



Mãn kinh

Đối với hầu hết mọi người, mãn kinh là một giai đoạn tự nhiên của cuộc sống. Việc tìm hiểu những điều dự kiến xảy ra có thể giúp quý vị đưa ra những lựa chọn phù hợp với sức khỏe và nguyện vọng của mình.

Mãn kinh là gì?

Mãn kinh xảy ra khi quý vị không còn kinh nguyệt hàng tháng và buồng trứng ngừng phóng noãn. Khi điều này xảy ra, lượng hormone của quý vị sẽ thay đổi.

Hầu hết phụ nữ bước vào thời kỳ mãn kinh vào khoảng 50 tuổi.

Nếu mãn kinh xảy ra:

- trước khi quý vị 40 tuổi, thì được gọi là suy buồng trứng sớm.
- trước khi quý vị 45 tuổi, thì được gọi là mãn kinh sớm.

Suy buồng trứng sớm hoặc mãn kinh sớm có thể xảy ra tự nhiên hoặc có thể xảy ra sau phẫu thuật hoặc điều trị ung thư.

Mãn kinh thường diễn ra từ từ. Khoảng thời gian trước khi mãn kinh được gọi là tiền mãn kinh (hoặc giai đoạn chuyển tiếp mãn kinh).

Tiền mãn kinh bắt đầu khi quý vị lần đầu tiên nhận thấy những thay đổi trong chu kỳ kinh nguyệt của mình và kết thúc một năm sau kỳ kinh nguyệt cuối cùng của quý vị.

Các triệu chứng là gì?

Mỗi người trải qua thời kỳ mãn kinh theo một cách khác nhau.

Các triệu chứng thường gặp bao gồm:

- các cơn bốc hỏa
- khô âm đạo
- đổ mồ hôi ban đêm
- khó ngủ.

Một số người cũng gặp các triệu chứng sau:

- tâm trạng chán nản hoặc cảm thấy buồn
- đánh trống ngực (tim đập nhanh hoặc cảm giác tim đập dồn dập)
- sương mù não (brain fog) hoặc khó tập trung.

Nghiên cứu hiện chưa xác nhận rằng nhóm triệu chứng thứ hai này là các triệu chứng trực tiếp của mãn kinh. Những thay đổi khác trong cuộc sống cũng có thể gây ra các triệu chứng này. Điều đáng mừng là quý vị có thể kiểm soát các triệu chứng này với sự hỗ trợ phù hợp.

Quý vị có thể gặp một số triệu chứng này hoặc không có triệu chứng nào. Các triệu chứng này có thể ở mức độ nhẹ. Hoặc chúng có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ và cuộc sống hàng ngày của quý vị.

Chúng tôi không thể dự đoán ai sẽ có triệu chứng, các triệu chứng sẽ nghiêm trọng đến mức nào hoặc sẽ kéo dài trong bao lâu.

Nhiều người trải qua thời kỳ mãn kinh như một sự thay đổi tích cực và cảm thấy nhẹ nhõm khi kinh nguyệt chấm dứt và không còn phải lo lắng về việc mang thai nữa.

Cảm nhận của quý vị về mãn kinh và các triệu chứng mà quý vị gặp phải là hoàn toàn riêng biệt đối với quý vị.

Nguyên nhân gây ra mãn kinh là gì?

Mãn kinh xảy ra khi buồng trứng cạn kiệt trứng và kinh nguyệt của quý vị cuối cùng chấm dứt. Khi điều này xảy ra, lượng hormone của quý vị thay đổi và quý vị có thể gặp các triệu chứng mãn kinh.

Suy buồng trứng sớm hoặc mãn kinh sớm có thể xảy ra tự nhiên hoặc có thể xảy ra sau phẫu thuật hoặc điều trị ung thư.

Mãn kinh được chẩn đoán như thế nào?

Hầu hết mọi người không cần thực hiện bất kỳ xét nghiệm nào để chẩn đoán mãn kinh. Bác sĩ thường có thể chẩn đoán mãn kinh dựa trên độ tuổi và các triệu chứng của quý vị.

Nếu quý vị dưới 45 tuổi và có thể đang trải qua giai đoạn mãn kinh, bác sĩ có thể đề nghị làm xét nghiệm máu để kiểm tra lượng hormone của quý vị.

Kiểm soát các triệu chứng

Mỗi người trải qua thời kỳ mãn kinh theo những cách khác nhau, vì vậy không có một phương pháp kiểm soát triệu chứng nào 'phù hợp với tất cả mọi người'.

Nhiều người kiểm soát các triệu chứng mà không cần đến điều trị y tế.

Tuy nhiên, nếu các triệu chứng của quý vị ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày hoặc giấc ngủ, vẫn có các lựa chọn hỗ trợ và điều trị.

Các cơn bốc hỏa và đổ mồ hôi ban đêm

Đây là những triệu chứng thường gặp nhất.

Quý vị có thể giảm bớt các triệu chứng bằng cách:

- tránh các yếu tố kích thích, chẳng hạn như đồ uống nóng, thức ăn cay, rượu bia, căng thẳng hoặc thời tiết nóng
- mặc nhiều lớp quần áo
- sử dụng quạt
- thực hành các kỹ thuật thư giãn như chánh niệm hoặc thiền.

Đối với tình trạng đổ mồ hôi ban đêm, quý vị có thể:

- mặc đồ ngủ nhẹ, thoáng khí (hoặc không mặc đồ ngủ)
- sử dụng chăn ga nhẹ hơn hoặc chăn riêng
- giữ phòng ngủ mát mẻ hoặc sử dụng quạt.

