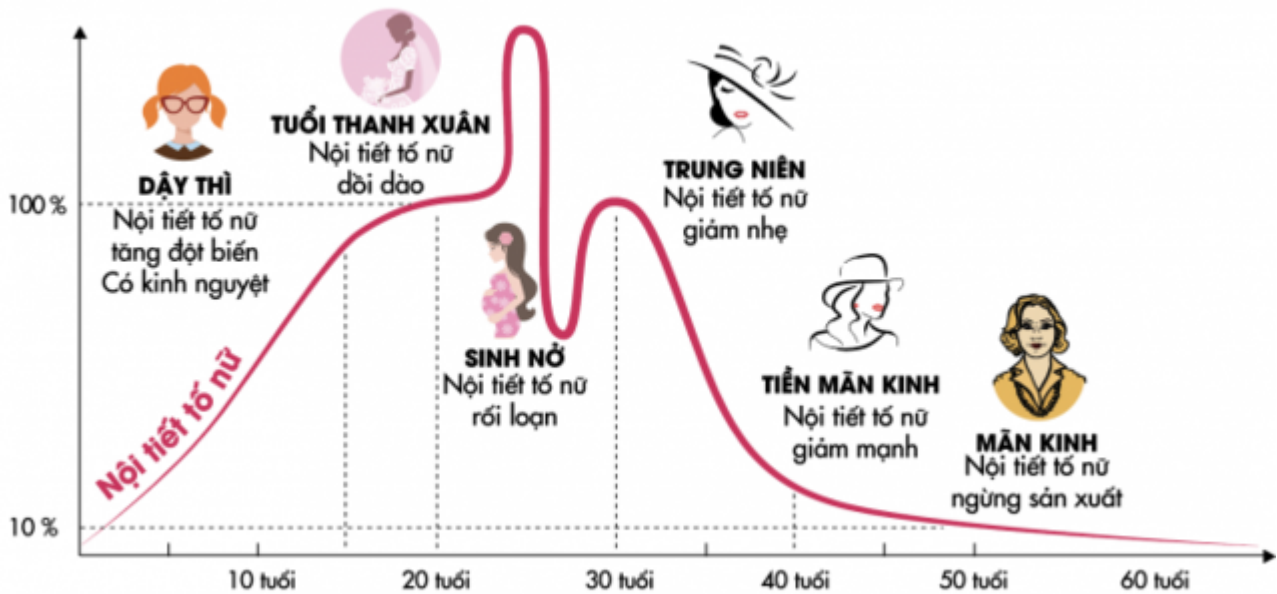


Tiền mãn kinh: Nhận diện và đối phó với những thay đổi của cơ thể

Tiền mãn kinh là khoảng thời gian trước khi phụ nữ chính thức bước vào giai đoạn mãn kinh. Cơ thể bắt đầu có nhiều thay đổi, gây ra những ảnh hưởng đến sức khỏe và tâm sinh lý. Bài viết sau đây sẽ giúp người phụ nữ hiểu rõ hơn về cơ thể mình cũng như người thân có thể quan tâm, thấu hiểu và đồng hành giúp chị em phụ nữ vượt qua giai đoạn tiền mãn kinh nhẹ nhàng, tận hưởng cuộc sống vui khỏe và hạnh phúc.

Tiền mãn kinh: Nhận diện và đối phó với những thay đổi của cơ thể



1) Tiền mãn kinh là gì, kéo dài bao lâu ?

Có thể nói tiền mãn kinh là một quy luật tự nhiên phụ nữ không thể tránh khỏi. Bên cạnh sự suy giảm nội tiết tố nữ, các thay đổi vì tác động của môi trường sống, căng thẳng, hoạt động sống của tế bào làm lượng gốc tự do được sản sinh nhiều hơn trong cơ thể gây ra hiện tượng lão hóa ở người phụ nữ, chị em sẽ đối mặt với hàng loạt sự xuống cấp từ nhan sắc, sức khỏe và tâm sinh lý.

Giai đoạn tiền mãn kinh diễn ra dài hay ngắn phụ thuộc vào nội tiết tố trong cơ thể mỗi người. Độ dài trung bình của thời kỳ tiền mãn kinh là khoảng 4 năm. Tuy nhiên có người chỉ chịu đựng những triệu chứng “ấm ương” của giai đoạn này trong vài tháng, có người lại chật vật hơn 4 năm, thậm chí kéo dài đến 7-8 năm.

2) Những triệu chứng cho thấy bạn đang bước vào thời kỳ tiền mãn kinh

Phụ nữ có thể dễ dàng nhận biết bản thân đã bước vào thời kỳ tiền mãn kinh hay chưa thông qua các dấu hiệu sau:

Tiền mãn kinh: Nhận diện và đối phó với những thay đổi của cơ thể

- Rối loạn kinh nguyệt

Hầu hết phụ nữ sẽ chuyển từ chu kỳ kinh nguyệt đều đặn, dễ đoán sang chu kỳ không đều, không thể dự đoán trước. Chu kỳ kinh nguyệt có thể trở nên thất thường, tháng có tháng không, chu kỳ kinh thưa thớt, lượng máu kinh ít hơn...

