

Kiểm Soát Thời Kỳ Mãn Kinh

Managing Menopause

About menopause

Menopause is reached when a woman stops having monthly periods for 12 months in a row. It happens as a natural part of aging, but can also occur when less estrogen is being made by the ovaries due to treatments, such as surgery, radiation therapy, or chemotherapy.

Estrogen is a hormone made by the ovaries. When less estrogen is made, signs of menopause can occur. The signs vary and can be uncomfortable, but often improve over time. Talk about your body's changes with your health care provider. Discuss treatments that may be best for you to manage your signs of menopause.

Signs of menopause

Let your doctor know about any changes you are having. These signs may be part of menopause, but they may also be signs of other health problems.

Common signs of menopause include:

- Changes in periods or menstrual cycles
- Hot flashes or warm flush feeling and sweating
- Problems sleeping
- Mood changes
- Headaches
- Feeling anxious
- Vaginal dryness
- Lack of sex drive or painful intercourse
- Dryness of the skin or hair

Giới thiệu về thời kỳ mãn kinh

Thời kỳ mãn kinh bắt đầu khi phụ nữ mất kinh nguyệt trong 12 tháng liên tiếp. Thời kỳ mãn kinh xảy ra là quy luật tự nhiên của quá trình lão hóa, nhưng cũng có thể xảy ra khi buồng trứng tạo ra ít estrogen do điều trị, như phẫu thuật, xạ trị, hoặc hóa trị liệu.

Estrogen là nội tiết tố do buồng trứng tạo ra. Khi cơ thể tạo ra ít estrogen thì có thể xuất hiện dấu hiệu của thời kỳ mãn kinh. Các dấu hiệu này rất khác nhau và có thể gây khó chịu, nhưng thường sẽ giảm dần theo thời gian. Hãy nói với bác sĩ về các thay đổi trong cơ thể của quý vị. Thảo luận các phương pháp điều trị thích hợp nhất với bạn để giảm các dấu hiệu mãn kinh.

Các dấu hiệu của thời kỳ mãn kinh

Nói với bác sĩ về các thay đổi trong cơ thể của quý vị. Đó có thể là dấu hiệu của thời kỳ mãn kinh, nhưng cũng 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 đổ mồ hôi
- Khó ngủ
- Thay đổi tâm trạng
- Nhức đầu
- Thấy lo âu
- Khô âm đạo
- Thiếu ham muốn tình dục hoặc bị đau khi giao hợp
- Da hoặc tóc khô

What you can do to help symptoms

To help with hot flashes

- Wear absorbent, cotton clothing and dress in layers. Remove pieces of clothing at the first sign of flush.
- Avoid wearing tight clothing.
- Keep room temperature at a lower setting.
- Use fans to circulate air.
- Avoid hot baths or showers.
- Reduce the amount of caffeine you consume. Caffeine is in coffee, tea, colas, and chocolate.
- Avoid spicy foods and eat lighter meals when it is hot outside.
- Reduce how much alcohol you drink, especially red and white wines.
- Exercise each day for at least 30 minutes.
- Reduce stress. Use relaxation techniques, such as yoga, meditation, and massage.
- Avoid smoking.
- Talk to your doctor about the use of herbs and dietary supplements.
- Check with your doctor or pharmacist before using soy products, black cohosh, dong quai, ginseng, or others. They can help you weigh the risks and benefits for your health. There may be possible interactions with other treatments.
- Discuss use of medicines with your doctor. Your doctor may recommend dietary supplements or nonprescription medicines, such as Vitamin B complex, Vitamin E, ibuprofen, or prescription medicines such as:

