



Thông tin về tiền mãn kinh và mãn kinh



Mọi người đều trải qua thời kỳ tiền mãn kinh và mãn kinh một cách khác nhau.

Tiền mãn kinh

Tiền mãn kinh là thời kỳ dẫn tới kỳ kinh cuối và thời gian ngay sau kỳ kinh cuối (mãn kinh). Tiền mãn kinh có thể bắt đầu từ nhiều năm trước kỳ kinh cuối.

Thời kỳ tiền mãn kinh thường bắt đầu ở độ tuổi 40, nhưng có thể sớm hơn hoặc muộn hơn. Trung bình, thời kỳ tiền mãn kinh sẽ kéo dài từ 4 tới 6 năm, nhưng ở mỗi người mỗi khác và thời kỳ này có thể kéo dài từ 2 tới 10 năm.

Trong thời kỳ tiền mãn kinh, mức oestrogen và progesterone, là các chất nội tiết do buồng trứng sản xuất, bắt đầu dao động (thay đổi). Đó là nguyên nhân gây ra thay đổi kinh nguyệt (trở nên thất thường, nặng hơn hoặc nhẹ hơn), và nhiều người bắt đầu gặp các triệu chứng.

Nhiều người phụ nữ cho biết là trong thời kỳ tiền mãn kinh họ cảm thấy hoang mang, bất ổn và như không còn là chính mình.

Mãn kinh

Mãn kinh là thời điểm của kỳ kinh cuối cùng. Quý vị biết mình đã đến thời kỳ mãn kinh sau khi hết kinh được 12 tháng, mà không phải vì một nguyên nhân y khoa nào.

Quý vị hết kinh là vì buồng trứng đã ngừng rụng trứng và ngừng sản xuất chất nội tiết oestrogen và progesterone.

Độ tuổi mãn kinh trung bình là 51, nhưng mãn kinh thường xảy ra ở độ tuổi từ 45 tới 55. Một số người phụ nữ có thể trải qua thời kỳ chuyển tiếp mãn kinh sớm hơn hoặc muộn hơn.

Một số người sẽ mãn kinh do ảnh hưởng của một số phương pháp chữa trị ung thư, hoặc do phẫu thuật cắt bỏ cả hai buồng trứng.

Đối với những người chuyển giới nam, người liên giới tính, người phi nhị giới và người đa giới tính là những người sinh ra đã có buồng trứng, thì thời điểm và trải nghiệm mãn kinh có thể khác nhau tùy thuộc vào sinh học cá nhân và dịch vụ chăm sóc y khoa mà quý vị nhận được, bao gồm các phương diện của việc chăm sóc khẳng định giới tính.

Hậu mãn kinh

Hậu mãn kinh bắt đầu sau khi mãn kinh và tiếp tục suốt đời.

Triệu chứng

Khoảng 1 trong 2 phụ nữ báo cáo bị các triệu chứng từ mức nhẹ tới trung bình. Khoảng 1 trong 4 phụ nữ có các triệu chứng nghiêm trọng tới mức làm ảnh hưởng tới sinh hoạt hàng ngày, và khoảng từ 1 trong 4 phụ nữ không có triệu chứng.

Quý vị có thể gặp phải kết hợp của các triệu chứng về mặt thể chất, cảm xúc và/hoặc triệu chứng sức khỏe tâm thần, hoặc lại không có triệu chứng nào cả.

Nếu có các triệu chứng, thì triệu chứng thường bắt đầu ở thời kỳ tiền mãn kinh, trừ khi quý vị bị mãn kinh do nguyên nhân y khoa có thể gây ra các triệu chứng đột ngột.

Đối với một số người phụ nữ, các triệu chứng có thể tiếp tục kéo dài tới thời kỳ hậu mãn kinh. Điều này có nghĩa là các triệu chứng có thể tiếp tục kéo dài từ 2 tới hơn 10 năm.

Các triệu chứng thể chất có thể bao gồm:

- chu kỳ kinh thay đổi hoặc kinh ra nhiều hơn hoặc ít hơn
- bốc hỏa và đổ mồ hôi ban đêm
- vấn đề về giấc ngủ và thay đổi nếp ngủ
- đau khớp và đau cơ
- khô âm đạo và khó chịu ở âm đạo
- vấn đề bàng quang (tiểu)
- khô da hoặc ngứa da
- tăng cân quanh vùng bụng

Các triệu chứng tâm thần và cảm xúc có thể bao gồm:

- tâm trạng xuống thấp và thay đổi tâm trạng
- giảm ham muốn tình dục
- đau óc mù mịt hoặc hay quên
- lo âu và trầm cảm.

