

Vietnamese Language Guide

Perimenopause and Menopause

Purpose of this guide

This language guide is a tool developed to facilitate sharing of common language and translations about perimenopause and menopause. Its purpose is to help translators, culturally and linguistically diverse (CALD) women, health professionals, and the broader community to better understand and communicate about this topic.

How this guide was developed

Consultations with Vietnamese-speaking National Accreditation Authority for Translators and Interpreters (NAATI)-certified female translators and community members aged 35–55 years informed the development of this guide.

Consultations identified that overall, there is a lack of understanding in the community about the difference between menopause and perimenopause, with the concepts seen as being interchangeable. Some people have reported that perimenopause and menopause is not viewed as a medical condition.

“There is no separation of perimenopause and menopause. People view it as a difficult period in life without differentiating the two... The concept of perimenopause is not as common.”

(Vietnamese-speaking community member)

Through the consultations, some community members expressed that there are existing negative connotations in their community about symptoms, this natural period of ageing and what it signifies. This can lead to a reluctance to talk about the experience of perimenopause and menopause with friends, family and health professionals, particularly amongst older women. However, women are becoming more comfortable talking about it now than perhaps they have been previously.

These findings have shaped the selection of terms, definitions and translations of the terms to ensure this resource is accessible, and responsive to the diverse ways perimenopause and menopause are understood and discussed in the community. Community insights should be considered when developing information on menopause and perimenopause for Vietnamese-speaking women.

Everyone experiences **perimenopause** and **menopause** differently.

Find information and support at
health.gov.au/perimenopause/translated



How to use this guide

This guide is designed as a practical, insights-based resource to support understanding and communication about perimenopause and menopause across diverse communities. It provides a glossary of clear, respectful explanations of terms that may not exist, or may be unfamiliar in different languages. The glossary can be used as a reference when reading, writing, translating or discussing information on this topic, supporting accurate and culturally appropriate communication.

The glossary of terms can also be used to check meanings and identify ways to describe symptoms, experiences and stages of perimenopause and menopause.

Below are ways that this guide and glossary of terms can be used in practice:

- **For culturally and linguistically diverse women:** you can use this guide to better understand words and concepts about perimenopause and menopause that may be new to you, unclear or not commonly used in your first language. You can use the translated terms to learn how to describe your symptoms and experiences in ways that feel accurate and respectful, and to prepare for conversations with health professionals, family members, or community supports.
- **For health professionals:** this glossary can support clearer, more culturally appropriate communication with patients from diverse backgrounds. It can be used as a reference when explaining medical concepts in plain language and checking culturally relevant terminology.
- **For media:** this resource can be used to guide accurate and consistent reporting on perimenopause and menopause. It can help writers, editors, and broadcasters select terminology that is both linguistically appropriate and culturally sensitive, particularly when translating or adapting content for different audiences. It also supports the creation of content that raises awareness while reducing stigma.
- **For the broader community:** this guide can be used to build general awareness and understanding of perimenopause and menopause, including how these experiences may be described differently across cultures and languages. It can support informed and respectful conversations with family members, friends, and colleagues, and help normalise discussions about this stage of life.

When using the translated terms in this guide, it is recommended that information be provided in the correct context and with explanation and definitions where appropriate. More information on perimenopause and menopause can be found at health.gov.au/perimenopause including translated information in Vietnamese.



Glossary

The following glossary includes key words and phrases recommended to use when translating or communicating in-language about perimenopause, menopause and other related topics.

Preferred term English	Definition English	Thuật ngữ ưa dùng Vietnamese	Định nghĩa và đề xuất dịch thuật Vietnamese
Menopause	Menopause is a point in time – your final period. You know you’ve reached menopause when you have not had a period for 12 months, with no other medical reason for it. Menopause affects people who are born with ovaries. This includes many women, some trans men, gender diverse and non-binary people. People with innate variations in sex characteristics (intersex) may or may not experience menopause	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. Mãn kinh ảnh hưởng tới những người sinh ra có buồng trứng. Những người này bao gồm nhiều phụ nữ, một số người chuyển giới nam, người đa dạng giới và người phi nhị giới. Những người có các biến thể bẩm sinh về đặc điểm giới tính (liên giới tính) có thể sẽ trải qua hoặc không trải qua thời kỳ mãn kinh.
Perimenopause	Perimenopause is the time leading up to your final period (menopause) and ends 12 months after menopause.	Tiền mãn kinh	Tiền mãn kinh là thời kỳ dẫn tới kỳ kinh cuối (mãn kinh) và kết thúc 12 tháng sau khi mãn kinh.

Everyone experiences **perimenopause** and **menopause** differently.

