

Bs CK2 Nguyễn Thị Kiều Trinh- Khoa Phụ Sản

Mãn kinh là thời điểm đánh dấu cho việc kết thúc khả năng có thai và sinh con ở phụ nữ, biểu hiện bằng việc ngừng kinh liên tiếp trong vòng 12 tháng do ngừng hoạt động nội tiết của buồng trứng. Mãn kinh có thể bắt đầu sau tuổi 40 đến 50 tuổi. Đối với phụ nữ Việt Nam, độ tuổi mãn kinh trung bình từ 48- 50 tuổi. Thời gian mãn kinh phụ thuộc vào nhiều yếu tố như tình trạng kinh tế xã hội, dinh dưỡng, hút thuốc lá làm mãn kinh sớm hơn 2-3 năm, trong khi đó chế độ sinh hoạt thể thao cao (BMI) hoặc sinh nhiều con sẽ làm mãn kinh chậm hơn.



Mãn kinh sớm là hiện tượng mãn kinh xảy ra trước 40 tuổi, thường do suy giảm chức năng buồng trứng trong các bệnh lý liên quan đến di truyền, hoặc mãn kinh sau phẫu thuật cắt tử cung hay hóa trị, xảy ra trong điều trị ung thư. Một số nguyên nhân khác như bệnh tự miễn, nhiễm siêu vi, miễn dịch hoặc không rõ nguyên nhân.

Các triệu chứng thường gặp của mãn kinh liên quan đến việc thiếu hụt nội tiết tố estrogen gây ra nhiều biến đổi, tác động lên các cơ quan của phụ nữ như rối loạn kinh nguyệt, rối loạn vận mạch như bệnh cao huyết áp, đau mắt, hội chứng loãng xương, teo niêm mạc niệu dục làm âm đạo khô, khó chịu, nóng rát hay ngứa âm hộ, rối loạn tiết niệu thường gặp là tiểu rắt, tiểu buốt do bàng quang và niệu đạo dễ bị viêm nhiễm, tiểu không tự chủ. Mãn kinh còn gây ra rối loạn tình dục (66,7%) biểu hiện giảm ham muốn so với trước. Thời kỳ mãn kinh còn làm cho phụ nữ phải đối diện với những thay đổi về tâm lý như cảm xúc thất thường, lo âu, khó chịu, hay quên, mất tập trung. Tỷ lệ trầm cảm ở phụ nữ mãn kinh tại Việt Nam là 37,9%. Bệnh Alzheimer cũng thường thấy ở phụ nữ sau mãn kinh biểu hiện tình trạng rối loạn ý thức, sa sút trí tuệ. Mãn kinh cũng như tuổi già là yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch như xơ vữa động mạch, trong đó liên quan đến sự sụt giảm nghiêm trọng của nồng độ cholesterol HDL trong máu (chất béo tốt) và tăng nồng độ LDL (chất béo xấu), nguy cơ huyết khối tĩnh mạch gây huyết khối tĩnh mạch sâu và thuyên tắc phổi. Nguy cơ tim mạch càng tăng cao ở phụ nữ mãn kinh khi có kèm theo tăng nồng độ đường, cao huyết áp.



Rối loạn quanh mãn kinh

Một chế độ ăn phù hợp là một số quan trọng với phụ nữ mãn kinh. Chế độ ăn nên ít đường, ít chất béo, giàu vitamin và khoáng chất. Nên chọn bánh ngọt, tăng cường trái cây, rau xanh, cung cấp chất xơ để tiêu hóa. Nên dùng các thực phẩm có chứa chất chống oxy hóa (Vitamin E, Vitamin C, Beta carotene) có trong cà rốt, bí ngô, khoai tây.. tăng cường chất đạm từ đậu, sữa chua, sữa chua vì chúng cung cấp nhiều acid amin cần thiết cho não bộ. Bổ sung vitamin D và omega 3 hàng ngày làm giảm nguy cơ mắc bệnh loãng xương, tim mạch, đái tháo đường và trầm cảm...

Tập luyện thể thao như thể dục dưỡng sinh, yoga...có vai trò làm chậm sự lão hóa, giúp tăng cường lưu thông máu, tăng cường sự dẻo dai của xương khớp, giảm huyết áp, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và tiêu hóa, giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, giảm nguy cơ mắc bệnh trong cổ họng, giúp cho người phụ nữ cảm giác vui khỏe, dễ dàng thăng trầm, ngon miệng hơn. Trong rối loạn tiền kinh nguyệt, bài tập Kegel làm giảm tình trạng són tiểu, phục hồi cơ sàn chậu, giảm sa tử cung, giảm bệnh huyết khối, trĩ... Tập cơ chế vận động cách co thắt phần cơ giúp nhả tiểu, co lại trong vài giây rồi thả lỏng ra, thực hiện động tác này 10 lần mỗi đợt, mỗi ngày khoảng 20 đợt. Bài tập này có thể thực hiện ở mọi nơi: lúc ngủ ăn, lúc nghỉ ngơi, khi đi xe buýt, khi xếp hàng...

Do s s t gi m n i ti t l ng u n n g y ra c c tr u ch ng v b nh l y th i k m n kinh n n m t s ph n c th s d ng n i ti t thay th trong th i k m n kinh đ đ u tr b nh. T u t i n tr ng v m c đ i c đ u tr s c ung c p thu c v th i gian đ u tr kh c nh u. Theo khuy n c o c a H i M n kinh Qu c t , li u ph p n i ti t s đ c s d ng khi l i í c h c n cao tr n ng i ph n v nguy c x y ra c n th p. V n đ q u n tr ng l c n b t đ u s d ng s m tr c 60 tu i v m i m n kinh đ i 10 n m. Tr c khi ch đ nh s d ng n i ti t m n kinh, c n th m kh m v l m m t s x t nghi m c n thi t đ BS quy t đ nh c n s d ng li u ph p n i ti t hay ch đ nh bi n ph p thay th kh c. C 2 c h s d ng li u ph p n i ti t tu i m n kinh:

-Li u ph p estrogen đ n thu n n u đ đ c c t t c ung.

-Li u ph p k t h p estrogen v progesterone/ progestin khi c n t c ung đ tr n h t ng s i n i m c t c ung. C n ch đ nh trong tr ng h p c t t c ung do ung th n i m c t c ung, l c n i m c t c ung, c t t c ung b n ph n, ph u thu t U l c n i m c t c ung b u ng tr ng.

C n h i u h i n h th c s d ng: thu c u ng d ng vi n, thu c đ t m đ o trong c c tr ng h p kh o m đ o hay c c tr u ch ng v r i lo n ti t ni u, d ng que c y d i da, d ng mi ng d n ho c gel thoa đ n i ti t t gi i ph ng t t qua da v o m u, í g y huy t kh i t i n m ch h n u ng...

Trong cu c s ng c a ng i ph n , giai đ n m n kinh l giai đ n ng i ph n ph i đ i m t v i n h i u thay đ i n h h ng đ n t m sinh l y, s c kh e, t i n đ c. V v y, c n nh n bi t nh ng đ u h i u v c c r i lo n trong th i k n y đ c th đ phòng ho c đ u tr gi m c c n h h ng trong giai đ n thay đ i n i ti t n y l đ u c n thi t đ t ng c ng s c kh e sinh s n, n ng cao ch t l ng cu c s ng cho ng i ph n .

(C p nh t t H i ngh m n kinh th ng 12/2017, TP H Chí Minh)