

Rong kinh chảy máu cục là giai đoạn không hiếm gặp tại chị em phụ nữ. Tuy nhiên đây cũng có khả năng là những dấu hiệu cho thấy nữ giới đang mắc một số chứng bệnh phụ khoa, ảnh hưởng đến sức khỏe sinh con. Mời bạn đọc khảo sát chi đào thái về độ này qua bài viết sau đây.

Rong kinh xuất huyết cục có phải là tình hình đáng lo ngại?

Rong kinh ra máu cục là như vậy nào?

Trong chu kì kinh nguyệt bình thường của phái đẹp, máu kinh bị tống ra bên ngoài người thường có dạng lỏng loãng, máu liệu có sắc đỏ thẫm hoặc đỏ tươi và số hôm hành kinh bình quân từ 2 – 7 ngày. Theo kết quả của các báo cáo y tế liệu có tới hơn 30% chị em mắc xuất huyết kinh nguyệt kèm với các cục máu đông liệu có màu đỏ đen, đỏ sẫm.

hiện tượng máu cục có khả năng tiếp diễn xuyên suốt các hôm “đèn đỏ” chứ không những ở những ngày mới đầu hành kinh. Rất nhiều tình huống mức độ này không phải thất thường ở những chị em có sức khỏe tốt cùng với không lấy thuốc.

nhưng mà kinh nguyệt kéo dài hơn 7 ngày cũng như ra rất nhiều cục máu đông liệu có kích cỡ lớn thì sẽ báo hiệu khả năng bệnh lý. Cấp độ này được gọi là rong kinh chảy máu cục.

<https://phongkhamthaiha.net/>

<https://phongkhamthaiha.net/dia-chi-va-mang-trinh-o-dau-102435.html>

<https://phongkhamthaiha.net/dieu-tri-u-xo-tu-cung-o-dau-tot-102430.html>

<https://phongkhamthaiha.net/cau-tao-bo-phan-sinh-duc-nu-gioi-102467.html>

<https://phongkhamthaiha.net/bi-viem-co-tu-cung-co-mang-thai-duoc-khong-102445.html>

<https://phongkhamthaiha.net/bang-chi-so-thai-nhi-theo-tuan-tuoi-10222.html>

<https://phongkhamthaiha.net/chi-phi-thong-tac-voi-trung-het-bao-nhieu-tien-10223.html>

<https://phongkhamthaiha.net/chua-viem-lo-tuyen-co-tu-cung-o-dau-10235.html>

<https://phongkhamthaiha.net/dau-hieu-mang-thai-10233.html>

<https://phongkhamthaiha.net/dia-chi-phong-kham-phu-khoa-uy-tin-tai-ha-noi.html>

<https://phongkhamthaiha.net/viem-ong-dan-trung-102451.html>

<https://phongkhamthaiha.net/cham-kinh-2-thang-thai-duoc-may-tuan-102476.html>

<https://phongkhamthaiha.net/que-thu-thai-1-vach-dam-1-vach-mo-102503.html>

<https://phongkhamthaiha.net/khi-hu-co-mui-hoi-thoi-102433.html>

<https://phongkhamthaiha.net/ra-chat-nhay-mau-trang-duc-102505.html>

<https://phongkhamthaiha.net/ra-nhieu-khi-hu-mau-trang-nhu-ba-dau.html>

<https://phongkhamthaiha.net/chi-phi-pha-thai-bang-thuoc-bao-nhieu-tien-10270.html>

<https://phongkhamthaiha.net/pha-thai-1-thang-tuoi-102470.html>

<https://phongkhamthaiha.net/chi-phi-hut-thai-luu-het-bao-nhieu-tien-102450.html>

<https://phongkhamthaiha.net/hut-thai-co-dau-khong.html>

<https://phongkhamthaiha.net/uong-thuoc-pha-thai-vien-dau-tien-10274.html>

<https://phongkhamthaiha.net/cach-pha-thai-6-tuan-tuoi-102422.html>

<https://phongkhamthaiha.net/uong-thuoc-pha-thai-bao-lau-thi-ra-mau-hoan-toan-10296.html>

<https://phongkhamthaiha.net/cach-pha-thai-8-tuan-tuoi-102440.html>

<https://phongkhamthaiha.net/sau-khi-uong-thuoc-pha-thai-can-kieng-gi-va-nen-an-gi-102453.html>

