

Hiểu đúng về u nang buồng trứng để chủ động chăm sóc từ sớm

12:27 30/10/2026

U nang buồng trứng khá thường gặp ở phụ nữ. Hiểu đúng và theo dõi sớm giúp chị em bớt lo lắng, không chủ quan và chủ động chăm sóc sức khỏe buồng trứng.

U nang buồng trứng là gì?

U nang buồng trứng là tình trạng xuất hiện khối chứa dịch hoặc mô bất thường tại buồng trứng. Khối nang có thể xuất hiện ở một bên hoặc cả hai bên buồng trứng, kích thước nhỏ hoặc lớn tùy từng trường hợp.

Phần lớn u nang buồng trứng là lành tính, đặc biệt là các nang cơ năng liên quan đến hoạt động rụng trứng. Những nang này có thể tự mất đi sau vài chu kỳ kinh nguyệt mà không cần can thiệp. Tuy nhiên, cũng có những khối nang tồn tại lâu hơn, tăng kích thước theo thời gian hoặc gây triệu chứng, cần được bác sĩ theo dõi kỹ.

Ở giai đoạn đầu, u nang buồng trứng thường ít biểu hiện rõ. Nhiều chị em chỉ phát hiện tình cờ khi đi khám phụ khoa hoặc siêu âm định kỳ. Vì vậy, việc hiểu đúng về u nang buồng trứng giúp phụ nữ không quá hoang mang nhưng cũng không xem nhẹ việc theo dõi sức khỏe.



U nang buồng trứng có thể xuất hiện ở một hoặc cả hai bên buồng trứng và thường được phát hiện qua siêu âm phụ khoa.

Dấu hiệu u nang buồng trứng chị em không nên bỏ qua

U nang buồng trứng nhỏ có thể không gây triệu chứng. Tuy nhiên, khi khối nang lớn dần hoặc ảnh hưởng đến hoạt động của buồng trứng, chị em có thể gặp một số biểu hiện bất thường.

Các dấu hiệu thường gặp gồm đau âm ỉ vùng bụng dưới, đau lệch một bên hố chậu, cảm giác nặng vùng chậu, đầy tức bụng dưới hoặc khó chịu khi vận động. Một số chị em có thể bị rối loạn kinh nguyệt, kinh nguyệt đến sớm hoặc muộn, lượng máu kinh thay đổi, đau bụng kinh nhiều hơn hoặc ra máu bất thường ngoài kỳ kinh.

Khi khối nang lớn, u có thể gây chèn ép bàng quang hoặc trực tràng, khiến chị em tiểu nhiều, táo bón hoặc cảm giác khó chịu khi sinh hoạt. Đặc biệt, nếu xuất hiện đau bụng dữ dội đột ngột, buồn nôn, nôn, choáng, vã mồ hôi hoặc ra máu âm đạo bất thường, cần đi khám ngay vì đây có thể là dấu hiệu cảnh báo biến chứng như xoắn nang hoặc vỡ nang.

Không phải mọi triệu chứng đau bụng dưới hay rối loạn kinh nguyệt đều do u nang buồng trứng, nhưng nếu các biểu hiện lặp lại nhiều lần, chị em nên thăm khám để tìm nguyên nhân chính xác.



Đau bụng dưới, rối loạn kinh nguyệt hoặc cảm giác nặng vùng chậu là những dấu hiệu chị em nên chú ý.

U nang buồng trứng có nguy hiểm không?

U nang buồng trứng có nguy hiểm hay không phụ thuộc vào loại nang, kích thước, tốc độ phát triển và triệu chứng đi kèm. Với nang cơ năng nhỏ, không gây triệu chứng và có xu hướng tự thoái triển, bác sĩ có thể chỉ định theo dõi định kỳ.

Tuy nhiên, chị em không nên chủ quan nếu khối nang tăng kích thước, tồn tại kéo dài hoặc gây đau bụng, rối loạn kinh nguyệt. Một số khối nang lớn có thể gây chèn ép, ảnh hưởng đến sinh hoạt hằng ngày. Khối nang có cuống cũng có nguy cơ xoắn, gây đau bụng dữ dội và cần được xử trí kịp thời.

Với phụ nữ đang mong con, u nang buồng trứng cần được theo dõi kỹ hơn. Tùy loại nang và mức độ ảnh hưởng, khối u có thể liên quan đến quá trình rụng trứng, chức năng buồng trứng hoặc khả năng mang thai. Vì vậy, chị em đang có kế hoạch sinh con nên khám phụ khoa để được đánh giá cụ thể.

Điều quan trọng là không nên tự phỏng đoán tại nhà hoặc tự dùng thuốc khi chưa có chỉ định. Khám phụ khoa và siêu âm sẽ giúp bác sĩ xác định khối nang là cơ năng hay thực thể, kích thước bao nhiêu, có dấu hiệu bất thường hay không, từ đó đưa ra hướng theo dõi hoặc xử trí phù hợp.



