

Bs Nguyễn Thị Kiều Trinh -

Tổng quan

Thời kỳ mãn kinh là thời điểm đánh dấu sự kết thúc chu kỳ kinh nguyệt của một người phụ nữ. Nó được chẩn đoán sau khi đã trải qua 12 tháng không có kinh nguyệt. Thời kỳ mãn kinh có thể xảy ra ở độ tuổi 40 hoặc 50.

Mãn kinh là một quá trình sinh học tự nhiên. Nhưng các triệu chứng như thay đổi tâm trạng, thay đổi hormone, bốc hỏa và các triệu chứng cảm xúc của thời kỳ mãn kinh có thể làm gián đoạn giấc ngủ của các phụ nữ, làm giảm năng lượng hàng ngày và ảnh hưởng đến sức khỏe. Có nhiều phương pháp điều trị hiệu quả, từ điều chỉnh lối sống đến liệu pháp hormone.



Trong thời kỳ tiền mãn kinh và mãn kinh, phụ nữ có thể gặp phải các triệu chứng như: bốc hỏa, đổ mồ hôi, mất ngủ, đau đầu, mệt mỏi, giảm ham muốn, trầm cảm, lo lắng, tăng cân, loãng xương, suy giảm trí nhớ, khô âm đạo, v.v. Để giảm thiểu các triệu chứng này, phụ nữ nên duy trì lối sống lành mạnh, tập thể dục đều đặn, ăn uống cân bằng và tham khảo ý kiến bác sĩ nếu cần thiết.