<https://phongkhamthaiha.net/pha-thai-bang-thuoc-thanh-cong-102472.html>

<https://phongkhamthaiha.net/pha-thai-co-dau-khong-102461.html>

<https://phongkhamthaiha.net/thai-chua-vao-tu-cung-co-pha-duoc-khong-102473.html>

<https://phongkhamthaiha.net/dang-uong-thuoc-pha-thai-co-quan-he-102483.html>

<https://phongkhamthaiha.net/pha-thai-bang-thuoc-con-sot-dich-102499.html>

<http://phongkhamthaiha.net/va-mang-trinh-bao-nhieu-tien-102439.html>

<http://phongkhamthaiha.net/chi-phi-mo-u-xo-tu-cung-het-bao-nhieu-tien-102434.html>

<https://phongkhamthaiha.net/benh-u-xo-tu-cung-102465.html>

<https://phongkhamthaiha.net/dich-vu-tu-van-suc-khoe-sinh-san-102431.html>

<https://phongkhamthaiha.net/quan-he-xong-di-rua-ngay-co-thai-khong-102446.html>

<https://phongkhamthaiha.net/that-ong-dan-trung-la-gi-chi-phi-10211.html>

<https://phongkhamthaiha.net/viem-lo-tuyen-co-tu-cung-la-gi-10236.html>

<https://phongkhamthaiha.net/chi-phi-dot-viem-lo-tuyen-co-tu-cung-10237.html>

<https://phongkhamthaiha.net/benh-phu-khoa-thuong-gap-o-nu-gioi.html>

<https://phongkhamthaiha.net/chi-phi-kham-phu-khoa-het-bao-nhieu-tien.html>

<https://phongkhamthaiha.net/kinh-nguyet-khong-deu-co-mang-thai-duoc-khong-102480.html>

<https://phongkhamthaiha.net/que-thu-thai-102485.html>

<https://phongkhamthaiha.net/khi-hu-la-gi-10243.html>

<https://phongkhamthaiha.net/ra-dich-mau-trang-sua-khi-quan-he-102500.html>

<https://phongkhamthaiha.net/dau-hieu-thu-thai-thanh-cong.html>

<https://phongkhamthaiha.net/dia-chi-pha-thai-an-toan-va-uy-tin-tai-ha-noi-10265.html>

<https://phongkhamthaiha.net/nhung-cach-pha-thai-an-toan-va-dam-bao-nhat-10264.html>

<https://phongkhamthaiha.net/cach-pha-thai-bang-thuoc-102452.html>

<https://phongkhamthaiha.net/chi-phi-pha-thai-het-bao-nhieu-tien-102504.html>

<https://phongkhamthaiha.net/pha-thai-bang-thuoc-ra-tui-thai-nhu-the-nao-102442.html>

<https://phongkhamthaiha.net/uong-thuoc-pha-thai-co-anh-huong-gi-khong-10262.html>

<https://phongkhamthaiha.net/mua-thuoc-pha-thai-o-dau-102220.html>

<https://phongkhamthaiha.net/cach-pha-thai-bang-phuong-phap-sinh-non-10212.html>

<https://phongkhamthaiha.net/sau-hut-thai-bao-lau-thi-co-kinh-nguyet-tro-lai-10292.html>

<https://phongkhamthaiha.net/cach-pha-thai-2-thang-tuoi-102448.html>

<https://phongkhamthaiha.net/cach-pha-thai-2-den-4-tuan-tuoi-102458.html>

<https://phongkhamthaiha.net/sau-khi-pha-thai-va-hut-thai-co-duoc-tam-goi-102475.html>

<https://phongkhamthaiha.net/hau-qua-cua-viec-pha-thai-nhieu-lan-102481.html>

<https://phongkhamthaiha.net/pha-thai-bang-thuoc-sau-khi-sinh-mo-102488.html>

<https://phongkhamthaiha.net/pha-thai-khi-chua-co-tim-thai-co-toi-khong-102501.html>

Khi mắc phải tình hình rong chảy máu cục nữ giới thường hay có một số dấu hiệu nhận biết như:

- Máu kinh chảy không ít, ra ồ ạt nguy hiểm nhất người bệnh phải thay băng cực kỳ nhanh sau từ 1-2 tiếng, trong khi kinh nguyệt bình thường thì thời điểm thay thế có nguy cơ là 4-6 tiếng 1 lần.
- nữ có thể trông thấy các cục máu đông màu sắc đỏ sẫm, đôi khi là màu đen xuất hiện trên bề mặt băng rửa ráy hay sau khi đi đại tiện. Kích cỡ của chúng thường rất lớn bằng móng đầu ngón tay cái.
- Cảm giác toàn thân mệt mỏi cùng với thấy những cơn cảm giác đau âm ỉ tại vùng bụng dưới hay vùng eo lưng.

