



Kiểm soát các triệu chứng liên quan tới mãn kinh



Trong thời kỳ tiền mãn kinh và 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 các triệu chứng liên quan tới mãn kinh.

Có rất nhiều điều quý vị có thể làm để giúp giảm bớt và kiểm soát các triệu chứng liên quan tới mãn kinh. 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 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
- tích cực hoạt động thể chất
- thiết lập thói quen ngủ ngon
- 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 chữa trị nào có thể là phù hợp với quý vị.

Liệu pháp nội tiết tố

Liệu pháp nội tiết tố là cách dùng các loại thuốc theo toa ở nhiều dạng khác nhau, bao gồm thuốc viên, miếng dán, dùng gel và kem bôi, giúp bổ sung lại một số nội tiết tố đang suy giảm trong cơ thể quý vị.

Điều này bao gồm Liệu pháp Nội tiết tố Mãn kinh (Menopausal Hormone Therapy - MHT) trước đây thường gọi là Liệu pháp Thay thế Nội tiết tố (Hormone Replacement Therapy - HRT). Các bằng chứng hiện tại của Úc cho thấy MHT là liệu pháp an toàn và hiệu quả đối với hầu hết những người khỏe mạnh để chữa trị cơn bốc hỏa, đổ mồ hôi ban đêm và khô âm đạo.

Các liệu pháp nội tiết tố khác mà bác sĩ có thể thảo luận với quý vị bao gồm tibolone (một dạng MHT), và dụng cụ tử cung (intrauterine devices - IUD). Bác sĩ có thể đề xuất dùng testosterone cho một số phụ nữ để giúp trường hợp giảm ham muốn tình dục nhưng testosterone không phải là một phần tiêu chuẩn của MHT.

Liệu pháp không dùng nội tiết tố

Liệu pháp không dùng nội tiết tố là cách dùng thuốc theo toa không có chất nội tiết và có thể giúp chữa trị cơn bốc hỏa, đổ mồ hôi ban đêm hoặc thay đổi tâm trạng. Bác sĩ có thể thảo luận về trị liệu bằng veoza (fezolinetant), thuốc chống trầm cảm và một số thuốc huyết áp với quý vị.

Liệu pháp tâm lý

Trị liệu Hành vi Nhận thức (Cognitive Behaviour Therapy - CBT) là một liệu pháp nói chuyện theo một cấu trúc giúp mọi người phát triển sách lược đối phó bằng cách thay đổi cách suy nghĩ bất lợi. CBT có thể giúp giảm tác động của các triệu chứng mãn kinh như bốc hỏa, tâm trạng xuống thấp và rối loạn giấc ngủ.

Thôi miên lâm sàng đã được chứng minh là có hiệu quả và có thể giúp giảm các cơn bốc hỏa, đổ mồ hôi ban đêm, làm dịu phản ứng căng thẳng của cơ thể và cải thiện chất lượng giấc ngủ. Trị liệu này hoạt động bằng cách dùng khả năng tự nhiên của một người để tập trung sự chú ý và phản hồi lại gợi ý.

Thuốc không cần toa

Có một số loại thuốc, như là paracetamol và ibuprofen, được bán không cần toa có thể giúp giảm đau nhức cơ trong thời gian ngắn. Ngoài ra còn có các loại thuốc không cần toa có thể giúp giảm các vấn đề về giấc ngủ trong thời gian ngắn.

Các trị liệu và thuốc bổ sung

Hiện có một loạt các trị liệu bổ sung, như là thảo dược, thực phẩm chức năng (vitamin và khoáng chất), chánh niệm và yoga đều có thể hỗ trợ sức khỏe, giúp quý vị thư giãn và cải thiện chất lượng cuộc sống khi sử dụng cùng với hành vi lối sống lành mạnh.

Hầu hết các trị liệu và thuốc bổ sung không có các bằng chứng mạnh mẽ để hỗ trợ việc sử dụng, và thuật ngữ 'tự nhiên' không có nghĩa là chúng an toàn. Thuốc bổ sung có thể tương tác với thuốc theo toa và có thể không phù hợp cho những người có một số bệnh lý nhất định.

Quý vị nên luôn luôn nói cho bác sĩ biết về bất cứ trị liệu hoặc thuốc bổ sung nào mà quý vị dự tính sẽ dùng. Điều này sẽ giúp đảm bảo việc trị liệu của quý vị an toàn, phù hợp, và là một phần của phương pháp tiếp cận đầy đủ thông tin để quản lý việc chăm sóc của quý vị.

Khi nào tới gặp bác sĩ

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

Nếu quý vị có các triệu chứng liên quan tới mãn kinh đang ảnh hưởng tới cuộc sống hoặc khiến quý vị lo lắng, điều quan trọng là hãy nói chuyện với bác sĩ để được chẩn đoán chính xác và chăm sóc phù hợp.

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, bao gồm các câu chuyện thực, nguồn tài liệu, và có thông tin bằng một loạt các ngôn ngữ khác nhau.

Thông tin về cách tìm một chuyên viên y tế tại health.gov.au/perimenopause/find-a-doctor



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

