

Mãn kinh và tuổi trung niên

Mãn kinh là gì?

Mãn kinh là kỳ kinh (mỗi tháng) cuối cùng và là một giai đoạn tự nhiên trong cuộc đời của mỗi phụ nữ. Mãn kinh có nghĩa là chấm dứt giai đoạn sinh sản của phụ nữ, giống như kỳ kinh đầu tiên có nghĩa là bắt đầu. Hầu hết phụ nữ mãn kinh trong khoảng tuổi từ 45 và 55.

Những triệu chứng của mãn kinh bắt đầu từ từ trong vòng 2 tới 6 năm trước kỳ kinh cuối. Giai đoạn này được gọi là tiền mãn kinh – từ lúc kinh nguyệt trở nên không điều hòa tới năm đầu tiên sau kỳ kinh cuối..

Có phải tất cả phụ nữ đều có triệu chứng mãn kinh không?

- 20 phần trăm phụ nữ không có triệu chứng nào cả
- 60 phần trăm có triệu chứng nhẹ
- 20 phần trăm có triệu chứng nặng

Mãn kinh sớm là gì?

Mãn kinh sớm, trước tuổi 40, được gọi là mãn kinh sớm hay “mãn kinh trước tuổi”. Điều này có thể xảy ra:

- tự nhiên khi buồng trứng ngưng hoạt động
- qua phẫu thuật khi buồng trứng của phụ nữ bị cắt bỏ
- qua hóa chất từ hóa/xạ trị ung thư

Phụ nữ mãn kinh sớm có nguy cơ bị chứng loãng xương và bệnh tim cao hơn vì hậu quả lâu dài của việc oestrogen ở mức thấp. Nếu quý vị nghĩ là mình bị mãn kinh sớm, nói chuyện với bác sĩ là điều quan trọng.

Những gì xảy ra cho cơ thể lúc mãn kinh?

Khi tới gần thời kỳ mãn kinh, mức hoóc môn do buồng trứng phát tiết (vd *oestrogen*) giảm xuống. Trong thời gian này mức hoóc môn thay đổi nhiều và quý vị thường để ý thấy những thay đổi này trong chu kỳ kinh nguyệt (kinh).

- kinh nguyệt co lại hoặc thưa dần, ngưng hẳn hoặc không đều đặn
- ra huyết ít hơn
- mức ra huyết trở nên bất thường và ra nhiều (xin gặp bác sĩ)

Dần dần mức hoóc môn sẽ giảm để kinh nguyệt ngưng lại và đạt đến giai đoạn mãn kinh. Vẫn cần phải sử dụng các phương pháp ngừa thai cho đến khi quý vị qua một năm không có kinh nguyệt.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit
PO Box 1108, Clayton South,
Victoria, Australia 3169
173 Carinish Road, Clayton,
Victoria, Australia 3168

tel (03) 9562 6771
toll-free 1800 151 441
fax (03) 9548 9120
email education@jeanhailes.org.au
web www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

Những dấu hiệu và triệu chứng khác

Khi mức hoóc môn tiết ra lên xuống và cuối cùng sẽ ngưng lại hoàn toàn, quý vị có thể bắt đầu có một số trong những triệu chứng về tinh thần và thể xác dưới đây:

- nóng mặt và ra mồ hôi ban đêm
- nhức và đau
- cảm giác kiến bò hay ngứa ngáy dưới da
- nhức đầu
- khô âm đạo
- giảm hứng tình dục
- đi tiểu thường xuyên
- mệt mỏi
- bồn gắt
- trầm cảm
- khó ngủ
- thiếu lòng tự trọng
- hay quên

Quý vị có thể tự giúp gì cho mình?

(1) Ăn uống dinh dưỡng

CHỌN NHIỀU LOẠI THỰC PHẨM KHÁC NHAU:

- rau tươi, trái cây, cốm (*cereal*) và bánh mì thô (*whole grains*)
- tăng lượng nước uống (6-8 ly nước lọc mỗi ngày)
- giảm lượng caffeine (cà phê, trà, cola, sôcôla)
- hạn chế rượu, 1-2 ly tiêu chuẩn hay ít hơn mỗi ngày
- chế phẩm làm từ sữa ít chất béo và nhiều chất xương
- một lượng nhỏ thịt nạc, cá hay gà vài lần một tuần
- *phytoestrogens* (thực vật có chất *oestrogen*)
 - thường xuyên ăn những loại thực phẩm có *oestrogen*. Thực phẩm có nhiều *oestrogen* nhất là đậu nành và bánh mì hạt lanh, hạt đậu nành, đậu hũ, các loại hạt thô và rau đậu.
 - *oestrogen* có trong thực vật sẽ thay thế một số *oestrogen* bị mất trong thời kỳ mãn kinh, và có thể giảm bớt các triệu chứng. Ngoài ra còn giảm *cholesterol* (mỡ trong máu) và hạ huyết áp.

