TIỀN MÃN KINH – MÃN KINH: ĐỊNH NGHĨA, NGUYÊN NHÂN, DẤU HIỆU VÀ CÁCH ĐIỀU TRỊ

Là phụ nữ, ai cũng trải qua thời kỳ tiền mãn kinh, mãn kinh nhưng có đến 20% phụ nữ không thể chịu được các triệu chứng nặng và phải điều trị bằng thuốc.

Tiền mãn kinh

Định nghĩa: Tiền mãn kinh là giai đoạn xảy ra trước thời kỳ mãn kinh,đây là giai đoạn chuyển tiếp mãn kinh. Thời kỳ mãn kinh thường rơi vào độ tuổi 45 – 55, đánh dấu sự kết thúc quá trình sinh sản ở người phụ nữ. Phụ nữ bước vào giai đoạn tiền mãn kinh trước khi mãn kinh từ 8 – 10 năm, tức là ở độ tuổi 37 – 45. Đây là giai đoạn hoạt động của hệ trục nội tiết: Não bộ (Hạ đồi) – Tuyến yên – Buồng trứng suy giảm, không sản xuất đủ bộ ba nội tiết tố nữ là: estrogen, progesterone, testosterone để đáp ứng mọi hoạt động của cơ thể.

Vì thế, người phụ nữ phải đối mặt với những xáo trộn về tâm sinh lý, sức khỏe và cả sắc đẹp: nguy cơ loãng xương, rối loạn tim mạch, giảm ham muốn tình dục, khô âm đạo, dễ bị kích thích tâm lý nên hay nóng giận, chán nản, thiếu tập trung trong công việc, nóng bừng mặt, đổ mồ hôi nhất là vào ban đêm, mất ngủ, chóng mặt, nhức đầu, hồi hộp, lo âu…

Trong giai đoạn cuối của thời kỳ tiền mãn kinh, cơ thể người phụ nữ sẽ sản xuất ngày càng ít estrogen hơn. Giai đoạn này kéo dài ít nhất là vài tháng và lâu nhất là 4 năm rồi đi đến mãn kinh. Nói cách khác, khi nào bạn ngừng có kinh nguyệt, đó là lúc bạn chính thức mãn kinh.

Thời kỳ mãn kinh

Chính thức bắt đầu khi buồng trứng sản xuất quá ít estrogen, đến mức trứng không được phóng thích nữa. Khi đó, chu kỳ kinh nguyệt sẽ ngừng lại.

Các dấu hiệu tiền mãn kinh thường gặp nhất

Số liệu thống kê từ Hội Nội tiết Sinh sản và Vô sinh TP.HCM cho thấy, ngay từ tuổi 30-35, có đến ¼ phụ nữ Việt Nam bắt đầu đối mặt với những thay đổi trên cả 3 phương diện sức khỏe, sắc đẹp và đời sống sinh lý, là cột mốc mở đầu cho thời kỳ tiền mãn kinh-mãn kinh đầy sóng gió của phụ nữ.

1. **Rối loạn kinh nguyệt**

Kinh nguyệt thất thường, có tháng đến sớm, có tháng đến muộn, đôi khi 2 – 3 tháng mới có kinh một lần là do việc phóng thích trứng của buồng trứng gặp trục trặc. Tuy nhiên, một số bệnh ung thư phụ khoa cũng gây ra tình trạng ra huyết bất thường mà lầm tưởng là rối loạn kinh nguyệt. Do đó, chị em phụ nữ cần lưu ý, nếu kinh nguyệt thất thường từ 3 tháng trở lên hoặc ra huyết bất thường phải lập tức đi khám phụ khoa.

2. **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. Có nhiều trường hợp phụ nữ độ tuổi này muốn có con phải nhờ đến sự can thiệp của y học.

3. **Bốc hỏa**

Cảm giác nóng bừng từ ngực lên vai, cổ và mặt, thường kéo dài trong khoảng 2 – 3 phút hoặc lâu hơn là biểu hiện hay gặp của phụ nữ thời kỳ tiền mãn kinh. Mỗi ngày, triệu chứng bốc hỏa có thể “ghé thăm” nhiều lần, đặc biệt trong lúc ngủ.

