Vi□t b□i Biên t□p viên
Th□ b□y, 06 Tháng 1 2018 17:49 - L□n c□p nh□t cu□i Ch□ nh□t, 07 Tháng 1 2018 06:11

Bs CK2 Nguy□n Th□ Ki□u Trinh- Khoa Ph□ S□n

Mãn kinh là th□i di□m đánh d□u cho vi□c k□t thúc kh□ năng có thai và sinh con □ ng□□i ph□ n□, bi□u hi□n b□ng vi□c ng□ng kinh liên ti□p trong vòng 12 tháng do d□ng ho□t đ□ng n□i ti□t c□a bu□ng tr□ng. Mãn kinh có th□ b□t đ□u sau tu□i 40 đ□n 50 tu□i. Đ□i v□i ph□ n□ Vi□t Nam, đ□ tu□i mãn kinh trung bình t□ 48- 50 tu□i. Th□i gian mãn kinh ph□ thu□c vào nhi□u y□u t□ nh□ tình tr□ng kinh t□ xã h□i th□p, suy dinh d□□ng, hút thu□c lá làm mãn kinh s□m h□n 2-3 năm, trong khi đó ch□ s□ kh□i c□ th□ cao (BMI) ho□c sinh nhi□u con s□ làm mãn kinh ch□m h□n.

Mãn kinh s□m là hi□n t□□ng mãn kinh x□y ra tr□□c 40 tu□i, th□□ng do suy gi□m ch□c năng bu□ng tr□ng trong các b□nh lý liên quan đ□n di truy□n, ho□c mãn kinh sau ph□u thu□t c□t t□ cung hay hóa tr□, x□ tr□ trong di□u tr□ ung th□. M□t s□ nguyên nhân khác nh□ b□t th□□ng v□ gen, nhi□m siêu vi, mi□n d□ch ho□c không rõ nguyên nhân.

Các tri□u ch□ng th□□ng g□p c□a mãn kinh liên quan đ□n vi□c thi□u h□t n□i ti□t đ□c bi□t là estrogen gây ra nhi□u bi□n đ□i, tác đ□ng lên các c□ quan c□a ng□□i ph□ n□ nh□ r□i lo□n kinh nguy□t, r□i lo□n v□n m□ch nh□ b□c h□a,đ□ m□ hôi, h□i h□p, loãng x□□ng, teo niêm m□c ni□u d□c làm âm đ□o khô, khó ch□u, nóng rát hay ng□a âm h□, r□i lo□n ti□t ni□u th□□ng g□p là ti□u r□t, ti□u bu□t do bàng quang và ni□u đ□o d□ b□ viêm nhi□m, ti□u không t□ ch□. Mãn kinh còn gây ra r□i lo□n tình d□c (66,7%) bi□u hi□n gi□m ham mu□n so v□i tr□□c. Th□i k□ mãn kinh còn làm cho ng□□i ph□ n□ ph□i đ□i di□n v□i nh□ng thay đ□i v□ tâm lý nh□ c□m xúc th□t th□□ng, lo âu, khó ch□u, hay quên, m□t t□p trung. T□ l□ tr□m c□m □ ph□ n□ mãn kinh t□i Vi□t Nam là 37,9%. B□nh Alzheimer cũng th□□ng th□y □ ph□ n□ sau mãn kinh bi□u hi□n tình tr□ng r□i lo□n ý th□c, sa sút trí tu□. Mãn kinh cũng nh□ tu□i già là y□u t□ nguy c□ c□a b□nh tim m□ch nh□ x□ v□a đ□ng m□ch, trong đó liên quan đ□n s□ s□t gi□m nghiêm tr□ng c□a n□ng đ□ cholesterone HDL trong máu (ch□t béo t□t) và tăng l□□ng LDL (ch□t béo x□u), nguy c□ huy□t kh□i tĩnh m□ch g□m huy□t kh□i tĩnh m□ch sâu và thuyên t□c ph□i. Nguy c□ tim m□ch càng tăng cao □ ph□ n□ mãn kinh khi có kèm theo ti□n s□ đái đ□□ng, cao huy□t áp.

R□i lo□n quanh mãn kinh

M□t ch□ đ□ ăn phù h□p là h□t s□c quan tr□ng v□i ph□ n□ tu□i mãn kinh. Ch□ đ□ ăn nên ít đ□□ng, ít ch□t béo, giàu vitamin và khoáng ch□t. H□n ch□ bánh ng□t, tăng c□□ng trái cây, rau xanh, cung c□p ch□t x□ d□ tiêu hóa. S□ d□ng các th□c ph□m có ch□a ch□t ch□ng oxy hóa (Vitamin E, Vitamin C, Beta carotene) có trong cà r□t, bí ngô, khoai tây.. tăng l□□ng ch□t đ□m t□ đ□u , s□a t□□i, s□a chua vì chúng cung c□p nhi□u acid amin c□n thi□t cho não b□. B□ sung vitamin D và omega 3 h□ng ngày làm gi□m nguy c□ m□c b□nh loãng x□□ng, tim m□ch, đái đ□□ng và tr□m c□m…

