

# Managing Menopause

Menopause is a stage in a women's life. It starts when a woman stops having monthly periods for 12 months in a row.

Estrogen is a hormone made by the ovaries. For several months before menopause, less estrogen is made by the ovaries. As the estrogen decreases, body changes and the signs of menopause occur.

Menopause occurs:

- As a natural part of aging
- When the ovaries are removed
- When ovaries are changed by radiation or chemotherapy
- When less estrogen is made by the body

## Signs

Many women have uncomfortable signs. Often these improve over time. Talk with your doctor about your body changes because there are treatment options and because these changes may be signs of other health problems.

Common signs of menopause are:

- Changes in menstrual cycle or periods
- Hot flashes or warm flush feeling and sweating
- Problems sleeping
- Mood changes
- Headaches
- Feeling anxious

# Kiểm Soát Thời Kỳ Mãn Kinh

Thời kỳ mãn kinh là một giai đoạn trong cuộc đời người phụ nữ. Thời kỳ này bắt đầu khi phụ nữ mất kinh nguyệt trong 12 tháng liên tiếp.

Estrogen là kích thích tố nữ do buồng trứng tạo ra. Trong vài tháng trước thời kỳ mãn kinh, buồng trứng tạo ra ít estrogen. Khi lượng estrogen giảm, cơ thể biến đổi và xuất hiện dấu hiệu của thời kỳ mãn kinh.

Thời kỳ mãn kinh xảy ra:

- Vốn là quy luật tự nhiên của tuổi tác
- Khi buồng trứng được cắt bỏ
- Khi buồng trứng bị biến đổi do trị liệu phóng xạ hoặc hóa chất
- Khi cơ thể tạo ra ít estrogen

## Dấu hiệu

Nhiều phụ nữ có các dấu hiệu biểu hiện bực bội khó chịu. Các dấu hiệu này thường bớt dần theo thời gian. Nên bàn với bác sĩ về các biến đổi trong cơ thể của quý bà vì có nhiều lựa chọn cách chữa trị và các biến đổi này có thể là dấu hiệu của vấn đề sức khỏe khác.

Các dấu hiệu thông thường của thời kỳ mãn kinh:

- Thay đổi chu kỳ kinh nguyệt
- Thấy nóng ran người hoặc ửng đỏ mặt và đỏ mồ hôi
- Khó ngủ
- Thay đổi tâm trạng
- Nhức đầu
- Thấy lo âu

- Vaginal dryness
- Lack of sex drive or painful intercourse
- Dryness of the skin or hair

## **Signs to Report to Your Doctor**

If you have any of these signs, call your doctor's office. You may need to be seen to start treatment or to find out if the problem may be caused by something other than menopause.

- Irregular bleeding
- Chronic vaginal discharge
- Vaginal itching, burning or irritation
- Urinary frequency and burning
- Anxiety or depression that affects sleep, relationships and work routines

## **Ways to Manage Your Signs**

Talk to your doctor about ways to manage your signs of menopause. Some treatments have side effects to consider.

### **To help manage hot flashes:**

- Avoid things that trigger flashes such as:
  - ▶ Strong emotions
  - ▶ Tight clothing
  - ▶ Heat
  - ▶ Caffeine foods and drinks such as chocolate, coffee, tea and soft drinks
  - ▶ Alcohol
  - ▶ Spicy foods with spices such as cayenne or cinnamon

- Khô âm đạo
- Thiếu ham muốn tình dục hoặc bị đau khi giao hợp
- Da hoặc tóc khô

### **Dấu hiệu cần trình báo với bác sĩ**

Nếu quý bà có bất cứ dấu hiệu nào dưới đây, cần gọi cho văn phòng của bác sĩ. Quý bà cần phải đi khám để khởi sự chữa trị hoặc để biết xem vấn đề xảy ra có do nguyên nhân nào khác ngoài thời kỳ mãn kinh hay không.

- Chảy máu bất thường
- Tiết chất dịch âm đạo mãn tính
- Ngứa, đau rát hoặc khó chịu âm đạo
- Thường xuyên đi tiểu và bị đau rát khi đi tiểu
- Lo âu hoặc buồn nản làm ảnh hưởng đến giấc ngủ, mối quan hệ và công việc thường lệ

### **Cách kiểm soát dấu hiệu của quý bà**

Bàn với bác sĩ về cách kiểm soát các dấu hiệu của thời kỳ mãn kinh. Cần nhắc vài cách chữa trị có phản ứng phụ.