4. **Thay đổi tính tình**

Một triệu chứng thường gặp khác là chị em rất dễ nóng giận, đôi lúc trở nên nhạy cảm quá mức, hay lo âu, buồn phiền. Nếu họ không được giải tỏa, trầm cảm là hệ quả tất yếu.

5. **Dễ tăng cân**

Tuổi tác càng cao thì quá trình trao đổi chất trong cơ thể càng chậm lại. Trong khi đó, triệu chứng căng thẳng, lo lắng, mất ngủ thường gặp ở tuổi tiền mãn kinh sẽ tạo điều kiện cho sự tích tụ của các tế bào mỡ trắng làm cho dễ tăng cân, đặc biệt là sự mất cân đối về vóc dáng khi mỡ trắng thường tập trung ở vùng eo, bụng, đùi, bắp tay.

6. Đau nhức

Sự thay đổi nồng độ hormone khi phụ nữ bước vào tuổi tiền mãn kinh là nguyên nhân gây nên tình trạng viêm xương khớp, tức ngực.

Viêm, đau nhức xương khớp là biểu hiện thường thấy ở phụ nữ tiền mãn kinh

7. Thay đổi mức cholesterol

Hệ trục não bộ – tuyến yên – buồng trứng suy giảm dẫn đến sự sụt giảm nội tiết tố trong cơ thể kéo theo những thay đổi bất lợi về mức cholesterol trong máu, bao gồm cả sự gia tăng cholesterol lipoprotein mật độ thấp (LDL) – cholesterol xấu và sụt giảm cholesterol lipoprotein mật độ cao (HDL) – cholesterol tốt. Tình trạng này làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim ở phụ nữ.

8. Khô âm đạo

Âm đạo giảm lượng dịch tiết và độ đàn hồi khiến bạn cảm thấy khó chịu, đau rát vùng kín, đau khi quan hệ tình dục. Khô âm đạo là lý do nhiều chị em phụ nữ không còn hứng thú với chuyện chăn gối khi bước vào thời kỳ tiền mãn kinh.

9. Mật độ xương giảm

Nếu mức độ estrogen sụt giảm trầm trọng, sẽ có nguy cơ bị hao hụt canxi nhanh hơn khiến cho xương bị xốp, yếu đi, giòn và dễ gãy. Đây là căn nguyên gây ra bệnh loãng xương, thoái hóa khớp…

Để khắc phục cần bổ sung nhiều canxi và vitamin D trong chế độ ăn, đồng thời tập luyện đều đặn mỗi ngày. Bác sĩ cũng có thể kê đơn thuốc bổ sung canxi nhằm bù đắp cho cơ thể lượng canxi đã mất.

10. Rối loạn giấc ngủ

Những thay đổi về nội tiết tố cùng với tình trạng đổ mồ hôi ban đêm có thể phá hỏng giấc ngủ ngon của bạn. Hãy cải thiện chứng rối loạn giấc ngủ bằng cách thiết lập thói quen ngủ đúng giờ, ngủ trước 23h, không ngủ trưa quá nhiều (tối đa 30 phút), không sử dụng thiết bị điện tử trước khi ngủ 2 giờ. Nếu tình trạng vẫn không cải thiện mà có chiều hướng nghiêm trọng hơn, bạn cần đến bác sĩ khám để tìm ra biện pháp khắc phục hiệu quả.

11. Ra máu nhiều trong kỳ kinh nguyệt

Nếu đột nhiên, bạn ra máu nhiều hơn đáng kể và kéo dài so với những kỳ kinh nguyệt trước, rất có thể bạn đã bị rối loạn kinh nguyệt. Nhưng chưa dừng lại ở đó, sự sụt giảm hormone progesterone còn gây ra một số vấn đề khác, chẳng hạn như u xơ tử cung.