- liên tiếp có cảm giác buồn nôn hoặc nôn mửa trong cả những ngày kinh nguyệt.

trạng thái kinh nguyệt đi kèm một số cục máu đông làm cho phụ nữ rất lo lắng.

Rong kinh chảy máu cục do đâu, thì có nguy hại không?

trạng thái rong kinh nguyệt ra rất nhiều cục máu đông có khả năng là dấu hiệu cảnh báo người có rất nhiều vấn đề liên quan đến cơ bộ phận phụ khoa cũng như sự rối loạn nội tiết. Bởi vì thế mức độ rong kinh ra máu đông thường hay nguy hiểm và không khó chi phối đến sức khỏe sinh con nói riêng cũng như sức khỏe tổng quan của phái đẹp.

nguyên nhân gây nên rong kinh chảy máu cục

Rong kinh ra nhiều máu cục bất thường có khả năng là những biểu hiện của báo hiệu các giai đoạn sau:

- Chứng rối loạn đông máu: nữ bị những một số mất cân bằng đông máu như chứng tiểu cầu hay Von Willebrand sẽ chi phối tới vấn đề giải phóng một số protein đông máu trong cơ thể, trong đó liệu có triệu chứng là rong kinh. Hậu quả là lúc kinh nguyệt thấy dẫn tới việc xuất huyết rất nhiều cùng với vón cục.
- người thay đổi nội tiết tố: ở người nữ giới bình thường, số lượng estrogen cũng như progesterone luôn được giữ ở mức cân bằng để đảm bảo kết luận chức năng sinh sản. Trong trường hợp cân bằng này mất lệch, những ngày kinh nguyệt sẽ là thứ mắc chi phối trước tiên, Do đó gây độ rong kinh máu cục.
- do bệnh lý lạc nội mạc tử cung: Đây là tình hình không ít phái đẹp gặp phải, bệnh thường hay vì viêm nhiễm khiến cho lớp nội mạc tử cung tiến triển ra bên ngoài dạ con. Biểu hiện hay bất gặp của lạc nội mạc dạ con là trong giai đoạn kinh nguyệt bị xuất huyết rất nhiều, thì có cục máu đông,...
- giai đoạn dạ con nở rộng: tình hình này thường gặp nhất tại những thành phần phái đẹp đã từng trải qua sinh nở. Cơ sở thành tử cung bị giãn rộng hơn bình thường khiến lượng máu thoát ra rất nhiều hơn, kéo dài cùng với bị rong kinh ra máu vón cục.
- u xơ tử cung hoặc polyp ở dạ con: các căn bệnh này khiến cho người bệnh rất không dễ chịu thường hay gây quá trình tắc nghẽn trong tử cung. Quá trình tắc nghẽn này khiến cho dòng máu chảy ra ngoài chậm hơn, đông lại trước lúc được đưa ra ngoài. Kết quả là bệnh nhân sẽ thấy trong máu kinh có chứa nhiều cục máu đông màu đen hơn rất nhiều lần so với thông thường. Thêm vào đó, người bệnh cũng có nguy cơ sẽ thấy cảm giác đau quặn thắt tại vùng chậu và không dễ chịu trong quá trình quan hệ.

Polyp tử cung là một trong những nguyên nhân gây giai đoạn rong kinh này.

Rong kinh chảy máu cục nguy hiểm hay không?

