

English	Vietnamese
Heavy periods can be an issue for around a quarter of women in Australia.	Khoảng một phần tư phụ nữ ở Úc gặp vấn đề kinh nguyệt ra nhiều.
It's particularly common for women aged 30 to 50.	Điều này đặc biệt phổ biến đối với phụ nữ từ 30 đến 50 tuổi.
How much bleeding is too much?	Lượng kinh nguyệt ở mức nào thì được coi là quá nhiều?
Everyone's periods are different, and yours may change from month to month.	Kinh nguyệt của mỗi người là khác nhau và kinh nguyệt của bạn có thể thay đổi mỗi tháng.
Is your period having a negative impact on your life?	Kinh nguyệt có ảnh hưởng xấu đến cuộc sống của bạn không?
If getting your period makes you feel upset/stressed anxious, is painful or makes it hard to leave the house because you're concerned about bleeding through your clothes, it's time to speak to your doctor.	Nếu kinh nguyệt của bạn khiến bạn cảm thấy khó chịu/căng thẳng, lo lắng, đau đớn hoặc khiến bạn khó rời khỏi nhà vì lo lắng về việc kinh nguyệt thấm qua quần áo, thì đã đến lúc bạn nên nói chuyện với bác sĩ của mình.
What are some of the signs?	Một số dấu hiệu của vấn đề này là gì?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Needing to change your pad or tampon every hour or less</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cần thay băng vệ sinh hoặc băng vệ sinh dạng nút mỗi giờ hoặc sớm hơn</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Needing to change your pad or tampon in the middle of the night</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cần thay băng vệ sinh hay băng vệ sinh dạng nút vào lúc nửa đêm</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blood clots bigger than a 50-cent piece</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cục máu lớn hơn đồng 50 xu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bleeding for more than seven to eight days</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinh nguyệt kéo dài hơn bảy đến tám ngày</li> </ul>
Why are my periods so heavy?	Tại sao kinh nguyệt của tôi ra nhiều như vậy?
There are lots of reasons for heavy periods.	Có rất nhiều lý do dẫn đến việc kinh nguyệt ra nhiều.
About a half of women don't have an obvious problem in their uterus.	Khoảng một nửa số phụ nữ không có vấn đề gì rõ ràng về tử cung.
It might be related to issues in the uterus that are unknown, for instance.	Ví dụ, việc này có thể liên quan đến các vấn đề trong tử cung mà chưa được biết đến.
There are simple tests your doctor or a specialist can do to find out the cause.	Có những xét nghiệm đơn giản mà bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa của bạn có thể làm để tìm ra nguyên nhân.
What are the treatment options?	Có những lựa chọn điều trị nào?
Sometimes with heavy periods, iron stores, called ferritin, and iron levels can get low.	Đôi khi với việc kinh nguyệt ra nhiều, các chất dự trữ sắt, được gọi là ferritin (chất đạm chứa sắt) và mức sắt có thể xuống thấp.
Your doctor might get you to take a blood test and recommend iron therapy if the levels are found to be low.	Bác sĩ có thể yêu cầu bạn làm xét nghiệm máu và đề nghị liệu pháp bổ sung chất sắt nếu phát hiện mức sắt thấp.
This usually involves taking an iron supplement daily or, if the ferritin levels are very low, an iron infusion.	Điều này thường liên quan đến việc uống viên bổ sung chất sắt hàng ngày hoặc, truyền chất sắt nếu mức ferritin quá thấp.
Some doctors can do this in their clinic.	Một số bác sĩ có thể làm việc này tại phòng khám của họ.
It is important to note that women who have gone through the menopause should not have any vaginal bleeding/spotting.	Điều quan trọng cần lưu ý là phụ nữ đã qua thời kỳ mãn kinh thì không ra máu/có những đốm máu từ âm đạo.

If this occurs, see your doctor.	Nếu điều này xảy ra, hãy đến gặp bác sĩ của bạn.
If you do have issues with heavy bleeding, you're not alone.	Nếu bạn có vấn đề về việc kinh nguyệt ra nhiều, bạn không đơn độc.