12. Suy giảm trí nhớ

Những thay đổi trong nội tiết tố cùng với các triệu chứng tiền mãn kinh khác (như thay đổi tâm trạng và rối loạn giấc ngủ), có thể khiến trí nhớ của bạn suy giảm.

Tùy theo cơ địa mỗi người, triệu chứng có thể xuất hiện sớm hay muộn. Vì thế phụ nữ nên lắng nghe cơ thể mình để sớm nhận diện các dấu hiệu để có biện pháp khắc phục kịp thời, thay vì chỉ căn cứ vào độ tuổi.

Nguyên nhân

Tiền mãn kinh và mãn kinh là hai giai đoạn xảy đến một cách tự nhiên trong cuộc đời người phụ nữ. Những triệu chứng mà nó gây ra, tuy khó chịu nhưng hoàn toàn bình thường và sẽ tự biến mất mà không phải can thiệp bằng thuốc.

Tuy nhiên, không ít trường hợp xảy ra không theo quỹ đạo, tức là đến sớm hơn (trước 35 tuổi) hoặc muộn hơn (sau 50 tuổi), đồng thời mang theo rất nhiều triệu chứng bất tiện, ảnh hưởng đến tâm lý, sức khỏe và công việc của các chị em. Đó chính là tình trạng rối loạn tiền mãn kinh, cần được can thiệp kịp thời để mọi thứ quay trở về đúng “quỹ đạo”.

Sự suy giảm hệ trục Não bộ (Hạ đồi)– Tuyến yên – Buồng trứng dẫn đến thay đổi 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. Độ tuổi càng cao, quá trình sụt giảm càng diễn ra mạnh mẽ và nhanh chóng, dẫn đến những rối loạn của thời kỳ này.

Tuy nhiên, một số người có thể bước vào thời kỳ mãn kinh sớm hơn bình thường do:

- Có mẹ hoặc chị gái cũng bị mãn kinh sớm
- Suy buồng trứng sớm
- Đã cắt bỏ tử cung hoặc toàn bộ buồng trứng
- Trải qua hóa trị và xạ trị trong quá trình điều trị ung thư
- Mắc một số chứng bệnh như rối loạn chuyển hóa, rối loạn hệ miễn dịch…
- Hút thuốc lá nhiều năm vì thuốc lá là yếu tố nguy hại làm giảm nồng độ nội tiết tố nữ trong cơ thể.

Điều trị

Có người trải qua thời kỳ tiền mãn kinh rất nhẹ nhàng nhưng một số người không thể chịu đựng được hàng loạt triệu chứng của rối loạn tiền mãn kinh. Tùy từng trường hợp mà bác sĩ có chỉ định điều trị bằng thuốc, liệu pháp bổ sung nội tiết tố… nhưng đa phần phụ nữ có thể khắc phục những rắc rối của giai đoạn này bằng những giải pháp đơn giản:

1. **Về chế độ ăn uống**

Chế độ ăn hợp lý giúp cải thiện triệu chứng rối loạn tiền mãn kinh

Nên tăng cường chất đạm, axit béo omega-3, chất xơ và canxi trong thực đơn hàng ngày. Cụ thể:

Chất đạm

Ở tuổi tiền mãn kinh, khối lượng cơ bắt đầu sụt giảm. Vì thế, bạn cần tăng lượng protein trong khẩu phần ăn vì protein hỗ trợ duy trì khối lượng cơ. Ngoài ra, protein còn giúp điều chỉnh cảm giác thèm ăn và lượng đường trong máu, cũng như cân bằng lượng hormone trong cơ thể bạn. Thịt nạc, thịt gia cầm, cá, trứng, các loại đậu… là nguồn protein tốt.

Axit béo omega-3

Axit béo omega-3 có liên quan đến việc giảm viêm, cải thiện tâm trạng và phòng ngừa chứng trầm cảm. Do vậy, người phụ nữ rất cần bổ sung các loại cá béo (cá ngừ, cá thu, cá trích…) trong chế độ ăn. Viên uống dầu cá cũng là lựa chọn tốt nếu lượng cá béo bạn cung cấp chưa đủ.