#### **Để kiểm soát tình trạng nóng ran người:**

- Tránh những thứ gây ứng đỏ mặt như:
  - ▶ Xúc động mạnh
  - ▶ Quần áo chật
  - ▶ Bị nóng nực
  - ▶ Thức ăn và thức uống có chất caffein như sôcôla, cà phê, trà và thức uống ngọt không có rượu
  - ▶ Rượu
  - ▶ Thức ăn có gia vị như ớt cay hoặc quế

- Stay cool
  - ▶ Sleep in a cool room
  - ▶ Use fans during the day
  - ▶ Dress in layers. Remove pieces of clothing at first sign of flush.
- Breathe deep, slow and with your abdomen to help you relax. Breathe about 6 to 8 breaths each minute. Try this for 15 minutes in the morning and the evening.
- Add soy foods to your diet each day like soy milk or tofu.
- Talk to your doctor or dietitian before making changes to your diet or adding vitamins or herbs. Some foods and herbs such as, uncooked Mexican yams, Ginseng root, vitamin E, multivitamin with B and C complex and zinc have natural sources of estrogen to help decrease hot flashes.
- Exercise each day for 30 minutes or more.
- Find or create a support group.

**To help with sleep:**

- Try to stay cool at night. Keep the room cool and wear lightweight clothes.
- Limit or avoid sleeping pills.
- Exercise 30 minutes each day.
- Avoid caffeine or alcohol in the evening.
- Take a warm bath or shower at bedtime or after waking up at night.
- Try cereal and milk at bedtime or after waking.
- Go to bed and wake up at the same time each day, even on weekends.
- Avoid late meals and filling snacks before going to bed.

- Giữ thoáng mát
  - ▶ Ngủ trong phòng thoáng mát
  - ▶ Sử dụng quạt vào ban ngày
  - ▶ Mặc nhiều lớp quần áo. Cởi bớt quần áo khi có dấu hiệu đầu tiên của ửng đỏ mặt.
- Hít thở sâu, chậm rãi và bằng bụng để bớt căng thẳng. Hít thở khoảng từ 6 đến 8 nhịp thở một phút. Cố gắng thực hiện điều này trong 15 phút vào buổi sáng và buổi tối.
- Bổ túc thêm thức ăn bằng đậu nành vào chế độ ăn kiêng hàng ngày như sữa đậu nành hoặc tàu hũ.
- Bàn với bác sĩ hay chuyên viên dinh dưỡng trước khi muốn thay đổi trong chế độ ăn kiêng hoặc dùng thêm sinh tố hay dược thảo. Vài loại thực phẩm và dược thảo như: lan sồng Mỹ Tây Cơ (Mexican yam), củ nhân sâm, sinh tố E, hỗn hợp đa sinh tố B và C và kẽm có nguồn estrogen tự nhiên có tác dụng giảm bớt tình trạng nóng ran người.
- Tập luyện hàng ngày trong 30 phút hoặc lâu hơn.
- Tìm hoặc lập ra nhóm đồng bạn.

### **Để dễ ngủ:**

- Cố gắng giữ thoáng mát vào ban đêm. Giữ cho phòng luôn thoáng mát và mặc quần áo mỏng.
- Hạn chế hoặc tránh uống thuốc ngủ.
- Tập luyện 30 phút mỗi ngày.
- Tránh dùng chất caffein hoặc uống rượu vào buổi tối.
- Tắm nước ấm hay vò hoa sen trước lúc đi ngủ hoặc sau khi thức giấc vào ban đêm.
- Ăn ngũ cốc và sữa trước lúc đi ngủ hoặc sau khi thức dậy.
- Đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày, ngay cả vào ngày cuối tuần.
- Tránh ăn khuya và dùng thêm thức ăn nhẹ trước khi đi ngủ.

**To help your moods or anxious feelings:**

- Breathe deep, slow and with your abdomen.
- Use guided imagery or relaxation exercises on tapes, DVDs or CDs.
- Learn to use biofeedback.
- Avoid tranquilizers.
- Join a support group.
- Seek counseling or other help if needed.

**To help with vaginal dryness or sexual problems:**

- Try lubricants and creams during intercourse to help with vaginal dryness or painful intercourse. A water based lubricant will not break down the latex in condoms.
- Learn more about other products – their purpose, side effects and how to use them safely. Talk to your doctor about products such as:
  - ▶ Estrogen creams to reduce soreness
  - ▶ Testosterone creams to increase sex drive
  - ▶ Products that help restore vaginal moisture and comfort
- Wear cotton underwear.
- Do Kegel exercises each day to strengthen the muscles that control the bladder.
- Use more foreplay and stimulation to boost natural lubrication.
- Communicate with your partner about your physical changes and feelings.