Cũng bởi vì một số biểu hiện trên, nhiều phái đẹp lo sợ liệu rằng hiện tượng rong kinh ra máu đông thì có nguy hiểm không? Theo các chuyên gia cho biết, đây hoàn toàn không phải là bệnh tình lý ảnh hưởng đến tính mạng người bệnh. Nhưng mà nếu không trị kịp thời cùng với kịp thời, bệnh sẽ dẫn đến những hậu quả rất lớn tới sức khỏe sinh sản.

rõ ràng, rong kinh xuất huyết cục lâu ngày sẽ tạo điều kiện cho biết những hại khuẩn xâm nhập, thâm nhập dẫn tới những bệnh lý viêm nhiễm phụ khoa như viêm cổ tử cung, viêm âm hộ, lạc nội mạc tử cung, viêm tắc vòi trứng, viêm buồng trứng,.. Khiến tác động nặng nề tới tâm sinh lý, và uy tín đời sống chăn gối.

Thêm vào đó, lúc cơ thể mất quá độ máu vì kinh nguyệt sẽ khiến bệnh nhân giảm sút, cơ thể xanh xao, đặc biệt là ngất xỉu. Từ cung lúc này cũng thiếu lớp niêm mạc dày kết luận việc trứng khiến cho tổ trong khi thụ thai, gây nên bệnh vô sinh hiếm muộn.

Vì thế, ngay lúc chẩn đoán một số dấu hiệu nhận biết rong kinh xuất huyết cực bất thường, phụ nữ nên đi khám nam khoa ngay tại các bệnh viện, trung tâm y tế chuyên khoa để phòng ngừa một số biến chứng xấu diễn ra càng kịp thời càng tốt.

Rong kinh xuất huyết đông chữa trị như thế nào?

phương pháp chữa trị rong kinh chảy máu cực hữu hiệu nhất là chữa bệnh Dựa vào tác nhân gây bệnh, tình trạng và cơ địa của từng nam giới. Vì thế, người bị bệnh cần phải chủ động xét nghiệm phụ khoa để được kiểm tra, thăm khám bản khoản mình đang bị phải là như nào, Vì vậy chọn được giải pháp chữa bệnh khoa học nhất. Sau đây là những cách điều trị rong kinh phỏng đoán phải đẹp tham khảo:

Mẹo trị dân gian rong kinh chảy máu cực

những mẹo vật dân gian Cho dù đơn giản, dễ dàng sử dụng tuy nhiên cũng giúp người bệnh nâng cao đáng kể một số dấu hiệu nhận biết không dễ chịu, giúp sức khôi phục nhanh hơn khi kinh nguyệt ra máu cực. Nhưng mà, một số mẹo này chỉ phù hợp với mức độ rong kinh nhẹ do nội bài tiết tố hay các thay đổi nhẹ trong cơ thể. Chị em phụ nữ cũng cần phải chú ý rằng những cách này chưa thể thay được các thuốc trị chuyên dụng.

- Hạt bí ngô rang trị kinh nguyệt chảy máu cực đen

Trong hạt bí vô cùng giàu các loại axit béo không bão hòa omega-3 cùng với phytosterol. Các chất này giúp cho tăng cường lưu thông máu, làm giảm quá trình tạo thành một số cục máu đông trong chu kỳ kinh. Để vừa tốt cho biết sức khỏe vừa đem tới hữu hiệu chữa trị bệnh, chị em phụ nữ cần dùng khoảng tầm hai muỗng canh hạt bí ngô rang tách vỏ mỗi ngày. Lưu ý, không nên ăn các hạt mốc hay cháy.

- Trà hoa cúc trị rong kinh máu đỏ tươi, máu cực

Trong hoa cúc chứa coumarin – tinh chất giúp cho khiến cho loãng máu, phòng tránh việc tạo thành các cục máu đông, an thần hữu hiệu. Không những vậy, trà hoa cúc còn có đặc tính chống viêm cao giúp giảm đau thắt khu vực bụng, cảm giác đau bụng kinh cực kỳ tốt.

biện pháp thực hiện: người bệnh chỉ cần hãm hoa cúc khô từng rửa sạch sẽ đối với 100ml nước sôi trong tầm khoảng 3-5 phút. Để không khó sử dụng hơn, có thể thêm vào một số giọt mật ong và thưởng thức liên tục, tốt nhất là vào buổi tối trước khi đi ngủ một tiếng.

dùng trà hoa cúc cho kết quả giảm những cục máu đông tốt.

