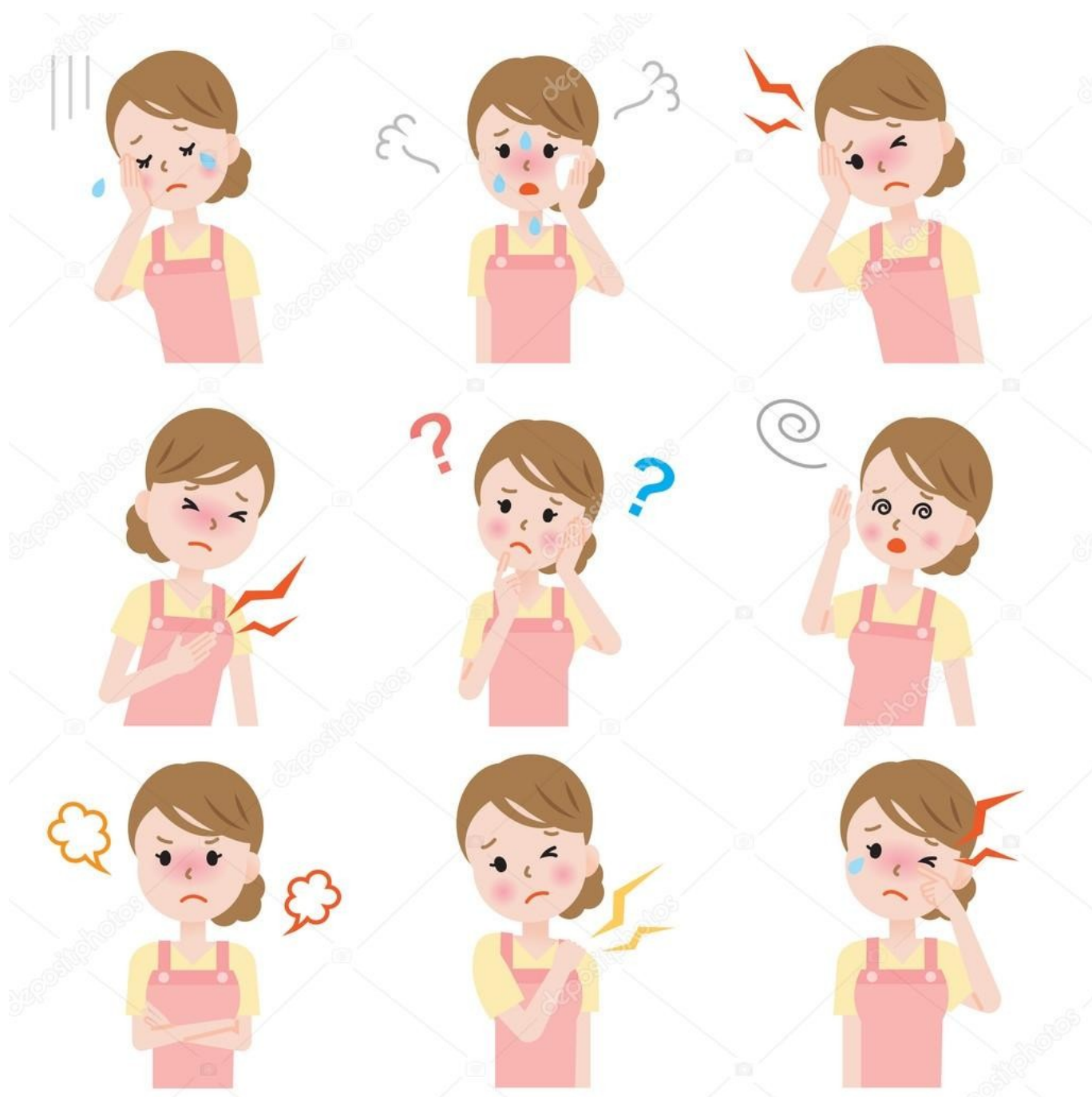


Tuổi mãn kinh thông thường từ 45 đến 55 tuổi. Mãn kinh không phải là một bệnh mà là sự chuyển tiếp thời kỳ bình thường xảy ra ở tất cả phụ nữ lớn tuổi. Tiền mãn kinh, mãn kinh là giai đoạn mà bất cứ phụ nữ nào cũng phải trải qua và là nỗi lo của nhiều chị em phụ nữ. Khi này, cơ thể chị em có nhiều thay đổi đáng kể về sức khỏe và sắc vóc. Vậy nguyên nhân, dấu hiệu cũng như cách điều trị như thế nào cho phụ nữ ở giai đoạn này?

