

# Mãn kinh

## Mãn kinh là gì?

Mãn kinh tức là chu kỳ kinh nguyệt cuối cùng. Quý vị chỉ có thể biết được mình đã có kỳ kinh cuối khi không có kinh hoặc bị tụt kinh được 12 tháng.

## Mãn kinh xảy ra khi nào?

Trong khoảng độ tuổi từ 35 đến 40, lượng trứng trong buồng trứng giảm xuống và tình trạng rụng trứng (phóng noãn khỏi buồng trứng) có thể xảy ra ít thường xuyên hơn hoặc cũng có lúc nhiều hơn. Khi quý vị đạt ngưỡng mãn kinh, buồng trứng không còn nang noãn chín và kinh nguyệt quý vị ngưng.

Hầu hết phụ nữ mãn kinh ở độ tuổi từ 45 đến 55. Đối với một số, mãn kinh xảy ra sớm hơn dự định – ví dụ như mãn kinh do điều trị ung thư hay giải phẫu – ngược lại một số mãn kinh lại muộn hơn, có lúc đến 60 tuổi mới mãn kinh.

## Hoóc-môn và mãn kinh

Các hoóc-môn tác động đến mãn kinh là oestrogen và, ở mức độ nhẹ hơn là progesterone. Vài năm hay tháng trước khi mãn kinh, lượng các hoóc-môn này có thể thay đổi, chúng lên xuống bất thường, và có thể gây nên một số triệu chứng. Ở giai đoạn này kinh nguyệt quý vị có thể thay đổi. Ví dụ, kinh ra ít hơn và ít thường xuyên hơn, kinh không thay đổi, hoặc ra nhiều hơn.

## Triệu chứng mãn kinh

Trải nghiệm mãn kinh ở mỗi người phụ nữ là khác nhau. Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến các triệu chứng, bao gồm: văn hóa, sức khỏe, các vấn đề liên quan đến tâm trạng và lối sống.

Triệu chứng mãn kinh gây nên bởi lượng oestrogen thấp, có thể bao gồm:

- cơn nóng bừng, đổ mồ hôi đêm hay thấy nóng nực
- thay đổi ở âm đạo như bị khô hay đau đớn khi giao hợp
- thay đổi tâm trạng, có thể là trạng thái buồn rầu, lo âu hay dễ cáu
- đau nhức ở khớp hay cơ
- ngứa ngáy trên da
- nhức đầu
- giảm ham muốn tình dục (dục năng)
- mệt mỏi
- xáo trộn giấc ngủ, bao gồm mất ngủ
- hay quên
- tăng cân, đặc biệt là ở vùng eo.



## Tìm trợ giúp đối với các triệu chứng mãn kinh

Có rất nhiều cách để tìm sự giúp đỡ đối phó với các triệu chứng mãn kinh

### Phương cách thực tiễn

Quý vị có thể:

- tìm thêm thông tin về mãn kinh và hiểu biết về các triệu chứng
- ghi chép lại các triệu chứng thể chất và cảm xúc và liệt kê độ thường xuyên và tác động của chúng trong cuộc sống hằng ngày
- cải thiện sức khỏe bằng cách uống nhiều nước, ăn những thức ăn lành mạnh và thường xuyên tập thể dục
- giữ cho cơ thể được mát bằng cách có sẵn cây quạt tay hay bình xịt nước, hoặc mặc nhiều lớp áo có thể dễ cởi bớt/mặc thêm vào khi cần
- thử các sinh hoạt thư giãn như tập yoga và thiền. Tham gia các sinh hoạt này có thể làm quý vị thấy khỏe hơn, và có thể đối phó tốt hơn với các triệu chứng.

### Các liệu pháp

Các liệu pháp được dùng để điều trị các triệu chứng mãn kinh, đặc biệt là cơn nóng bừng và đổ mồ hôi, gồm có:

- liệu pháp thay thế hoóc-môn (từ tắt của tiếng Anh là MHT hoặc HRT) – liệu pháp hiệu quả nhất đối với các triệu chứng vừa phải đến nặng
- các loại thuốc khác như thuốc chống trầm cảm nếu không thể dùng MHT
- liệu pháp nhận thức hành vi (từ tắt của tiếng Anh là CBT) – một liệu pháp có lợi cho những người sống sót được ung thư vú
- thảo mộc và các phương pháp điều trị tự nhiên, như rễ rần đen và St John's Wort
- liệu pháp thôi miên.

Quý vị có thể hỏi bác sĩ để biết về các rủi ro và lợi ích của các liệu pháp này.

### Đến gặp bác sĩ

Quý vị nên đến gặp bác sĩ nếu:

- đang lo lắng về kinh nguyệt
- có các triệu chứng mãn kinh và việc này ảnh hưởng đến cuộc sống hằng ngày của quý vị
- có các triệu chứng trầm cảm và lo âu, bao gồm thay đổi trong việc suy nghĩ, ăn uống, ngủ nghỉ và tận hưởng các hoạt động.

Tùy theo các triệu chứng là gì, quý vị cũng có thể đến gặp một bác sĩ phụ khoa, bác sĩ chuyên khoa nội tiết (chuyên về hoóc-môn), người hành nghề thiên nhiên liệu pháp có đăng ký, chuyên gia tâm lý hoặc chuyên viên về dinh dưỡng.

**Để có thêm thông tin hãy truy cập [jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause)**

Cập nhật vào Tháng 9, 2018

Tờ dữ kiện này được soạn viết nhằm cung cấp thông tin và giáo dục. Tài liệu không dùng để cung cấp lời khuyên y khoa cụ thể hoặc thay thế lời khuyên của chuyên gia chữa bệnh của quý vị.

Jean Hailes for Women's Health cảm tạ sự ủng hộ của Chính phủ Úc.

© Jean Hailes for Women's Health 2018

**Jean Hailes**  
FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)  
[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)