Trong thời kỳ hậu mãn kinh, một số triệu chứng liên quan tới mãn kinh sẽ giảm. Nhưng đối với một số phụ nữ triệu chứng có thể tiếp tục trong nhiều năm.

Kiểm soát và chữa trị

Có rất nhiều điều quý vị có thể làm để giúp giảm bớt và kiểm soát các triệu chứng. Cách nào là tốt nhất cho quý vị sẽ phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe, lối sống và sở thích cá nhân.

Thay đổi để có lối sống lành mạnh

Quý vị có thể chọn thử những hoạt động hàng ngày này nhằm cải thiện sức khỏe tổng thể và giúp quý vị ứng phó với một số triệu chứng:

- ngừng hút thuốc lá và thuốc lá điện tử
- hạn chế uống rượu và chất caffeine
- cải thiện chế độ ăn và duy trì cân nặng lành mạnh
- thiết lập thói quen ngủ ngon
- tích cực hoạt động thể chất
- chăm sóc sức khỏe tâm thần và sức khỏe toàn diện

- mặc quần áo nhiều lớp để thuận tiện khi bốc hỏa
- ghi lại các ngày và lời nhắc để giúp quý vị cảm thấy vững tâm về mọi việc.

Các phương án chữa trị

Hiện có một loạt các chữa trị y khoa dựa trên bằng chứng để kiểm soát các triệu chứng liên quan tới mãn kinh.

Hãy nói chuyện với bác sĩ về phương pháp chữa trị nào là có thể phù hợp cho quý vị.

- Liệu pháp nội tiết tố là cách dùng thuốc theo toa, có nhiều dạng khác nhau, giúp bổ sung lại một số nội tiết tố đang suy giảm. Điều này bao gồm Liệu pháp Nội tiết tố Mãn kinh (Menopausal Hormone Therapy - MHT) có thể là liệu pháp an toàn và hiệu quả chữa cơn bốc hỏa, đổ mồ hôi ban đêm và khô âm đạo.
- Liệu pháp không dùng nội tiết tố là cách dùng thuốc theo toa, là các loại thuốc không chứa chất nội tiết và có thể giúp chữa cơn bốc hỏa, đổ mồ hôi ban đêm hoặc thay đổi tâm trạng.

Ngoài ra còn có các trị liệu tâm lý như Trị liệu Hành vi Nhận thức còn gọi là CBT (Cognitive Behaviour Therapy), và các trị liệu dùng thuốc không kê toa như paracetamol và ibuprofen, có thể giúp giảm tác động của các triệu chứng liên quan tới mãn kinh.



Tìm sự giúp đỡ

Hiện có nhiều chuyên viên y tế có trình độ có thể hỗ trợ quý vị trong thời kỳ chuyển tiếp mãn kinh.

Nếu quý vị có các triệu chứng liên quan tới mãn kinh đang ảnh hưởng tới đời sống hoặc khiến quý vị lo lắng, điều quan trọng là phải nói chuyện với bác sĩ. Hiện có các phương án chữa trị và hỗ trợ có thể giúp quý vị và bác sĩ có thể đảm bảo cho quý vị nhận được chẩn đoán chính xác và chăm sóc phù hợp.

Không phải tất cả các vấn đề sức khỏe và mối lo ngại về sức khỏe ở tuổi trung niên đều là do thời kỳ chuyển tiếp mãn kinh trực tiếp gây ra. Một số triệu chứng cũng có thể là do bệnh lý hoặc các vấn đề sức khỏe khác gây ra.

Thêm thông tin và hỗ trợ

Truy cập health.gov.au/perimenopause/translated để có thêm thông tin về tiền mãn kinh và mãn kinh.

Trên trang mạng này quý vị sẽ tìm thấy các câu chuyện thật, nguồn tài liệu, bản hướng dẫn cách nói chuyện với bác sĩ, một đường dẫn tới danh mục kiểm tra các triệu chứng, và có thông tin bằng một loạt các ngôn ngữ khác nhau.



Mọi người đều trải qua thời kỳ **tiền mãn kinh** và **mãn kinh** một cách khác nhau.

Để có thêm thông tin, truy cập health.gov.au/perimenopause/translated