U nang buồng trứng cần được đánh giá dựa trên loại nang, kích thước, triệu chứng và mức độ ảnh hưởng đến sức khỏe sinh sản.

Chủ động chăm sóc buồng trứng từ sớm bằng lối sống và giải pháp hỗ trợ

Để chăm sóc buồng trứng từ sớm, chị em nên duy trì thói quen khám phụ khoa định kỳ, đặc biệt khi có dấu hiệu đau bụng dưới kéo dài, rối loạn kinh nguyệt, ra máu bất thường hoặc từng có tiền sử u nang buồng trứng. Việc siêu âm định kỳ giúp phát hiện sớm khối nang mới, theo dõi kích thước và tránh bỏ qua những thay đổi bất thường.

Bên cạnh đó, lối sống khoa học có vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ cân bằng nội tiết. Chị em nên duy trì cân nặng hợp lý, ăn nhiều rau xanh, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt; hạn chế đồ ăn nhiều dầu mỡ, đồ ngọt, thực phẩm chế biến sẵn và rượu bia. Vận động đều đặn, ngủ đủ giấc, giảm căng thẳng và tránh thức khuya cũng giúp cơ thể ổn định hơn.

Ngoài theo dõi và điều chỉnh lối sống, nhiều chị em lựa chọn thêm giải pháp thảo dược để hỗ trợ kiểm soát u nang buồng trứng lành tính. Trong đó, trinh nữ hoàng cung là thành phần nổi bật, gắn với câu chuyện từ xa xưa từng được các bậc thái y, ngự y tin dùng để chăm sóc sức khỏe cho phụ nữ chốn cung đình.

Ngày nay, dược liệu này tiếp tục được quan tâm nhờ chứa nhiều hoạt chất alkaloid, có khả năng hỗ trợ tăng cường miễn dịch, hỗ trợ làm giảm nguy cơ và làm chậm sự phát triển của các khối u lành tính. Khi kết hợp cùng hoàng kỳ, hoàng cầm và khương hoàng, công thức thảo dược còn góp phần chống oxy

hóa, hỗ trợ nâng cao sức đề kháng và chăm sóc sức khỏe buồng trứng toàn diện hơn. Đây là hướng hỗ trợ phù hợp với phụ nữ có u nang buồng trứng lành tính, đang cần theo dõi lâu dài hoặc muốn chủ động chăm sóc sức khỏe sinh sản từ sớm.

Nếu u nang phát triển nhanh, đau bụng nhiều, rối loạn kinh nguyệt kéo dài, nghi ngờ biến chứng hoặc ảnh hưởng đến khả năng mang thai, chị em cần thăm khám chuyên khoa để được tư vấn kịp thời.



Sản phẩm thảo dược chứa trinh nữ hoàng cung hỗ trợ kiểm soát u nang buồng trứng lành tính từ sớm.

Hiểu đúng về u nang buồng trứng sẽ giúp chị em bớt lo lắng nhưng không chủ quan. Khám định kỳ, lắng nghe cơ thể, duy trì lối sống khoa học và lựa chọn giải pháp hỗ trợ phù hợp là cách giúp phụ nữ chủ động bảo vệ buồng trứng và sức khỏe sinh sản lâu dài.

Bích Thảo

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Nga Phụ Khang - Hỗ trợ giảm sự tiến triển của u nang xơ buồng trứng, u xơ tử cung, u vú, u xơ tiền liệt tuyến lành tính.



Thành phần

- Cao trinh nữ hoàng cung 0.312g (tương đương 985mg dược liệu)
- Cao hoàng kỳ 0.085g (tương đương 212mg dược liệu)
- Cao hoàng cầm 0.072g (tương đương 185mg dược liệu)
- Khương hoàng 0.031g

Phụ liệu: Chất độn tinh bột bắp, chất chống đông vón talc và magnesium stearate vừa đủ.

Công dụng: Hỗ trợ giảm sự tiến triển của u nang xơ buồng trứng, u xơ tử cung, u vú, u xơ tiền liệt tuyến lành tính.

Đối tượng sử dụng: Phụ nữ bị u nang xơ buồng trứng, u xơ tử cung, nam giới bị u phì đại tiền liệt tuyến lành tính.

Cách dùng:

- Liều hỗ trợ duy trì: Ngày uống 3 lần, mỗi lần 2 viên, nên uống trước bữa ăn 30 phút;
- Liều hỗ trợ tăng cường: Ngày uống 3 lần, mỗi lần 3 viên, nên uống trước bữa ăn 30 phút;
- Nên sử dụng liên tục từ 2-3 tháng.