Chất xơ

Chất xơ (có trong các loại rau, củ, quả, ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu…) giúp bạn cảm thấy no lâu hơn, từ đó hạn chế cảm giác thèm ăn và duy trì cân nặng. Điều này đặc biệt hữu ích đối với phụ nữ tiền mãn kinh – những người dễ bị tăng cân do tốc độ trao đổi chất chậm lại.

Chẳng những vậy, chất xơ còn được chứng minh giúp làm giảm nguy cơ mắc một số bệnh lão hóa bao gồm bệnh tim, đột quỵ và ung thư.

Canxi

Khi nguy cơ loãng xương tăng lên, bạn cần tăng lượng canxi lên 1.200mg/ngày. Vitamin D cũng rất quan trọng vì giúp cơ thể hấp thụ canxi tối đa. Bạn hãy làm bạn với sữa không đường tách béo, các loại đậu, động vật có vỏ, trứng… vì đây là nguồn canxi dồi dào.

Bên cạnh những thực phẩm nên ăn, có một số thực phẩm bạn cần hạn chế hoặc kiêng tuyệt đối khi bước vào thời kỳ tiền mãn kinh, đó là:

- Thực phẩm giàu chất béo bão hòa: mỡ động vật, các chế phẩm từ sữa như bơ, phô mai…
- Thực phẩm chứa carbohydrate tinh chế cao: bánh mì trắng, mì, bánh ngọt, kẹo, kem…
- Thức uống chứa caffein

2. Về chế độ sinh hoạt

Lối sinh hoạt khoa học sẽ giúp bạn đẩy lùi các triệu chứng rối loạn tiền mãn kinh. Cụ thể:

- Tập thể dục hàng ngày
- Ngừng hút thuốc lá
- Hạn chế uống rượu bia

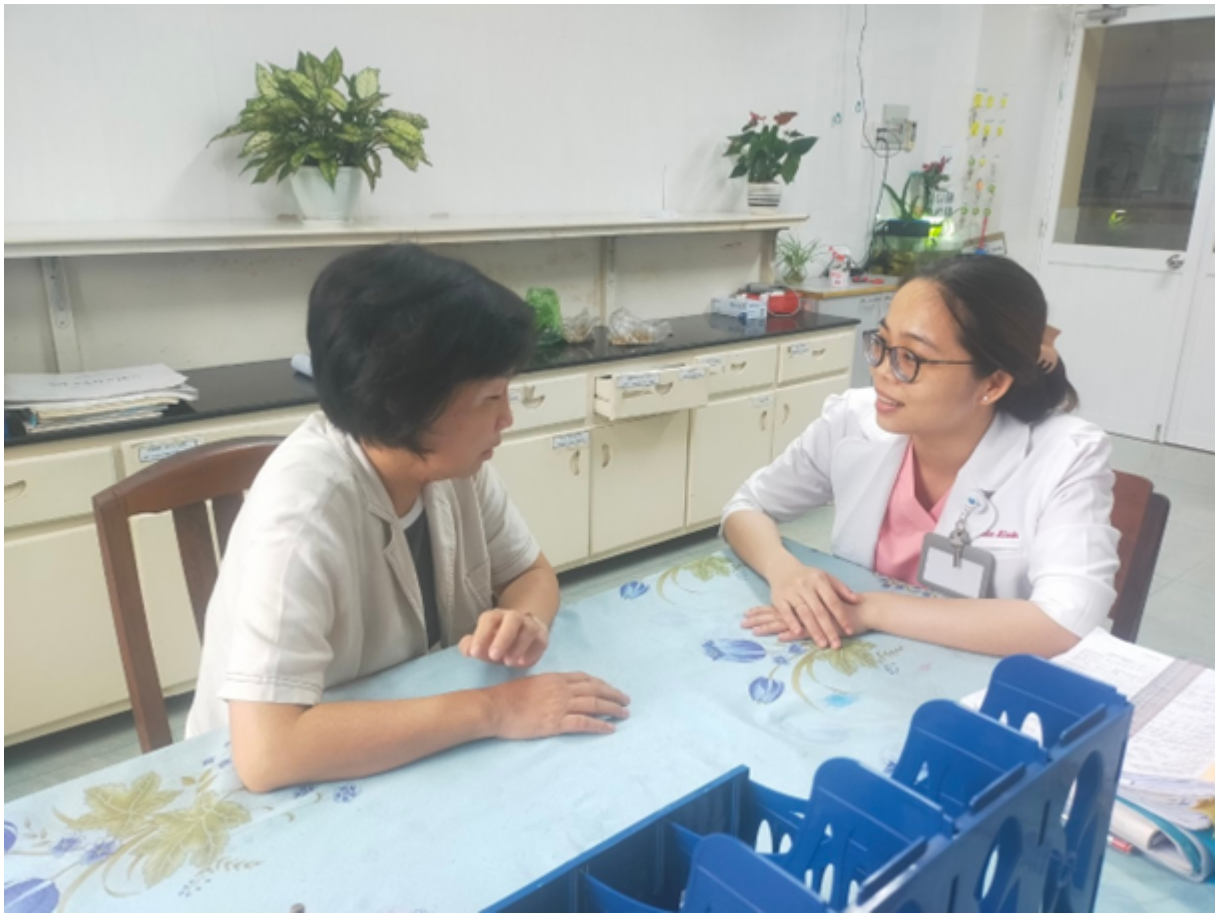
- Cố gắng tạo cho mình giấc ngủ ngon và ngủ đủ 7 – 8 giờ/ngày
- Duy trì cân nặng ổn định với chỉ số BMI trong giới hạn bình thường
- Phụ nữ độ tuổi tiền mãn kinh cần duy trì tập luyện thể dục mỗi ngày