T□p luy□n th□ thao nh□ th□ d□c d□□ng sinh, yoga…có vai trò làm ch□m s□ lão hóa, giúp tăng c□□ng l□u thông máu, tăng c□□ng s□ d□o dai c□a x□□ng kh□p, gi□m huy□t kh□i tĩnh m□ch, giúp ph□i và h□ tiêu hóa ho□t đ□ng t□t h□n, gi□m l□□ng m□ trong c□ th□, giúp cho ng□□i ph□ n□ c□m giác vui kh□e, đ□ căng th□ng, ng□ ngon gi□c h□n. Trong r□i lo□n ti□u không t□ ch□, bài t□p Kegel làm gi□m tình tr□ng són ti□u, ph□c h□i c□ sàn ch□u,gi□m sa t□ cung, gi□m b□nh huy□t kh□i, trĩ... T□p co c□ ch□u b□ng cách co th□t ph□n c□ giúp nh□n ti□u, co l□i trong vài giây r□i th□ l□ng ra, th□c hi□n đ□ng tác này 10 l□n m□i đ□t, m□i ngày kho□ng 20 đ□t. Bài t□p này có th□ th□c hi□n □ m□i n□i: lúc n□u ăn, lúc ngh□ ng□i, khi đi xe buýt, khi x□p hàng…

Do s□ s□t gi□m n□i ti□t là nguyên nhân gây ra các tri□u ch□ng và b□nh lý th□i k□ mãn kinh nên m□t s□ ph□ n□ có th□ s□ d□ng n□i ti□t thay th□ trong th□i k□ mãn kinh đ□ đi□u tr□ b□nh. Tùy tình tr□ng và m□c đích đi□u tr□ s□ cung c□p thu□c và th□i gian đi□u tr□ khác nhau.Theo khuy□n cáo c□a H□i Mãn kinh Qu□c t□, li□u pháp n□i ti□t s□ đ□□c s□ d□ng khi l□i ích còn cao trên ng□□i ph□ n□ và nguy c□ x□y ra còn th□p. V□n đ□ quan tr□ng là c□n b□t đ□u s□ d□ng s□m tr□□c 60 tu□i và m□i mãn kinh d□□i 10 năm. Tr□□c khi ch□ đ□nh s□ d□ng n□i ti□t mãn kinh, c□n thăm khám và làm m□t s□ xét nghi□m c□n thi□t đ□ BS quy□t đ□nh có nên s□ d□ng li□u pháp n□i ti□t hay ch□ đ□nh bi□n pháp thay th□ khác. Có 2 cách s□ d□ng li□u pháp n□i ti□t tu□i mãn kinh:

-Li□u pháp estrogen đ□n thu□n n□u đã đ□□c c□t t□ cung.

-Li□u pháp k□t h□p estrogen và progesterone/ progestin khi còn t□ cung đ□ tránh tăng sinh n□i m□c t□ cung. Còn ch□ đ□nh trong tr□□ng h□p c□t t□ cung do ung th□ n□i m□c t□ cung, l□c n□i m□c t□ cung, c□t t□ cung bán ph□n, ph□u thu□t U l□c n□i m□c t□ cung □ bu□ng tr□ng.

Có nhi□u hình th□c s□ d□ng: thu□c u□ng d□ng viên, thu□c đ□t âm đ□o trong các tr□□ng h□p khô âm đ□o hay các tri□u ch□ng v□ r□i lo□n ti□t ni□u, d□ng que c□y d□□i da, d□ng mi□ng dán ho□c gel thoa đ□ n□i ti□t t□ gi□i phóng t□ t□ qua da vào máu, ít gây huy□t kh□i tĩnh m□ch h□n u□ng…

Trong cu□c s□ng c□a ng□□i ph□ n□, giai đo□n mãn kinh là giai đo□n ng□□i ph□ n□ ph□i đ□i m□t v□i nhi□u thay đ□i □nh h□□ng đ□n tâm sinh lý, s□c kh□e, tình d□c. Vì v□y, c□n nh□n bi□t nh□ng d□u hi□u v□ các r□i lo□n trong th□i k□ này đ□ có th□ d□ phòng ho□c đi□u tr□ gi□m các □nh h□□ng trong giai đo□n thay đ□i n□i ti□t này là đi□u c□n thi□t đ□ tăng c□□ng s□c kh□e sinh s□n, nâng cao ch□t l□□ng cu□c s□ng cho ng□□i ph□ n□.

(C□p nh□t t□ H□i ngh□ mãn kinh tháng 12/2017,TP H□ Chí Minh)