Bệnh viện Phụ sản Tiền Giang: Nỗi lo của phụ nữ giai đoạn tiền mãn kinh

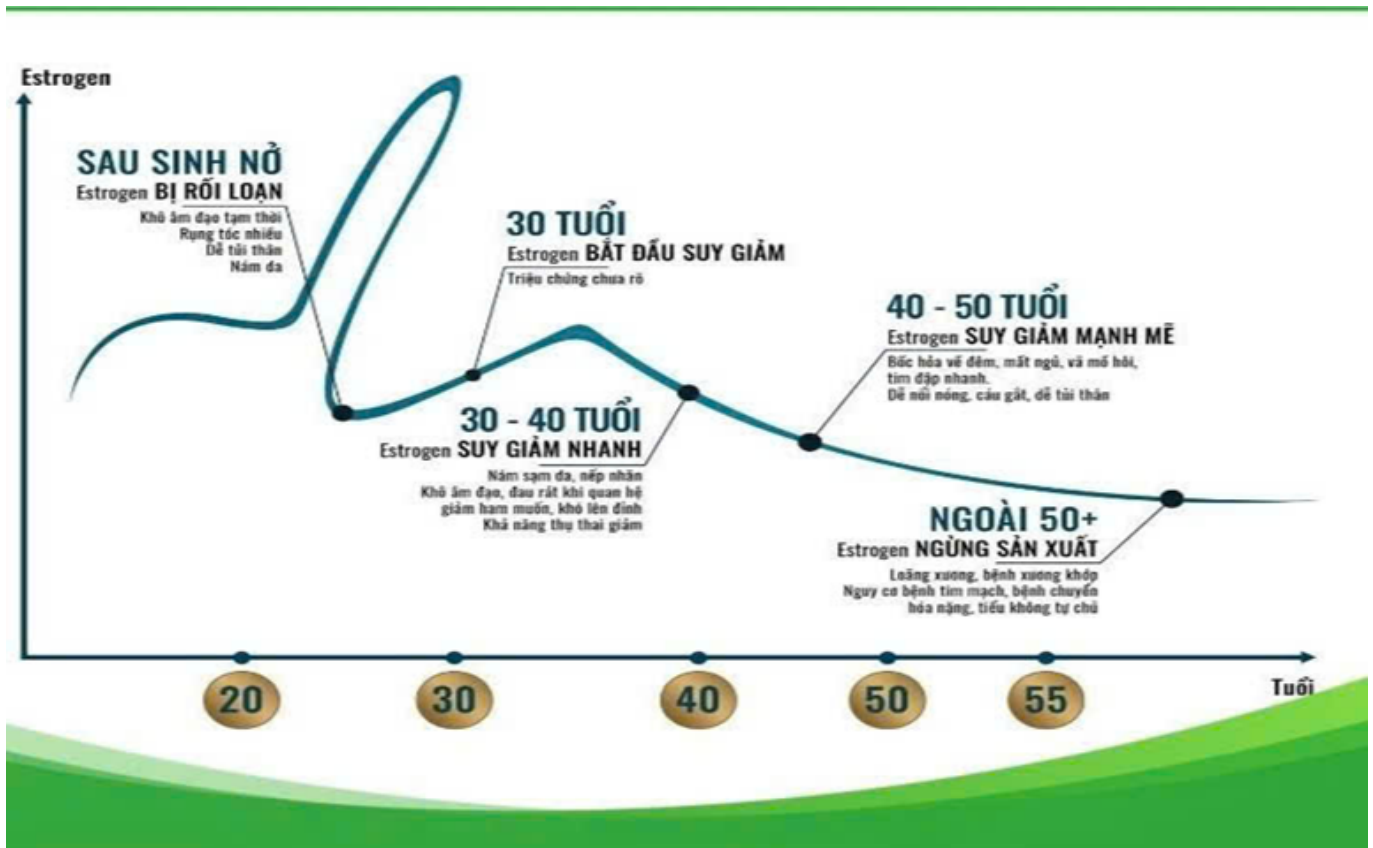


Hình minh họa - Nguồn internet

1. Vậy tiền mãn kinh, mãn kinh là gì?

Bệnh viện Phụ sản Tiền Giang: Nỗi lo của phụ nữ giai đoạn tiền mãn kinh

- **Tiền mãn kinh** là khoảng thời gian trước khi mãn kinh thực sự. Trong khoảng thời gian này, trong cơ thể người phụ nữ sẽ thay đổi và gây nên các triệu chứng như bốc hỏa, rối loạn kinh nguyệt, khó ngủ, cáu gắt, vv. Các triệu chứng này có thể tồn tại vài tháng hoặc có khi vài năm sau kỳ kinh nguyệt cuối cùng. Sau khi mãn kinh thì người phụ nữ sẽ đi vào giai đoạn hậu mãn kinh, kéo dài đến cuối cuộc đời.
- **Mãn kinh** là khoảng thời gian sau khi buồng trứng của người phụ nữ ngừng hoạt động hoàn toàn, không còn rụng trứng và sản xuất các loại nội tiết tố. Do đó người phụ nữ không còn kinh nguyệt và cũng không thể mang thai. Kinh nguyệt có thể ngưng trong một vài tháng và sau đó có lại. Chính vì vậy người phụ nữ được gọi là mãn kinh khi không có kinh trên 1 năm.



Hình minh họa - Nguồn internet

2. Nguyên nhân nào dẫn đến tiền mãn kinh?

Tiền mãn kinh là giai đoạn xảy ra một cách tự nhiên trong cuộc đời của phụ nữ. Sự suy giảm của hệ trục Não bộ - Tuyến Yên - Buồng trứng đã dẫn tới sự thay đổi của bộ 3 nội tiết tố Estrogen, Progesterone, Testosterone trong cơ thể là nguyên nhân chính gây nên hiện tượng rối loạn tiền mãn kinh ở phụ nữ. Tuổi tác càng cao, quá trình sụt giảm càng diễn ra mạnh mẽ và nhanh chóng, dẫn tới những rối loạn của thời kỳ này.