3. Sử dụng thuốc

Trong trường hợp các triệu chứng rối loạn tiền mãn kinh của bạn trở nên nghiêm trọng, ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng cuộc sống, bác sĩ sẽ dùng đến một số loại hormon thay thế (bổ sung Estrogen và Progesterone); điều trị nội tiết (bao gồm điều trị estrogen toàn thân hoặc khu trú, liệu pháp nội tiết estrogen và progesterone kết hợp, điều trị estrogen có kèm hay không kèm với progesterone…).

Tuy nhiên, việc uống loại thuốc nào, liều lượng bao nhiêu, điều trị trong thời gian bao lâu… cần được bác sĩ cân nhắc kỹ lưỡng nhằm tránh những rủi ro xảy đến cho sức khỏe. Do đó, chị em không nên tự ý uống thuốc mà cần đến cơ sở y tế uy tín, có chuyên khoa phụ sản để được kiểm tra sức khỏe và được bác sĩ chỉ định dùng thuốc đúng cách.

TIỀN MÃN KINH – MÃN KINH: ĐỊNH NGHĨA, NGUYÊN NHÂN, DẤU HIỆU VÀ CÁCH ĐIỀU TRỊ



Bs Khoa phụ Hiếm muộn – Vô sinh tư vấn cho phụ nữ tiền mãn kinh – mãn kinh.

Tài liệu tham khảo :

1.Bộ y tế, Mãn kinh,Hướng dẫn quốc gia về các dịch vụ chăm sóc sức khoẻsinh sản theo quyết định số4128, 2016, trang 202-204

2.Giáo trình sản phụ khoa dành cho đào tạo sau đại học tập 2 – phụ khoa trang 362-372.

3.Ee, XueC, Chondros P, et al. Acupuncturefor MenopausalHot Flashes ARandomizedTrial,Ann Inter Med 2016,164:146.

BS CK2 Nguyễn Thị Mỹ Hạnh

TIỀN MÃN KINH – MÃN KINH: ĐỊNH NGHĨA, NGUYÊN NHÂN, DẤU HIỆU VÀ CÁCH ĐIỀU TRỊ

KHOA PHỤ – HIẾM MUỘN- VÔ SINH