Find a health professional you feel comfortable talking to.	Hãy tìm một chuyên gia y tế mà bạn cảm thấy thoải mái khi nói chuyện.
They can help you.	Họ có thể giúp bạn.
You don't need to put up with heavy periods.	Bạn không cần phải chịu đựng vấn đề kinh nguyệt ra nhiều.
To learn more, visit <a href="http://jeanhailes.org.au/health-a-z/periods/heavy-bleeding">jeanhailes.org.au/health-a-z/periods/heavy-bleeding</a>	Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập <a href="http://jeanhailes.org.au/health-a-z/periods/heavy-bleeding">jeanhailes.org.au/health-a-z/periods/heavy-bleeding</a>
Jean Hailes for Women's Health is a national not-for-profit organisation dedicated to improving the knowledge of women's health throughout the various stages of their lives, and to provide a trusted world-class health service for women.	Jean Hailes for Women's Health (Tổ chức Jean Hailes về Sức khỏe Phụ nữ) là một tổ chức phi lợi nhuận, hoạt động trên toàn quốc nhằm nâng cao kiến thức về sức khỏe của phụ nữ trong suốt các giai đoạn khác nhau của cuộc đời và cung cấp dịch vụ sức khỏe đẳng cấp thế giới, đáng tin cậy cho phụ nữ.
We believe in physical and emotional health and wellbeing in all its dimensions for all women in Australia throughout their lives.	Chúng tôi tin tưởng rằng tất cả phụ nữ ở Úc sẽ có sức khỏe thể chất và sự an sinh về mọi mặt trong suốt cuộc đời của họ.
Want to know more about us?	Muốn biết thêm về chúng tôi?
<p>Jean Hailes - <a href="http://jeanhailes.org.au/">jeanhailes.org.au/</a>  Subscribe - <a href="http://jeanhailes.org.au/subscribe">jeanhailes.org.au/subscribe</a>  Jean Hailes Medical - <a href="http://jeanhailes.org.au/medical-centre">jeanhailes.org.au/medical-centre</a>  Women's Health Week - <a href="http://womenshealthweek.com.au">womenshealthweek.com.au</a>  Jean Hailes anxiety portal - <a href="http://anxiety.jeanhailes.org.au">anxiety.jeanhailes.org.au</a>  What Were We Thinking! - <a href="http://whatwerewethinking.org.au">whatwerewethinking.org.au</a>  Jean Hailes Instagram - <a href="https://www.instagram.com/jeanhailes">instagram.com/jeanhailes</a>  Jean Hailes Twitter - <a href="https://twitter.com/JeanHailes">@JeanHailes</a>  Facebook – <a href="https://www.facebook.com/JeanHailesforWomensHealth">JeanHailesforWomensHealth</a>  ***Jean Hailes is supported by funding from the Australian Government.</p>	<p>Jean Hailes - <a href="http://jeanhailes.org.au/">jeanhailes.org.au/</a>Đăng ký  - <a href="http://jeanhailes.org.au/subscribe">jeanhailes.org.au/subscribe</a> Dịch vụ Y tế của Jean Hailes - <a href="http://jeanhailes.org.au/medical-centre">jeanhailes.org.au/medical-centre</a>Tuần lễ Sức khỏe Phụ nữ - <a href="http://womenshealthweek.com.au">womenshealthweek.com.au</a>Cổng thông tin về chứng lo âu của Jean Hailes - <a href="http://anxiety.jeanhailes.org.au">anxiety.jeanhailes.org.au</a>Sao Chúng ta lại Từng Nghĩ vậy! - <a href="http://whatwerewethinking.org.au">whatwerewethinking.org.au</a>Jean Hailes Instagram - <a href="https://www.instagram.com/jeanhailes">instagram.com/jeanhailes</a>Jean Hailes Twitter - <a href="https://twitter.com/JeanHailes">@JeanHailes</a>Facebook - <a href="https://www.facebook.com/JeanHailesforWomensHealth">JeanHailesforWomensHealth</a>***Jean Hailes được Chính phủ Úc tài trợ.</p>