(2) Hoạt động thể lực thường xuyên

30 PHÚT HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC Ở MỨC TRUNG BÌNH TRONG HẦU HẾT CÁC NGÀY TRONG TUẦN.

- duy trì tình trạng tốt cho tim cũng như sức khỏe tổng quát
- giúp kiểm chế việc lên cân – với tuổi của quý vị sự chuyển hóa chậm lại
- tập các động tác phù hợp để tăng thể lực (vd đi bộ nhanh, khiêu vũ) và các động tác nhằm gia tăng sức mạnh (vd tập tạ) giúp xương khỏe, duy trì sức mạnh của cơ bắp và để cứng xương. Ngoài ra còn giúp duy trì sự thăng bằng và giảm rủi ro bị thương tích vì té ngã.
- tạo cảm giác thư giãn và giúp chúng ta đương đầu tốt hơn với những căng thẳng trong cuộc sống

(3) Tránh hút thuốc



(4) Chăm sóc sức khỏe tinh thần

Một số phụ nữ cảm thấy cảm xúc của mình thay đổi chẳng hạn như trầm cảm nhẹ và bồn chồn. Những triệu chứng này thường liên quan tới những thay đổi về thể xác như nóng mặt, ra mồ hôi đêm và ngủ kém.

Thay đổi lối sống và kiểm chế các triệu chứng về thể xác thường làm sức khỏe tổng quát tốt hơn. Quý vị có thể muốn nói chuyện với chuyên viên y tế.

(5) Thử nghiệm *Pap* và khám vú thường xuyên.

- Thử nghiệm *Pap* mỗi hai năm (xin gặp chuyên viên y tế)
- Chụp quan tuyến vú mỗi hai năm (miễn phí nếu quý vị trên 40 tuổi, thư nhắc sẽ được gửi tới cho những ai trên 50 tuổi)

Gọi điện thoại số: 13 20 50 để làm hẹn với *BreastScreen* gần nhà quý vị nhất.

Những liệu pháp nào có thể giúp quý vị kiểm chế các triệu chứng mãn kinh?

***Hormone Therapy* (HT- Liệu Pháp Hoóc Môn) (ngoài ra còn được gọi *Hormone Replacement Therapy* – HRT – Liệu Pháp Thay Thế Hoóc Môn):**

Liệu pháp hoóc môn giúp giảm bớt các triệu chứng mãn kinh.

Dùng liệu pháp này trong một thời gian ngắn để kiểm chế các triệu chứng mãn kinh ảnh hưởng tới phẩm chất cuộc sống của người phụ nữ là một phương cách tương đối hợp lý. Tuy nhiên, không có một phương pháp điều trị nào là không có những rủi ro.

Quyết định có theo liệu pháp này hay không là quyết định cá nhân và chỉ nên quyết định sau khi đã nói chuyện với bác sĩ về những rủi ro, ích lợi và những phương cách khác.

Quan trọng là tất cả phụ nữ dùng HT được bác sĩ tái xét lại mỗi năm một lần.

Các Liệu Pháp Thiên Nhiên

Liệu pháp thiên nhiên bao gồm nhiều liệu pháp hay cách chữa khác nhau như dược thảo, châm cứu, liệu pháp vi lượng đồng căn và thuốc Bắc và thường được phụ nữ dùng để kiểm chế các triệu chứng mãn kinh. Nên nhớ một điều quan trọng là dược thảo ‘thiên nhiên’ và cây thuốc có thể có những phản ứng phụ khó chịu đối với một số phụ nữ, cũng giống như thuốc tây. Nên gặp chuyên viên liệu pháp thiên nhiên để được hướng dẫn lâu dài là một điều quan trọng.

Các liệu pháp thiên nhiên có thể được dùng chung với liệu pháp hoóc môn. Điều quan trọng là báo cho bác sĩ và chuyên viên liệu pháp thiên nhiên biết chính xác mỗi người kê cho quý vị dùng những gì.

Nếu muốn biết thêm thông tin hay dự buổi thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị, xin liên lạc *The Jean Hailes Foundation Education Unit* qua số 1800 151 441.