Nhưng một số người có thể bước vào thời kỳ tiền mãn kinh sớm hơn bình thường do những yếu tố sau đây:

- **Hút thuốc lá:**Thuốc lá làm giảm lượng hormone estrogen trong cơ thể nữ giới và có thể gây ra tiền mãn kinh sớm. Hút thuốc lá thường xuyên có thể làm thời kỳ mãn kinh bắt đầu sớm hơn từ 1 - 2 năm.
- **Yếu tố di truyền:**Nếu mẹ của bạn có độ tuổi mãn kinh sớm thì bạn sẽ có khả năng cũng sẽ bị tiền mãn kinh, mãn kinh sớm.
- **Điều trị ung thư:**Phụ nữ đang phải áp dụng các biện pháp điều trị bằng hóa trị, xạ trị có thể ảnh hưởng tới thời gian tiền mãn kinh.
- **Phẫu thuật cắt bỏ tử cung hoặc buồng trứng:**Điều này có thể làm giảm sản xuất estrogen.
- **Bệnh lý khác:**Chị em bị suy buồng trứng hoặc mắc các bệnh lý liên quan tới buồng trứng, rối loạn miễn dịch, rối loạn chuyển hóa,...

3. Đối tượng mắc tiền mãn kinh?

Giai đoạn tiền mãn kinh xảy ra ở nữ giới từ 45 đến 55 tuổi. Khi độ tuổi càng cao, quá trình sụt giảm estrogen diễn ra càng nhanh chóng và gây ra những rối loạn ở thời kỳ này. Cũng có một số trường hợp bước vào mãn kinh sớm do:

- Có người trong gia đình là mẹ hoặc chị gái bị mãn kinh sớm.
- Người đã cắt bỏ toàn bộ buồng trứng hoặc tử cung.
- Người bị suy buồng trứng.
- Người phải sử dụng hóa trị, xạ trị điều trị ung thư.
- Trường hợp mắc một số chứng bệnh như rối loạn chuyển hóa, rối loạn hệ miễn dịch,...
- Người có thói quen hút thuốc lá.