Find information and support at
health.gov.au/perimenopause/translated





Preferred term English	Definition English	Thuật ngữ ưa dùng Vietnamese	Định nghĩa và đề xuất dịch thuật Vietnamese
Postmenopause	Postmenopause begins after menopause (your final period) and lasts for the rest of your life.	Hậu mãn kinh	Hậu mãn kinh bắt đầu sau khi mãn kinh (lúc kỳ kinh cuối) và tiếp tục trong quãng đời còn lại.
The menopause transition	The menopause transition includes perimenopause and menopause.	Thời kỳ chuyển tiếp mãn kinh	Thời kỳ chuyển tiếp mãn kinh bao gồm thời kỳ tiền mãn kinh và mãn kinh.
Hormone treatments	Prescription medicines that come in various forms, including tablets, gels and creams, that add back some of the hormones that were produced inside your body before the menopause transition. Hormonal treatments can be an effective treatment for symptoms caused by low hormone levels, including hot flushes, night sweats and vaginal dryness.	Liệu pháp nội tiết tố	Liệu pháp nội tiết tố là việc dùng các loại thuốc theo toa ở nhiều dạng khác nhau, bao gồm thuốc viên, dùng gel và kem bôi, giúp bổ sung lại một phần lượng nội tiết tố vốn được cơ thể tự sản xuất lúc trước giai đoạn chuyển tiếp mãn kinh. Liệu pháp nội tiết tố có thể là cách chữa trị hiệu quả đối với các triệu chứng do mức nội tiết tố thấp gây ra, bao gồm bốc hỏa, đổ mồ hôi ban đêm và khô âm đạo.
Non-hormonal treatments	Prescription medicines that do not contain hormones, and that can be effective for some menopause-related symptoms. These include medicines that treat hot flushes, night sweats and mood changes.	Liệu pháp không dùng nội tiết tố	Liệu pháp không dùng nội tiết tố là việc dùng các loại thuốc theo toa không chứa nội tiết tố có thể mang lại hiệu quả đối với một số triệu chứng liên quan tới mãn kinh. Như là thuốc dùng để điều trị bốc hỏa, đổ mồ hôi ban đêm và thay đổi tâm trạng.



Preferred term English	Definition English	Thuật ngữ ưa dùng Vietnamese	Định nghĩa và đề xuất dịch thuật Vietnamese
Menopausal Hormone Therapy (MHT)	Menopausal Hormone Therapy (MHT) is sometimes called Hormone Replacement Therapy or HRT. It can be an effective treatment for hot flushes, night sweats and vaginal dryness. MHT might also help with sleep problems, mood changes and maintaining bone strength.	Liệu pháp Nội tiết tố Mãn kinh (MHT)	Liệu pháp Nội tiết tố Mãn kinh (Menopausal Hormone Therapy - MHT) đôi khi còn được gọi là Liệu pháp Thay thế Nội tiết tố (Hormone Replacement Therapy - HRT). Đây có thể là liệu pháp hiệu quả đối với các triệu chứng bốc hỏa, đổ mồ hôi ban đêm và khô âm đạo. MHT cũng có thể giúp giải quyết các vấn đề về giấc ngủ và vấn đề thay đổi tâm trạng và còn giúp duy trì độ chắc khỏe của xương.
Menstruation	Menstruation, also known as a period, is part of your menstrual cycle. It is the shedding (bleeding) of the uterus lining. The menstrual cycle is a natural part of preparing your body for potential pregnancy.	Kinh nguyệt	Kinh nguyệt, cũng còn gọi là hành kinh, là một phần của chu kỳ kinh nguyệt. Đó là quá trình bong tróc (ra máu) niêm mạc tử cung. Chu kỳ kinh nguyệt là một phần tự nhiên trong quá trình chuẩn bị cơ thể cho khả năng mang thai.
Lifestyle and behaviour strategies	Things you can do yourself to help manage symptoms, include eating healthy, stopping smoking and vaping, limiting alcohol and caffeine, being active, having a good sleep routine and looking after your mental health.	Sách lược về lối sống và hành vi	Là những điều quý vị có thể tự mình thực hiện để giúp kiểm soát các triệu chứng bao gồm ăn uống lành mạnh, bỏ hút thuốc lá và thuốc lá điện tử, hạn chế đồ uống có cồn và có caffeine, duy trì sự năng động, xây dựng thói quen ngủ tốt và chăm sóc sức khỏe tâm thần.



Symptoms

The following are terms and phrases related to symptoms of perimenopause and menopause.

Preferred term English	Thuật ngữ ưa dùng Vietnamese
Symptoms	Triệu chứng
Hot flushes	Bốc hỏa
Night sweats	Đổ mồ hôi ban đêm
Brain fog	Đầu óc mù mịt
Trouble sleeping	Vấn đề về giấc ngủ
Joint and muscle pain	Đau nhức cơ khớp
Fatigue	Mệt mỏi
Irregular periods	Kinh nguyệt thất thường
Low mood and mood changes	Tâm trạng thấp và thay đổi tâm trạng

Preferred term English	Thuật ngữ ưa dùng Vietnamese
Anxiety	Lo âu
Dry or itchy skin	Khô da hoặc ngứa da
Vaginal dryness and irritation	Khô âm đạo và ngứa rát âm đạo
Urinary (wee/bladder) problems	Vấn đề về tiết niệu (đi tiểu/bàng quang)
Loss of interest in sex	Mất ham muốn tình dục
Increased belly fat	Tăng mỡ vùng bụng

Everyone experiences **perimenopause** and **menopause** differently.

Find information and support at
health.gov.au/perimenopause/translated



Campaign resources about perimenopause and menopause

The National Menopause and Perimenopause Awareness Campaign includes a range of English and translated resources to improve knowledge amongst CALD women and communities about perimenopause and menopause.

Resources include:

- About perimenopause and menopause – information sheet
Thông tin về tiền mãn kinh và mãn kinh – tờ thông tin
- Managing perimenopause and menopause – information sheet
Kiểm soát tiền mãn kinh và mãn kinh – tờ thông tin
- Early menopause – information sheet
Mãn kinh sớm – tờ thông tin
- Perimenopause and menopause symptom checklist
Danh sách kiểm tra triệu chứng tiền mãn kinh và mãn kinh
- Perimenopause and menopause: every experience is different – infographic
Tiền mãn kinh và mãn kinh – mỗi trải nghiệm đều khác nhau – thông tin hình ảnh
- How to stay healthy after menopause – video
Làm thế nào để tiếp tục Khỏe mạnh sau khi mãn kinh? – video

These resources can be accessed on the campaign website at **health.gov.au/perimenopause/translated**

Everyone experiences **perimenopause**
and **menopause** differently.

Find information and support at
health.gov.au/perimenopause/translated