Bạn cần làm gì để kiểm soát các triệu chứng này

Để kiểm soát tình trạng nóng ran người

- Mặc quần áo bằng vải bông, thấm hút tốt và mặc nhiều lớp. Cởi bớt quần áo khi có dấu hiệu đầu tiên của ửng đỏ mặt.
- Tránh mặc quần áo chật.
- Giữ phòng ở nhiệt độ thấp.
- Sử dụng quạt để lưu thông không khí.
- Không tắm nước nóng bằng bồn hay vòi hoa sen.
- Giảm lượng caffeine mà bạn sử dụng. Caffeine có trong cà phê, trà, cola và sô-cô-la.
- Tránh đồ cay nóng và ăn nhẹ khi trời nóng.
- Giảm đồ uống có cồn, đặc biệt là rượu vang đỏ và rượu vang trắng.
- Tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày.
- Giảm căng thẳng. Áp dụng các kỹ thuật thư giãn, như yoga, thiền, và xoa bóp.
- Không hút thuốc.
- Nói với bác sĩ về việc sử dụng thảo dược và thuốc bổ sung dinh dưỡng.
- Tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc dược sĩ trước khi dùng các sản phẩm từ đậu nành, thiên ma, đương quy, nhân sâm, hoặc các loại khác. Bác sĩ có thể giúp quý vị cân nhắc các nguy cơ và lợi ích cho sức khỏe của quý vị. Có thể có tương tác với các điều trị khác.
- Thảo luận về việc sử dụng thuốc với bác sĩ của quý vị. Bác sĩ của quý vị có thể khuyên bạn dùng các loại thuốc bổ sung dinh dưỡng hoặc thuốc không theo toa như Vitamin B tổng hợp, Vitamin E, ibuprofen, hoặc các thuốc theo toa như:
 - Trị Liệu Thay Thế Nội Tiết Tố (HRT). Đối với chứng nóng ran người vừa phải hoặc nặng, bác sĩ có thể khuyên

- Hormone Replacement Therapy (HRT). For moderate to severe hot flashes, your doctor may recommend short term (less than 5 years) use of HRT if you do not have other health problems. HRT contain estrogen and sometimes progestin.
- Antidepressants, such as sertraline (Zoloft), venlafaxine (Effexor), and paroxetine (Paxil).
- Blood pressure medicine, such as clonidine (Catapres).
- Birth control pills.
- Anti-seizure medicine, such as gabapentin (Neurontin, Gabarone).

Many of these medicines are used for other health reasons, but may reduce hot flashes. Often, these medicines are begun in small doses and are then increased over time to control your signs.

To help with sleep

- Keep a regular sleep schedule. Go to bed and wake up at the same time each day, even on weekends.
- Keep the room cool and wear lightweight clothes.
- Try a warm bath or shower at bedtime or after waking up at night.
- Exercise regularly.
- Do not rely on sleeping pills. They can disrupt restful sleeping patterns.
- Avoid products with caffeine or alcohol in the evening.
- Try cereal and milk at bedtime or after waking.
- Avoid late meals and filling snacks.

ngợi sử dụng HRT trong thời gian ngắn (dưới 5 năm) nếu quý vị không có vấn đề nào khác về sức khỏe. HRT có chứa estrogen và đôi khi có progestin.

- Thuốc chống trầm cảm, như sertraline (Zoloft), venlafaxine (Effexor), và paroxetine (Paxil).
- Thuốc huyết áp, như clonidine (Catapres).
- Thuốc ngừa thai.
- Thuốc chống động kinh, như gabapentin (Neurontin, Gabarone).

Nhiều loại trong số các loại thuốc này được sử dụng vì các lý do sức khỏe khác, nhưng có thể giảm chứng nóng ran người. Thông thường, các thuốc này được bắt đầu uống với liều nhỏ và sau đó tăng dần để kiểm soát dấu hiệu của quý vị.

Để dễ ngủ

- Duy trì thời gian ngủ đều đặn. Đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày, ngay cả vào ngày cuối tuần.
- Giữ cho phòng luôn thoáng mát và mặc quần áo mỏng.
- Tắm nước ấm hay vòi hoa sen trước lúc đi ngủ hoặc sau khi thức giấc vào ban đêm.
- Tập thể dục thường xuyên.
- Không phụ thuộc vào thuốc ngủ. Thuốc này có thể làm ảnh hưởng đến giấc ngủ tự nhiên của quý vị.
- Tránh dùng các sản phẩm có chứa caffeine hoặc uống rượu vào buổi tối.
- Thử ăn ngũ cốc và uống sữa trước lúc đi ngủ hoặc sau khi thức dậy.
- Tránh ăn khuya và dùng thêm thức ăn nhẹ.