- gừng chữa trị kinh nguyệt ra cục máu đông rất lớn

Theo một tìm hiểu gần đây, các nhà khoa học từng nhận ra rằng những dưỡng chất chứa trong gừng có nguy cơ giúp suy giảm lưu lượng máu kinh cùng với việc tạo thành máu cục.

phương pháp thực hiện: bệnh nhân có thể tăng lượng gừng tiêu thụ trong một số bữa ăn hoặc dùng trà gừng. Cách pha trà gừng tươi như sau: đun sôi một cốc nước lọc, Sau đó thêm vào một số lát gừng, mật ong cũng như thưởng thức. Trà gừng tươi cũng giúp cho một số cơn cảm giác đau bụng kinh được giảm bớt mau chóng.

dùng thuốc Tây y chữa trị rong kinh xuất huyết cục

lấy thuốc tây y trong chữa rong kinh lẫn máu cục là phương pháp nhiều người lựa chọn dùng do sự tiện lợi và cho biết tác dụng mau chóng. Người bị bệnh cần thăm khám bệnh ở các cơ sở y khoa để được xét nghiệm trạng thái sức khỏe cũng như kê đơn thuốc khoa học.

- Thuốc nội tiết: Thuốc Tây y chữa nội bài tiết sẽ được các chuyên gia nam khoa sẽ kê đơn trong 1 tỷ lệ rong kinh xuất huyết cục bởi một số câu hỏi nội sinh gồm các dạng thuốc giúp bệnh nhân cân với hormone sinh sản cũng như kiểm chế số lượng máu chảy ra mỗi ngày. Những thuốc nội bài tiết thường hay được sử dụng là: Estrogen, progestin, delestrogen hay premarin,...
- Thuốc chống viêm không steroid: người bệnh có khả năng được chỉ định một số kiểu thuốc chống viêm không có chứa steroid để ngăn ngừa viêm nhiễm, suy giảm cơn viêm vùng chậu cũng với giúp cho điều hòa lưu số lượng máu kinh trong trường hợp người bị bệnh viêm nhiễm. Những loại thuốc đó thường hay là: ibuprofen, acetaminophen, naproxen,...
- Thuốc tránh thai hàng ngày: Thuốc tránh thai sử dụng hormone cũng là một sự chọn lựa bổ ích trong rất nhiều tình huống rong kinh xuất huyết cục. Kiểu thuốc này có thể kìm hãm sự tiến triển, tăng cường của những lớp nội mạc dạ con. Vì vậy, giúp cho giảm sút đến 90% lượng máu kinh, phòng ngừa sự tạo thành những cục máu đông. Phái đẹp có thể tham khảo: Thuốc tranexamic, lyster, cyklokapron,....

được xem THÊM

điều trị rong kinh với thuốc ngừa thai liệu có thực sự an toàn, hiệu quả NHƯ LỜI ĐỒN?

bị rong kinh cần ăn gì, kiêng gì để sớm khỏi nhất?

cách trị đối với tây y có nguy cơ dẫn đến rất nhiều tác dụng không mong muốn như tăng cân, thay đổi tâm trạng, chảy máu âm đạo, buồn nôn,...Người bệnh cần thiết tuân theo theo những chỉ dẫn y khoa, xem xét kĩ một số biểu hiện không bình thường nếu liệu có để kịp thời xử trí.

trị rong kinh xuất huyết cục đối với Đông y

Cơ chế đe dọa của cách điều trị rong kinh ra máu cục Theo Đông Y là chữa trị bệnh Dựa vào nguyên nhân dẫn tới bệnh, vận hành tuần hoàn khí huyết, cầm máu, tiêu ứ. Người bị bệnh có khả năng tham khảo những phương thuốc Đông y dưới đây:

- bài thuốc đối với hoàng kỳ: một số thảo dược lấy phòng đoán bài thuốc này gồm đẳng sâm 16g; hoàng kỳ 20g, thăng ma, sài hồ 8g, kinh giới từng vị 10g, cam thảo 4g, bạch truật, phục linh, đương quy từng vị 12g. Một số vị thuốc sấy khô với lửa nhỏ Tiếp đó sắc uống đều đặn liên tục một thang đặc biệt tốt chẩn đoán nam giới rong kinh, ứ huyết do huyết trắng.
- bài thuốc Phụ Khang xay kiểu uống: với nguyên liệu chính gồm những vị thuốc sau: trinh chị em phụ nữ hoàng cung, kim ngân hoa, đan sâm, đương quy,...Chị em cần sử dụng 1 ngày một thang để chữa bệnh rong kinh xuất huyết cục tốt hơn hết. Cùng với việc kết hợp điều trị tại khu vực đối với thuốc dạng ngâm rửa Phụ Khang giúp cho tăng hữu hiệu điều trị cùng với kháng viêm cục kỳ tốt.