### **Để có tâm trạng thanh thản hoặc xua tan cảm giác lo âu:**

- Hít thở sâu, chậm rãi và bằng bụng.
- Sử dụng phim ảnh có hướng dẫn hoặc bài tập thư giãn trong băng ghi âm, đĩa DVD hay CD.
- Học cách sử dụng phương pháp tập luyện phản hồi.
- Tránh dùng thuốc an thần.
- Gia nhập nhóm đồng bạn.
- Tìm chuyên viên tư vấn hoặc người giúp đỡ khi cần thiết.

### **Để giải quyết vấn đề khô âm đạo hoặc tình dục:**

- Dùng chất bôi trơn và kem trong lúc giao hợp để tránh bị khô âm đạo hoặc bị đau khi giao hợp. Chất bôi trơn có thành phần chính là nước sẽ không làm hư chất cao su của bao cao su.
- Tìm hiểu thêm về các sản phẩm khác – mục đích, phản ứng phụ của chúng và cách sử dụng an toàn. Bàn với bác sĩ về các sản phẩm như:
  - ▶ Kem estrogen để giảm đau rát
  - ▶ Kem testosterone (hormôn sinh dục nam) để tăng ham muốn tình dục
  - ▶ Các sản phẩm phục hồi độ ẩm ướt trong âm đạo và khoái cảm
- Mặc đồ lót bằng vải bông.
- Thực hành bài tập Kegel mỗi ngày để làm săn chắc cơ bắp kiểm soát bàng quang.
- Vuốt ve kích thích nhiều hơn nữa để thúc đẩy sự bôi trơn tự nhiên.
- Báo cho bạn tình biết những thay đổi về mặt cơ thể và cảm giác của mình.

### **To help with dry skin and hair:**

- Put lotion on dry skin 2 times each day. Do not use lotions with heavy perfumes or alcohol. They can cause more drying.
- Brush your hair often to help spread your hair's natural oils.
- Use hair conditioner or moisturizer each time you wash your hair.
- Limit your time in the sun and use sunscreen with at least 45 SPF every day. Wear a hat or head covering.
- Limit use of chemicals on your hair that dry your hair.

### **Medicine for Menopause**

There are medicines that can help with signs of menopause but many have side effects. Talk to your doctor about the risks, benefits and the best options for your specific needs.

- **Hormone Replacement Therapy:**

- ▶ **Estrogen** may treat signs of menopause, help prevent heart disease, stroke, colon cancer, Alzheimer's disease and osteoporosis. It also can increase your risk for other diseases so it may not be a good choice for some women. Estrogen comes in pill form or as a patch that you put on your skin.
- ▶ **Progestin** may treat signs of menopause and can help prevent bone loss, called osteoporosis, and uterine cancer. When taking progestin it is normal to continue or start having periods. Progestin comes in pill form or as an injection. If you have had your uterus removed, you do not need to take progestin.
- ▶ **Estrogen and Progestin** can be taken together.

### **Để cho da và tóc không bị khô:**

- Bôi kem lên vùng da khô 2 lần mỗi ngày. Dùng dùng loại kem có hương thơm nồng nặc hoặc có chất côn. Chúng có thể làm da khô hơn nữa.
- Thường xuyên chải tóc để làm lan rộng dầu tự nhiên của tóc.
- Sử dụng dầu xả hoặc dầu giữ ẩm tóc mỗi khi gội đầu.
- Hạn chế thời gian tiếp xúc với ánh nắng mặt trời và dùng kem chống nắng có ít nhất 45 SPF hàng ngày. Đội nón hoặc khăn choàng đầu.
- Hạn chế dùng loại hóa chất nào làm khô tóc.

### **Dùng thuốc trong thời kỳ mãn kinh**

Có nhiều loại thuốc có thể trị các dấu hiệu của thời kỳ mãn kinh nhưng nhiều loại thuốc trong số đó có phản ứng phụ. Bàn với bác sĩ về nguy cơ, lợi ích và lựa chọn tốt nhất cho nhu cầu riêng biệt của quý bà.

#### **• Trị liệu thay thế hóc môn:**

- ▶ **Estrogen** có thể chữa trị các dấu hiệu của thời kỳ mãn kinh, ngăn ngừa bệnh tim, đột quỵ, ung thư ruột kết, bệnh Alzheimer và loãng xương. Kích thích tố này cũng có thể làm tăng nguy cơ bị các chứng bệnh khác, vì vậy nó không phải lựa chọn tốt cho một số phụ nữ. Estrogen có ở dạng thuốc viên hoặc thuốc dán lên da.
- ▶ **Progestin** (kích thích tố hoàng thể) có thể chữa trị các dấu hiệu của thời kỳ mãn kinh và ngăn ngừa giảm mật độ xương, được gọi là loãng xương, và ung thư tử cung. Khi dùng progestin thì thường tiếp tục hoặc bắt đầu có kinh nguyệt. Progestin có ở dạng thuốc viên hoặc thuốc chích. Nếu đã cắt bỏ tử cung, thì quý bà không cần phải dùng progestin.
- ▶ **Estrogen và Progestin** có thể dùng chung.

