



Mãn kinh sớm



Mãn kinh

Mãn kinh là thời điểm của kỳ kinh cuối cùng. Thời kỳ mãn kinh thường xảy ra ở độ tuổi từ 45 tới 55, nhưng một số phụ nữ sẽ mãn kinh sớm hơn.

Suy buồng trứng sớm và mãn kinh sớm

Cứ 15 người phụ nữ ở Úc thì có khoảng 1 người bị suy buồng trứng sớm (còn gọi là POI) hoặc mãn kinh sớm.

POI là khi mãn kinh xảy ra trước tuổi 40.

Mãn kinh sớm là khi mãn kinh xảy ra trước tuổi 45.

Triệu chứng của POI và mãn kinh sớm tương tự như các triệu chứng ở độ tuổi mãn kinh thông thường. Nhưng họ có thể có cảm giác sâu sắc hơn về mất mát, buồn bã và đau khổ vì mất đi khả năng sinh sản và hình thể.

Nếu quý vị nghĩ là mình có thể bị POI hoặc mãn kinh sớm, điều quan trọng là hãy đến gặp bác sĩ.

Thông tin thêm về POI và mãn kinh sớm có sẵn trên trang mạng **Jean Hailes cho Sức khỏe Phụ nữ**.

Mãn kinh do nguyên nhân y khoa

Mãn kinh do nguyên nhân y khoa có thể xảy ra nếu quý vị có một số chữa trị ung thư, hoặc phẫu thuật cắt bỏ cả hai buồng trứng, trước thời kỳ mãn kinh tự nhiên.

Phẫu thuật cắt bỏ tử cung trước khi buồng trứng ngừng hoạt động không dẫn tới mãn kinh, trừ khi buồng trứng của quý vị cũng bị cắt bỏ trong quá trình phẫu thuật. Nếu quý vị vẫn còn buồng trứng, việc sản xuất chất nội tiết vẫn tiếp tục cho đến khi thời kỳ mãn kinh xảy ra một cách tự nhiên.

Việc cắt bỏ buồng trứng một bên không dẫn tới mãn kinh. Nếu một hoặc cả hai bên buồng trứng của quý vị vẫn còn, thì buồng trứng vẫn tiếp tục sản xuất chất nội tiết ngay cả khi kinh nguyệt của quý vị sẽ dừng lại. Nếu quý vị được phẫu thuật cắt bỏ cả hai bên buồng trứng, quý vị sẽ tới thời kỳ mãn kinh ngay tức thì.

Quý vị sẽ không trải qua thời kỳ chuyển tiếp mãn kinh 'đặc trưng' xảy ra như khi mãn kinh diễn ra một cách tự nhiên. Các triệu chứng có thể nghiêm trọng hơn khi mãn kinh xảy ra đột ngột, do mức nội tiết tố giảm nhanh chóng.

Nếu quý vị cần chữa trị y khoa có thể gây ra mãn kinh, hãy nói chuyện với bác sĩ về những gì sẽ xảy ra và hiện có những phương án hỗ trợ hoặc chữa trị nào.

Thông tin thêm về mãn kinh do nguyên nhân y khoa có sẵn trên trang mạng **Jean Hailes cho Sức khỏe Phụ nữ**.

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 quý vị nhận được chẩn đoán chính xác và chăm sóc phù hợp.

Có thêm thông tin và hỗ trợ

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

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 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