Các phương pháp khác có thể giúp ích

Những lựa chọn này có thể không làm chấm dứt các triệu chứng của quý vị, nhưng chúng có thể giúp quý vị đối phó tốt hơn và hỗ trợ sức khỏe lâu dài.

- Liệu pháp nhận thức hành vi (CBT) có thể giúp giảm sự khó chịu do các cơn bốc hỏa và đổ mồ hôi ban đêm gây ra. Liệu pháp này cũng có thể giúp cải thiện giấc ngủ. CBT giúp quý vị nhận biết những suy nghĩ khiến các triệu chứng của quý vị trở nên nghiêm

trọng hơn. Liệu pháp này dạy quý vị cách thách thức những suy nghĩ đó và thay thế chúng bằng những suy nghĩ hữu ích hơn.

- Thôi miên là một phương pháp thư giãn có hướng dẫn và tập trung sự chú ý. Phương pháp này có thể giúp quý vị cảm thấy bình tĩnh hơn, giảm các cơn bốc hỏa, cải thiện giấc ngủ và giúp quý vị kiểm soát các triệu chứng mãn kinh tốt hơn.

Các thói quen lối sống lành mạnh cũng có thể giúp ích:

- tập thể dục thường xuyên để hỗ trợ tâm trạng, giấc ngủ, sức khỏe tim mạch và sức mạnh của xương
- ăn uống lành mạnh để hỗ trợ sức khỏe tổng thể
- các kỹ thuật giảm căng thẳng
- hạn chế rượu bia và các loại dược chất khác.

Trao đổi với bác sĩ nếu quý vị muốn được hỗ trợ trong việc thay đổi lối sống hoặc thử liệu pháp CBT hay thôi miên.

Điều trị y tế

Hầu hết mọi người chọn không sử dụng thuốc kê đơn để điều trị các triệu chứng của mình. Tuy nhiên, nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của quý vị, điều trị y tế có thể giúp ích.

Trao đổi với bác sĩ về lợi ích và nguy cơ của từng lựa chọn để quý vị có thể quyết định phương pháp nào phù hợp với mình.

Thuốc không chứa hormone

Một số loại thuốc kê đơn có thể làm giảm các cơn bốc hỏa.

Đọc tờ thông tin Điều trị các cơn bốc hỏa bằng thuốc không chứa hormone: Các lựa chọn thay thế cho liệu pháp hormone mãn kinh để biết thêm thông tin.

Liệu pháp Hormone Mãn kinh (MHT)

MHT là thuốc kê đơn có hiệu quả trong việc làm giảm các cơn bốc hỏa và đổ mồ hôi ban đêm, đồng thời có thể cải thiện tình trạng khô âm đạo. Đọc tờ thông tin Liệu pháp Hormone Mãn kinh (MHT) để biết thêm thông tin.

Để biết thêm thông tin

Các tờ thông tin của bệnh viện The Women's

- Liệu pháp Hormone Mãn kinh (MHT)
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#menopausal-hormone-therapy
- Điều trị các cơn bốc hỏa bằng thuốc không chứa hormone: Các lựa chọn thay thế cho liệu pháp hormone mãn kinh thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#treating-hot-flushes-an-alternative-to-hormonal-replacement-therapy

Mãn kinh - Better Health Channel

betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/menopause

Mãn kinh - Jean Hailes for Women's Health

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

Mãn kinh - NHS UK

nhs.uk/conditions/menopause

Chánh niệm và sức khỏe tâm thần - Beyond Blue

beyondblue.org.au/mental-health/wellbeing/mindfulness-and-mental-health

Kế hoạch Mãn kinh của Tôi

<https://mymenoplan.org>

Thông tin dành cho bệnh nhân - Royal College of Obstetricians and Gynaecologists UK (Trường Cao đẳng Sản Phụ khoa Hoàng gia Vương quốc Anh)

rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information-search-for-menopause

Tiền mãn kinh, mãn kinh và sức khỏe tâm thần - Beyond Blue

beyondblue.org.au/mental-health/womens-mental-health/perimenopause-menopause-mental-health

Mãn kinh ở người có xu hướng tính dục đa dạng

queermenopause.com

Quý vị cần thông dịch viên không?



Quý vị có thể yêu cầu thông dịch viên nếu cần.

Hỗ trợ về Bạo lực Gia đình

Đường dây Trợ giúp Toàn quốc 1800 Respect

Quý vị có thể nhận được sự trợ giúp nếu quý vị đã từng bị tấn công tình dục, bạo lực gia đình hoặc trong nhà và lạm dụng.

Quý vị có thể gọi vào bất kỳ thời gian nào trong ngày hoặc ban đêm.

1800 737 732

1800respect.org.au

Cùng ra quyết định

Những quyết định tốt nhất về việc chăm sóc sức khỏe cho quý vị sẽ đạt được khi quý vị và đội ngũ chăm sóc sức khỏe cùng nhau đưa ra các quyết định đó. Đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị nên cung cấp cho quý vị thông tin rõ ràng, giải thích các lựa chọn điều trị và lắng nghe những câu hỏi cũng như những mối lo ngại của quý vị.

Trước cuộc hẹn, hãy ghi lại các câu hỏi của quý vị và mang theo khi đến cuộc hẹn. Để bắt đầu, quý vị hãy thử đặt 3 câu hỏi sau:

- Tôi có những lựa chọn nào? (bao gồm cả việc chờ và theo dõi)
- Những lựa chọn đó có thể mang lại những lợi ích và tác hại gì?
- Khả năng mỗi lợi ích và tác hại đó xảy ra với tôi là bao nhiêu?

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang mạng Ask Share Know.

<https://askshareknow.org.au>