4. Tiền mãn kinh có các triệu chứng gì?

Các dấu hiệu tiền mãn kinh ở mỗi người sẽ khác nhau. Có những người sẽ có triệu chứng rõ rệt, kết thúc nhanh chóng sau vài năm nhưng lại có người phải đối mặt với triệu chứng này trong thời gian dài. Các triệu chứng có thể kể tới như:

- **Rối loạn kinh nguyệt:** Kinh nguyệt thất thường, có những tháng tới sớm, có tháng tới muộn, có khi 2 – 3 tháng mới có kinh một lần. Tuy nhiên, một số bệnh ung thư phụ khoa cũng có thể gây ra tình trạng rối loạn kinh nguyệt. Vì vậy, chị em cần lưu ý, nếu kinh nguyệt thất thường từ 3 tháng trở lên phải đi khám sức khỏe ngay.
- **Khó thụ thai:** Bên cạnh rối loạn kinh nguyệt, buồng trứng gặp trục trặc khi phóng thích trứng sẽ khiến việc có thai tự nhiên của phụ nữ ở độ tuổi này gặp khó khăn.
- **Bốc hỏa:** Cảm giác nóng bừng ở ngực lên vai, cổ và mặt, trường hợp này sẽ thường kéo dài trong khoảng 2 – 3 phút hoặc lâu hơn. Một ngày, triệu chứng này sẽ xảy ra nhiều lần, nhất là trong lúc ngủ.
- **Thay đổi tính tình:** Khi tới thời kỳ này, chị em sẽ trở nên nhạy cảm, hay lo âu, buồn phiền. Nếu không được giải tỏa, có thể gây ra chứng trầm cảm.
- **Để tăng cân:** Tuổi tác cao khiến quá trình trao đổi chất trong cơ thể càng chậm lại. Các triệu chứng căng thẳng, lo âu, mất ngủ sẽ tạo điều kiện cho sự tích tụ của tế bào mỡ trắng. Dẫn tới tình trạng dễ tăng cân.
- **Khô âm đạo:** Nồng độ estrogen suy giảm khiến âm đạo giảm lượng dịch tiết và độ đàn hồi làm chị em cảm thấy khó chịu, đau rát khi quan hệ tình dục. Đây cũng là lý do khiến chị em không còn hứng thú với chuyện chăn gối khi bước vào thời kỳ tiền mãn kinh.
- **Mật độ xương giảm, loãng xương:** Nếu mức độ estrogen suy giảm, bạn sẽ có nguy cơ bị hao hụt canxi, làm cho xương bị xốp, yếu đi, giòn và dễ gãy. Gây ra bệnh loãng xương, thoái hóa khớp,...
- **Rối loạn giấc ngủ:** Những thay đổi về nội tiết tố cùng tình trạng đổ mồ hôi ban đêm có thể làm bạn mất ngủ, trằn trọc.
- **Suy giảm trí nhớ:** Những thay đổi nội tiết tố với các triệu chứng của tiền mãn kinh khác như rối loạn giấc ngủ, thay đổi tính tình có thể khiến trí nhớ của bạn suy giảm.

ẢNH HƯỞNG CỦA THỜI KỲ MÃN KINH ĐỐI VỚI NGƯỜI PHỤ NỮ



Hình minh họa - Nguồn internet

5. Làm thế nào để chẩn đoán tiền mãn kinh?

Khi tới thăm khám, sau khi hỏi thăm một số câu hỏi để nắm được tình trạng tiền mãn kinh, các bác sĩ sẽ chỉ định một số xét nghiệm, kiểm tra để chẩn đoán tình trạng mãn kinh sớm:

- Hormon estrogen: Bác sĩ sẽ chỉ định xét nghiệm hormone estrogen. Nồng độ estrogen cao hay thấp sẽ cho thấy bạn đang bị tiền mãn kinh sớm hay không.
- Hormon kích thích nang trứng (FSH): Nếu nồng độ FSH luôn ở mức trên 30 mIU/ml và chị em không có kinh nguyệt trong một năm, thì khả năng cao bạn đã tới tuổi mãn kinh.

Bệnh viện Phụ sản Tiền Giang: Nỗi lo của phụ nữ giai đoạn tiền mãn kinh

- Hormon kích thích tuyến giáp (TSH): Bác sĩ có thể kiểm tra mức TSH để chẩn đoán. Nếu tuyến giáp hoạt động kém (suy giáp), mức TSH ở mức cao.
- Siêu âm có hình ảnh tử cung teo nhỏ.
- Sinh thiết cho thấy niêm mạc tử cung teo hết.



Hình minh họa - Nguồn internet

6. Tiền mãn kinh có thuốc điều trị không?

Do tiền mãn kinh là quá trình diễn ra tự nhiên nên hầu như các trường hợp không cần sự can thiệp y tế hay điều trị. Có những người trải qua thời kỳ này rất nhẹ nhàng nhưng có những người không thể chịu được hàng loạt các triệu chứng của rối loạn tiền mãn kinh. Dựa vào các trường hợp mà bác sĩ sẽ chỉ định điều trị bằng

thuốc, các liệu pháp bổ sung nội tiết hay thay đổi chế độ sinh hoạt, ăn uống,...

