

Mãn kinh

Mãn kinh là gì?

Mãn kinh là kỳ kinh nguyệt cuối cùng của quý vị. Nếu không có kinh trong 12 tháng là quý vị biết mình đã mãn kinh.

Đến tuổi nào thì mãn kinh?

Hầu hết phụ nữ mãn kinh trong hạn tuổi từ 45 đến 55. Tại Úc, tuổi mãn kinh trung bình của phụ nữ là từ 51 đến 52. Một số phụ nữ có thể mãn kinh muộn ở tuổi 60. Mãn kinh có thể xảy ra một cách tự nhiên hoặc sớm (ví dụ như trường hợp quý vị phải giải phẫu cắt bỏ buồng trứng).

Nguyên nhân mãn kinh là gì?

Tình trạng mãn kinh xảy ra khi quý vị không còn trứng. Điều này có nghĩa là quý vị không còn rụng trứng hoặc kinh nguyệt.

Nội tiết tố của quý vị

Khi đến tuổi mãn kinh, các nội tiết tố của quý vị (như là oestrogen và progesterone) tăng và giảm. Những thay đổi này có thể dẫn đến các triệu chứng khác nhau.

Các triệu chứng mãn kinh

Nhiều phụ nữ có triệu chứng trước khi mãn kinh. Mỗi người mỗi khác và các triệu chứng có thể khác nhau tùy vào sức khỏe, lối sống, nguồn gốc văn hóa và bệnh sử gia đình. Các triệu chứng phổ biến gồm có:

- nóng bừng mặt và đổ mồ hôi đêm
- tính khí thay đổi
- hay quên
- nhức đầu
- đau vú
- đau nhức
- khô âm đạo
- giảm ham muốn tình dục
- ngứa da
- tăng cân
- mệt mỏi.



Cách kiểm chế triệu chứng mãn kinh

Có nhiều cách giúp kiểm chế các triệu chứng mãn kinh.

Các gợi ý thực tế

Quý vị có thể:

- ăn thực phẩm lành mạnh và uống thật nhiều nước
- tập thể dục đều đặn
- sử dụng quạt tay hoặc xịt nước khi quý vị cảm thấy nóng
- mặc nhiều lớp áo và cởi ra khi quý vị cảm thấy nóng
- tham gia những lớp thư giãn như yoga và thiền.

Các liệu pháp và thuốc men

Quý vị có thể làm giảm các triệu chứng mãn kinh bằng:

- liệu pháp nội tiết tố mãn kinh (menopause hormone therapy - MHT) – đây là liệu pháp hiệu quả nhất cho nhiều triệu chứng
- liệu pháp hành vi nhận thức (cognitive behaviour therapy - CBT)
- các loại thuốc men khác, như là thuốc chống trầm cảm, có thể làm giảm tình trạng nóng bừng mặt và đổ mồ hôi
- các liệu pháp tự nhiên

Hãy hỏi bác sĩ về các nguy cơ và lợi ích của những liệu pháp này.

Khi nào đi cho bác sĩ khám

Quý vị nên đi cho bác sĩ khám nếu:

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

Tùy vào các triệu chứng, quý vị cũng có thể gặp bác sĩ chuyên khoa. Ví dụ như bác sĩ phụ khoa, chuyên viên tâm lý, bác sĩ chuyên khoa nội tiết hoặc chuyên viên chế độ ăn uống.

Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause

Được cập nhật vào Tháng 6 năm 2022.

Tờ thông tin này được soạn ra nhằm mục đích cung cấp thông tin và giáo dục. Thông tin này không nhằm mục đích cung cấp lời khuyên y khoa cụ thể hoặc thay cho lời khuyên của bác sĩ.

Jean Hailes for Women's Health trân trọng biết ơn sự hỗ trợ của Chính phủ Úc.

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Jean Hailes for Women's Health nói chung và bao gồm tất cả đối với chủ đề về sức khỏe phụ nữ. Tờ thông tin này sử dụng một cách tổng quát những thuật ngữ 'phụ nữ' và 'con gái'. Những thuật ngữ này nhằm bao gồm phụ nữ có bản năng giới tính đa dạng, phụ nữ liên giới tính và phụ nữ chuyển giới.

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

Điện thoại 03 9453 8999
jeanhailes.org.au