



Mãn kinh

Mãn kinh là gì?

Thời kỳ mãn kinh là kỳ kinh nguyệt cuối cùng của quý vị. Quý vị biết mình đã đến thời kỳ mãn kinh nếu quý vị không có kinh nguyệt trong 12 tháng.

Khi nào mãn kinh xảy ra?

Hầu hết phụ nữ đến thời kỳ mãn kinh trong độ tuổi từ 45 đến 55. Ở Úc, độ tuổi trung bình để phụ nữ đến thời kỳ mãn kinh là 51 đến 52. Một số phụ nữ có thể đến thời kỳ mãn kinh muộn nhất là 60. Thời kỳ mãn kinh có thể xảy ra một cách tự nhiên, hoặc có thể xảy ra sớm - ví dụ, nếu quý vị phẫu thuật cắt bỏ buồng trứng của mình.

Nguyên nhân gây mãn kinh?

Thời kỳ mãn kinh xảy ra khi quý vị không còn trứng. Điều này có nghĩa là quý vị không rụng trứng hoặc có kinh nguyệt. Thời kỳ mãn kinh cũng có thể xảy ra do phẫu thuật hoặc điều trị ung thư.

Nội tiết tố của quý vị

Khi quý vị đến gần thời kỳ mãn kinh, các nội tiết tố của quý vị (ví dụ như estrogen và progesterone) sẽ tăng và giảm. Những thay đổi này có thể dẫn đến các triệu chứng khác nhau.

Triệu chứng mãn kinh

Nhiều phụ nữ gặp các triệu chứng trước khi đến thời kỳ mãn kinh. Các triệu chứng xảy ra ở mỗi người mỗi khác, tùy thuộc vào những thứ như giai đoạn cuộc sống của quý vị và tình trạng sức khỏe và an sinh nói chung.

Các triệu chứng thể chất thường gặp bao gồm:

- bốc hỏa và đổ mồ hôi đêm
- khó ngủ và mệt mỏi
- đau đầu
- đau nhức
- khô âm đạo
- đau ngực.

Các triệu chứng cảm xúc thường gặp bao gồm:

- thay đổi tâm trạng
- hay quên
- lo âu.

Làm thế nào để quản lý thời kỳ mãn kinh

Có nhiều cách để giúp kiểm soát các triệu chứng mãn kinh.

Lời khuyên thiết thực

Quý vị có thể:

- ăn thực phẩm lành mạnh và uống nhiều nước
- tập thể dục thường xuyên
- sử dụng quạt cầm tay hoặc bình xịt nước khi quý vị cảm thấy nóng
- mặc quần áo nhiều lớp và cởi bớt quần áo khi quý vị cảm thấy nóng
- đi đến các lớp học thư giãn như yoga và thiền.

Liệu pháp và thuốc men

Quý vị có thể giảm các triệu chứng mãn kinh với:

- liệu pháp hormone mãn kinh (MHT) – đây là liệu pháp hiệu quả nhất cho nhiều triệu chứng
- các loại thuốc khác, chẳng hạn như thuốc chống trầm cảm, có thể làm giảm bốc hỏa và đổ mồ hôi
- liệu pháp hành vi nhận thức (CBT) - để giúp kiểm soát các triệu chứng và sự khỏe mạnh về mặt cảm xúc của quý vị
- liệu pháp tự nhiên.

Hãy hỏi bác sĩ về những rủi ro và lợi ích của các liệu pháp và thuốc men này.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Quý vị nên đi khám bác sĩ nếu:

- quý vị lo lắng về kỳ kinh nguyệt của mình
- các triệu chứng ngăn cản quý vị làm những việc quý vị thường làm
- các triệu chứng ảnh hưởng đến việc ăn, ngủ và tận hưởng các hoạt động của quý vị.

Bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến một chuyên gia, ví dụ như bác sĩ phụ khoa, nhà tâm lý học hoặc chuyên viên về dinh dưỡng.

Để biết thêm thông tin, nguồn tài nguyên và tài liệu tham khảo, hãy truy cập

jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause



Điện thoại 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Tổ chức Jean Hailes for Women's Health
trân trọng ghi nhận sự hỗ trợ của Chính phủ Úc.

Được cập nhật vào tháng 5 năm 2023

Bãi miễn trách nhiệm: Thông tin này không thay thế cho lời khuyên về y tế. Nếu quý vị lo lắng cho sức khỏe của mình, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Chúng tôi viết thông tin sức khỏe cho những người có nguồn gốc, kinh nghiệm và bản sắc đa dạng. Chúng tôi sử dụng thuật ngữ "phụ nữ", tuy vậy chúng tôi thừa nhận rằng thuật ngữ này không bao gồm tất cả những người có thể sử dụng nội dung của chúng tôi.

© Jean Hailes for Women's Health 2023