- Khô hạn, giảm ham muốn tình dục

Sự suy giảm của Estrogen khiến âm đạo khô, lượng dịch tiết ra chất bôi trơn kém đi, độ đàn hồi của âm hộ, âm đạo suy giảm... khiến phụ nữ giảm ham muốn nhu cầu tình dục, giảm khoái cảm hoặc khó đạt được khoái cảm do niêm mạc âm đạo bị khô, teo và dễ tổn thương, dễ bị chảy máu.

- Bốc hỏa và cáu gắt

Những cơn bốc hỏa với cảm giác nóng bừng đột ngột ở mặt, cổ và lan ra khắp cơ thể, kèm theo đó là đổ mồ hôi liên tục, đi tiểu thường xuyên, nhất là ban đêm ảnh hưởng đến giấc ngủ, lâu dần làm thay đổi tâm trạng và cảm xúc, chị em dễ cáu gắt, khó chịu hơn, nặng nhất là nguy cơ trầm cảm.

- Mất ngủ

Bước vào giai đoạn tiền mãn kinh chị em có thể gặp những vấn đề về giấc ngủ như mất ngủ, ngủ không sâu giấc, ngủ chập chờn... làm ảnh hưởng đến chất lượng sống.

- Sạm da và rụng tóc

Khi nồng độ Estrogen suy giảm, làn da phụ nữ sẽ trở nên mỏng hơn, khô hơn, kém đàn hồi hơn nên làm lộ rõ các nếp nhăn. Các vết nám, tàn nhang, sạm cũng xuất hiện trên da nhiều hơn. Đồng thời tóc mất dần sắc tố và chuyển màu hoa râm.

- Nhiễm trùng đường tiểu

Một số chị em tuổi tiền mãn kinh có thể gặp phải những dấu hiệu của nhiễm trùng đường tiểu là đi tiểu nhiều lần trong ngày, tiểu lắt nhắt, tiểu rất, đau khi tiểu tiện...

- Nguy cơ mắc bệnh tim mạch và xương khớp

Nồng độ Estrogen giảm có thể dẫn đến loãng xương và thay đổi mức cholesterol làm gia tăng nguy cơ mắc các bệnh lý tim mạch. Vì thế chị em cần thăm khám định

Tiền mãn kinh: Nhận diện và đối phó với những thay đổi của cơ thể

kỳ để được theo dõi và phát hiện sớm các vấn đề sức khỏe



3) Những lời khuyên để vượt qua giai đoạn tiền mãn kinh nhẹ nhàng

Sự lão hóa ở giai đoạn tiền mãn kinh là sự thay đổi tự nhiên của cơ thể trước sự suy giảm chức năng của các cơ quan, vì thế phụ nữ trong giai đoạn này cần giữ tinh thần lạc quan, vui vẻ, tránh lo âu, muộn phiền, thay vào đó hãy xây dựng chế độ ăn uống khoa học, sinh hoạt lành mạnh và công việc, nghỉ ngơi hợp lý để bảo vệ sức khỏe tốt nhất.

Theo đó, phụ nữ cần chú trọng thực hiện các việc sau:

- Xây dựng chế độ dinh dưỡng khoa học, bổ sung đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết, đặc biệt là bổ sung canxi giúp ngăn ngừa loãng xương; omega-3 giúp cân bằng hormone, giảm cơn bốc hỏa và nguy cơ mắc bệnh tim mạch; các loại rau củ quả xanh bổ sung chất xơ, vitamin C và carotene ngăn ngừa lão hóa và nguy cơ mắc bệnh ung thư...
- Hạn chế hoặc tránh không uống rượu bia, cà phê để cải thiện được những triệu chứng tiền mãn kinh khó chịu, cũng như phòng ngừa nguy cơ gia tăng mắc bệnh tim mạch.

Tiền mãn kinh: Nhận diện và đối phó với những thay đổi của cơ thể

- Tập luyện thể dục thể thao điều độ mỗi ngày, nên lựa chọn những bộ môn phù hợp với thể trạng sức khỏe ở tuổi mãn kinh như đi bộ, bơi lội, thiền...
- Giữ mức cân nặng hợp lý tránh tình trạng thừa cân hoặc béo phì.
- Thăm khám phụ khoa định kỳ mỗi 6 tháng đến 1 năm/lần để phát hiện sớm các bệnh lý phụ khoa hoặc vấn đề sức khỏe nếu có.



Khoa Phụ, Hiếm muộn & Vô sinh

Nguồn tham khảo

1. Triệu chứng tiền mãn kinh kéo dài bao lâu? Yếu tố nào ảnh hưởng? (Bệnh viện Tâm Anh)
2. 10 signs you could be in perimenopause (Some may surprise you). (n.d.). <https://www.riversideonline.com/patients-and-visitors/healthy-you-blog/blog/1/10-signs-you-could-be-in-perimenopause>