Sau đây là một số phương pháp điều trị đơn giản:

- **Liệu pháp thay thế hormone (HRT):** Đây được cho là lựa chọn tốt nhất để điều trị các triệu chứng bốc hỏa và đổ mồ hôi vào ban đêm. Bác sĩ sẽ kê cho bệnh nhân sử dụng dẫn chất estrogen (thuốc có thể ở dạng uống, cao dán hoặc dạng kem) nhằm bổ sung những thiếu hụt mà cơ thể không đáp ứng được.
- **Vaginal estrogen:** Thuốc giúp làm dịu chứng khô âm đạo, estrogen có thể được đưa trực tiếp vào âm đạo để các mô âm đạo hấp thụ. Điều này làm âm đạo bớt khô ráp, làm dịu một số triệu chứng liên quan tới âm đạo.
- **Thuốc chống trầm cảm:** Một số loại thuốc có tên gọi là “thuốc ức chế tái hấp thu có chọn lọc serotonin” (selective serotonin reuptake inhibitors-SSRIs) có tác dụng làm dịu hiện tượng bốc hỏa và các triệu chứng tâm lý khác như lo âu, mệt mỏi.

Tuy nhiên trong quá trình sử dụng thuốc điều trị tiền mãn kinh, chị em có thể gặp phải một số tác dụng phụ gây ảnh hưởng tới sức khỏe. Vì vậy, chị em không được lạm dụng thuốc tây, không tự ý mua thuốc và sử dụng tại nhà mà chưa có sự chỉ định, hướng dẫn của bác sĩ.

Ngoài ra, mọi người có thể áp dụng những cách để cải thiện các triệu chứng của thời kỳ tiền mãn kinh như sau:

- **Xây dựng chế độ ăn uống khoa học, lành mạnh:** Bổ sung một số loại thực phẩm giàu đạm, axit béo omega-3, chất xơ, Canxi như: Thịt nạc, thịt gia cầm, cá, trứng, các loại đậu, cá hồi, rau củ quả, sữa không đường tách béo, các loại đậu, động vật có vỏ, trứng,...
- **Thay đổi chế độ sinh hoạt:** Việc thay đổi chế độ sinh hoạt khoa học sẽ giúp bạn đẩy lùi các triệu chứng tiền mãn kinh. Chị em có thể tập thể dục hàng ngày, ngừng hút thuốc lá, bia rượu, không thức khuya, ngủ đủ giấc 7 - 8 tiếng/ngày, duy trì cân nặng ổn định.
- **Uống đủ lượng nước mỗi ngày:** Theo khuyến cáo của chuyên gia, mỗi ngày mọi người cần uống đủ từ 1,5 - 2 lít nước. Nước giúp có thể đào thải các chất độc hại, làm da mềm mại, bớt nhăn hơn. Chị em cũng có thể uống nước lọc, nước canh hoặc nước ép các loại trái cây.
- **Tăng cường tập luyện thể dục thể thao:** Chị em có thể thực hiện các bài tập điều tiết hơi thở như yoga, thiền, thái cực quyền,...

Bệnh viện Phụ sản Tiền Giang: Nỗi lo của phụ nữ giai đoạn tiền mãn kinh

Tóm lại, chị em phụ nữ dù ở bất kỳ lứa tuổi nào nếu thấy cơ thể có những thay đổi bất thường nên sớm đi thăm khám để được tư vấn và điều trị kịp thời, đảm bảo sức khỏe và chất lượng cuộc sống. Bệnh viện Phụ sản Tiền Giang với bề dày lịch sử trên 20 năm cùng với đội ngũ bác sĩ có chuyên môn và kinh nghiệm nhiều năm sẽ là nơi đáng tin cậy để các chị em phụ nữ gửi gắm sức khỏe của mình./.

KHOA KHÁM - DINH DƯỠNG

Tài liệu tham khảo:

- *Hướng dẫn chuẩn quốc gia về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản năm 2017*
- *Phác đồ điều trị sản - phụ khoa năm 2019, Bệnh viện Phụ sản Tiền Giang*
- *Bài giáo dục sức khỏe năm 2020, Bệnh viện Phụ sản Tiền Giang*