Tuyến giáp là bộ phận giúp kiểm chế hormon, điều chỉnh sự trao đổi chất và tương tác với nhiều đội ngũ khác trong cơ thể giúp đảm bảo mọi thứ luôn ở hiện trạng điều hòa. Một thắc mắc bất thường về tuyến giáp như tuyến giáp hoạt động kém (suy giáp, nhược giáp) hoặc tuyến giáp hoạt động không kiểm soát (cường giáp) đều có thể gây nên những thay đổi trong vòng kinh của bạn.

Một vài căn nguyên khác

Một số trường hợp phái yếu bị chậm kinh 4 tuần không phải do có bầu, do cảm xúc, căn bệnh mà nguyên do là do một số lối sinh hoạt, lối sống sinh hoạt thiếu khoa học như:

- **Tăng cân đột ngột:** Chế độ dinh dưỡng kiêng không hợp lý dẫn đến cơ thể không đủ protein và chất béo, sẽ tác động đến những cơ quan hormone & nguy hại 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 nội tiết tố sinh sản ở chị em phụ nữ, dẫn đến các thắc mắc khác thường về máu kinh. Ngoài ra, thói quen hút thuốc lá cũng là căn nguyên trực tiếp dẫn đến hiện trạng chậm kinh ở một số phái đẹp. Không chỉ có vậy, việc hút thuốc lá trong thời gian lâu dài còn gây ra các câu hỏi về ống dẫn trứng, làm giảm uy tín & số lượng trứng & có thể gây ra vô sinh.

- Rèn luyện sức khỏe tốn nhiều sức: Hoạt động thể dục thể thao quá sức chịu đựng của thân thể cũng có thể tác động đến quá trình tập hợp nội tiết tố nội tiết trong cơ thể, khiến máu kinh của bạn không đều.
- Tác dụng phụ của thuốc thuốc tây: Hàng ngày sử dụng những loại thuốc như thuốc uống an thần, thuốc ngừa thai, thuốc giảm cân...có thể tác động trực tiếp theo quá trình cân bằng kinh nguyệt, gây rối loạn & gây chậm kinh.
- Kết thúc thai kỳ nhiều lần: Việc hút thai với một vài vết thương trực tiếp tiếp thành dạ con, cổ tử cung và "cô bé" có thể dẫn đến tắc nghẽn, ứ kinh & nguy cơ nhiễm trùng cực kỳ cao. Nạo phá thai hàng ngày góp phần làm chậm chu kỳ kinh một tháng.

[Trễ kinh 1 tháng nhưng không có dấu hiệu mang thai](#)

Chậm kinh 1 tháng có nguy hiểm không?

Nếu bạn chỉ chậm kinh một tháng 1 - 2 lần thì có thể do thân thể bạn bị tác động bởi một số yếu tố phía bên ngoài như căng thẳng stress, sức ép, chế độ dinh dưỡng uống...Tuy nhiên, nếu như hiện trạng trễ kinh xảy ra nhiều lần, vô cùng có thể bạn đang gặp những căn bệnh tác hại ẩn giấu như u xơ tử cung, lạc nội mạc tử cung, có thai ngoài tử cung, viêm cổ tử cung, đa nang buồng trứng, u nang, viêm vòi trứng...Biểu chứng của các chứng bệnh trên khiến cơ thể phái nữ giảm hoặc mất sức khỏe sinh sản, ảnh hưởng lớn đến hạnh phúc gia đình.

Trễ kinh khiến phái nữ lo lắng, bất an, không đủ chủ yếu trong công tác và đào tạo. Phụ nữ có rối loạn kinh nguyệt thường cáu gắt, buồn phiền, tâm lý bất ổn, sẽ tác động quá nhiều đến những mối quan hệ gần kề.

Bạn nữ phải làm gì khi bị chậm kinh 4 tuần?

Trễ kinh 4 tuần có thể là triệu chứng có thai, có băn khoăn về tâm trạng hoặc bệnh lý. Để khắc phục tình trạng này, bạn nên thực hiện ngay một số bước sau:

- Chị em cần thử thai hoặc đến trung tâm y tế chuyên khoa để xét nghiệm y học máu, siêu âm coi xét khả năng có thai.
- Nếu trễ kinh không phải do có thai và hiện tượng này tiếp diễn nhiều lần hoặc trong lâu ngày thì bạn nên đi khám sản phụ khoa để được khám bệnh & định vị căn nguyên trễ kinh, bởi vậy có hướng điều trị kịp thời.

- Bạn nữ phải hăng hái xây dựng một lối sống thuận lợi, giữ gìn trạng thái cảm xúc ổn định & vui vẻ. Đổi thay thói quen sinh hoạt phù hợp, không thức khuya, không lao động quá mức.
- Chị em ăn uống điều độ, giảm thiểu ăn nhiều đồ dùng dầu mỡ, cay nóng và một số chất gây nghiện. Mặt khác, tập tành thể thao vừa phải để giữ khối lượng hợp lý. Nhất là, nên rửa vùng “tam giác mật” thật sạch thường xuyên, không thụt rửa âm đạo quá sâu để tránh nhiễm khuẩn vùng kín, gây bệnh viêm nhiễm phụ khoa.
- Bạn nữ cần đi khám phụ khoa kịp thời giúp phát hiện bệnh và điều trị bệnh sớm.

Nói chung, trễ kinh 1 tháng là một thắc mắc thường thấy của người phụ nữ và có thể do nhiều nguyên nhân. Vậy nên, bạn cần khám phá cụ thể nguyên do để có giải pháp chữa trị hợp lý và hữu hiệu nhất.

<https://phongkhamthaiha.org>

<https://suckhoe24gio.webflow.io>

<https://ttypnuithanh.com>

<https://khamphukhoathaiha.com>