- **Clonidine** is a drug used to treat high blood pressure but also helps ease hot flashes in some women. It comes in pill form or as a patch you put on your skin.
- **Bellergal** helps ease hot flashes but can cause other uncomfortable side effects such as dry mouth, blurred vision and sedation.
- **Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI)** are a group of medicines that treat depression or anxiety. In low doses, some of the medicines in this group have been helpful in easing hot flashes.

## **Other Treatments**

You may benefit from other treatments to manage the stress of menopause. Many women try herbs, vitamins or dietary supplements. Talk with your doctor or pharmacist before using any of these because they may not be safe options for you. Learn the risks or benefits for your health. There may be side effects or interactions from using these along with your other medicines or treatments.

Some women find meditation, massage, acupuncture, exercise and other treatments bring relief. These may also help with overall health and wellbeing.

During menopause and after, women have a greater risk for heart disease and osteoporosis. This is linked to the changes in hormones. You can take steps to lessen your risk and stay healthy.

- **Clonidine** là loại thuốc dùng để chữa trị huyết áp cao nhưng cũng có tác dụng giảm bớt chứng nóng ran người nơi một số phụ nữ. Thuốc này có ở dạng thuốc viên hoặc thuốc dán lên da.
- **Bellergal** có tác dụng giảm bớt chứng nóng ran người nhưng có thể gây ra phản ứng phụ khó chịu khác như môi khô, mắt mờ và an thần.
- **Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI, Chất ức chế hấp thu lại serotonin có lựa chọn)** là một nhóm các thuốc chữa trị chứng buồn nản và lo âu. Với liều lượng thấp, một số loại thuốc trong nhóm này có tác dụng giảm bớt chứng nóng ran người.

### Cách chữa trị khác

Quý bà có thể kiểm soát tình trạng căng thẳng của thời kỳ mãn kinh từ các cách chữa trị khác. Nhiều phụ nữ dùng dược thảo, sinh tố hoặc thuốc bổ dinh dưỡng. Bàn với bác sĩ hay dược sĩ trước khi dùng bất cứ thứ nào trong số này vì chúng có thể không phải là lựa chọn an toàn cho quý bà. Tìm hiểu kỹ nguy cơ hoặc lợi ích cho sức khỏe. Có thể bị phản ứng phụ hoặc tương tác thuốc khi dùng những thứ này cùng với các thuốc hay cách chữa trị khác.

Một số phụ nữ thích phép thiền định, xoa bóp, châm cứu, tập luyện và cách chữa trị khác để khuây khỏa. Các phương thức này cũng hữu ích cho sức khỏe toàn thân và hạnh phúc.

Trong thời kỳ mãn kinh và sau đó, phụ nữ có nguy cơ bị bệnh tim và loãng xương cao hơn. Điều này liên quan đến tình trạng thay đổi hóc môn. Quý bà có thể dùng nhiều biện pháp để giảm bớt nguy cơ và giữ sức khỏe.

## **Your Health**

To lower your risk of heart disease and osteoporosis and improve your overall health:

- Do not smoke or use tobacco products.
- Limit alcohol to 1 drink each day.
- Eat a wide variety of vegetables, fruits and whole grains.
- Eat foods high in calcium, vitamin D or take a supplement each day.
- Limit salt, cholesterol and fat in your diet.
- Limit caffeine.
- Maintain a healthy weight.
- Exercise 30 minutes each day. Walking and muscle building are good choices.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns about menopause or treatment for your signs.**

## **Sức khỏe của quý bà**

Để hạ thấp nguy cơ bị bệnh tim và loãng xương cũng như nâng cao sức khỏe toàn thân, quý bà nên:

- Đừng hút thuốc lá hoặc dùng sản phẩm thuốc lá.
- Hạn chế uống rượu ở mức 1 ly mỗi ngày.
- Ăn nhiều loại rau cải, trái cây và ngũ cốc khác nhau.
- Ăn thức ăn có nhiều chất canxi, sinh tố D hoặc dùng thuốc bổ hàng ngày.
- Hạn chế muối, cholesterol và chất béo trong chế độ ăn kiêng.
- Hạn chế chất caffein.
- Duy trì mức cân lượng lành mạnh.
- Tập luyện 30 phút mỗi ngày. Đi bộ và rèn luyện cơ bắp là lựa chọn đúng đắn.

**Bàn với bác sĩ hay y tá nếu quý bà có bất cứ câu hỏi hay thắc mắc nào về thời kỳ mãn kinh hoặc cách chữa trị cho các dấu hiệu của mình.**

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Managing Menopause. Vietnamese