các phương thuốc từ thảo dược được đánh giá cao bởi vì hiệu quả chữa tốt cùng với không gây ra tác dụng phụ, có thể sử dụng lâu dài. Dù cho vậy người bệnh nhất thiết nhấn lại tiến hành vì thuốc phát huy tác dụng chậm, sâu. Ngoài ra, lúc chữa trị bệnh rong kinh xuất huyết cục nhiều đối với đông y cần phải cùng với các cho từ y học hiện đại để vấn đề điều trị đảm bảo tình hình chính xác cao nhất.

một số biện pháp can thiệp ngoại khoa

Trong trường hợp bệnh có chuyển biến rất lớn hoặc do các vấn đề nguy hại tiềm tàng ở trong người mà những biện pháp chữa trị trên chưa thể giải quyết được, chuyên gia sẽ chỉ dẫn chữa thủ thuật ngoại khoa.

những giải pháp ngoại khoa có khả năng được chỉ định tiến hành bao gồm:

- tiểu phẫu nạo buồng dạ con kèm theo dùng thuốc nội bài tiết tố.
- phẫu thuật cắt polyp, nạo bỏ u xơ tử cung nếu mắc rong kinh đau bụng vì khối polyp trong tử cung hay có u xơ tử cung.

tuy vậy, cũng phải nói rằng giải pháp phẫu thuật có tiềm ẩn đáng kể khả năng di chứng, người bị bệnh thường hay phải chịu rất nhiều đau hơn trong cũng như sau chữa trị, và mất rất nhiều thời gian để bình phục.

Bên cạnh đó, thủ thuật còn có khả năng để lại không ít hậu quả sau điều trị như nhiễm trùng, sẹo tử cung hoặc tác động rất lớn đến sức khỏe sinh con sau này.

những điều bệnh nhân cần phải lưu ý khi mắc rong kinh

độ rong kinh cảm giác đau bụng xuất huyết cục nếu coi thường không điều trị sẽ dẫn đến nguy hại tới sức khỏe có con. Đi kèm vấn đề làm những phương pháp trị bệnh thích hợp, bệnh nhân nên dùng thay đổi lối sống một giải pháp lành mạnh như sau:

- rửa ráy “cô bé” sạch sẽ, thường xuyên: chị em cần phải vệ sinh khu vực kín bằng nước sạch, với hỗn hợp rửa ráy thì có tình trạng pH khoa học, đảm bảo bộ phận sinh dục luôn khô ráo, thoáng sạch. Nên thay thế bằng rửa ráy không ít lần trong hôm để hạn chế phát sinh nấm và vi khuẩn trong quá trình đang mắc rong kinh.
- không nên mặc quần áo bó sát, gây ra bức bí, ứ đọng, khó chịu. Đặc biệt với đồ lót cần chọn chất liệu ngấm hút cũng như co giãn, giặt sạch sẽ, phơi khô dưới ánh nắng mặt trời.
- Ăn sử dụng đúng giờ, đủ chất, không thiếu bữa, tuyệt nhiên bỏ sung các kiểu món ăn có chứa sắt cũng như rau củ quả xanh sạch sẽ.
- thay đổi chế độ giai đoạn nằm nghỉ, làm việc sao cho biết điều trạng thái, cân với. Hạn chế thức quá khuya cũng như lao động quá nặng hay làm việc với cường độ hiện tượng cao thiếu nghỉ ngơi.
- nỗ lực duy trì tinh thần lạc quan, vui vẻ, giải tỏa các sức ép, stress trong công vấn đề và cuộc sống.

Trên đây là mọi một số hiểu biết về chứng rong kinh xuất huyết cục cho bạn đọc vận dụng. Khi liệu có bất cứ những biểu hiện thất thường nào trong những ngày kinh nguyệt, nữ giới nên đến xét nghiệm phụ khoa tại một số bệnh viện chuyên khoa tin cậy để có nguy cơ chữa trị bệnh nếu liệu có càng sớm càng tốt.