To help your moods or anxious feelings

- Talk with your doctor about your feelings, moods, and frustrations.
- Discuss treatments, such as antidepressants.
- Join a support group or seek counseling if needed.
- Keep involved with social and family activities that you enjoy.
- Reduce stress. Practice deep, slow abdominal breathing for relaxation.
- Focus on 1 or 2 tasks at a time. Set realistic goals. Avoid multiple, conflicting tasks.
- Exercise regularly.

To help with vaginal dryness or sexual problems

- There are products available to help with vaginal dryness or with painful intercourse:
 - Water-based lubricants, such as Astroglide or K-Y relieve vaginal dryness during intercourse.
 - Moisturizers, such as Replens or Lubrin restore vaginal moisture and comfort.
 - Vaginal estrogen therapy, such as estrogen cream, estrogen ring, and estrogen tablet relieve vaginal dryness. Talk to your doctor to see if estrogen can be safely prescribed for you.
 - Testosterone creams can be used to increase sex drive.
- When you have sex, increase foreplay time. This helps boost natural lubrication.

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

- Nói chuyện với bác sĩ về cảm xúc, tâm trạng, và nỗi thất vọng của quý vị.
- Thảo luận các phương pháp điều trị, như dùng thuốc chống trầm cảm.
- Tham gia nhóm trợ giúp hoặc tìm tư vấn nếu cần.
- Duy trì việc tham gia vào các hoạt động xã hội và hoạt động gia đình mà quý vị có hứng thú.
- Giảm căng thẳng. Thực hành hít thở sâu, từ từ bằng bụng để thư giãn.
- Tập trung vào 1 hoặc 2 công việc một lúc. Đặt các mục tiêu thực tế. Tránh đặt nhiều mục tiêu, các mục tiêu mâu thuẫn nhau.
- Tập thể dục thường xuyên.

Để giải quyết vấn đề khô âm đạo hoặc tình dục

- Có nhiều sản phẩm có thể giúp cải thiện tình trạng khô âm đạo hoặc đau khi giao hợp:
 - Chất bôi trơn có thành phần chính là nước, như Astroglide hoặc K-Y có thể giúp giảm khô âm đạo khi giao hợp.
 - Kem dưỡng ẩm, như Replens hoặc Lubrin giúp phục hồi độ ẩm trong âm đạo và khoái cảm.
 - Liệu pháp estrogen âm đạo, như kem estrogen, vòng estrogen, và viên estrogen giúp giảm tình trạng khô âm đạo. Nói chuyện với bác sĩ để xem xét việc kê đơn estrogen cho quý vị có an toàn không.
 - Có thể sử dụng kem testosterone (nội tiết tố sinh dục nam) để tăng ham muốn tình dục.
- Khi giao hợp, tăng thời gian dạo đầu. Điều này sẽ thúc đẩy bôi trơn tự nhiên.

- Avoid using douches, feminine hygiene sprays, lotions, soaps, and bubble baths that may irritate your vagina.
- Kegel exercises may help to strengthen the muscles that control the bladder.
- Communication with your partner is very important.

To help with dry skin and hair

It is normal as estrogen decreases for the body to produce less oil for the skin and hair.

- Use lotion on dry skin two times each day. Do not use lotions with heavy perfumes or alcohol. They can cause more drying.
- Limit your time in the sun. For your skin, use sunscreen with 30 or 45 SPF and reapply as directed. Wear a hat or head covering.
- Brush your hair more often. This helps spread your hair's natural oils from the root of the hair to the tip.
- Wash hair less often. When washing, use a conditioner each time.
- Limit use of hair coloring, straightening or permanent waves. These chemicals can dry your hair.

- Tránh sử dụng dụng cụ thụt rửa âm đạo, thuốc xịt, nước rửa, xà phòng vệ sinh phụ nữ, và tắm bồn có thể gây kích ứng âm đạo.
- Thực hành bài tập Kegel mỗi ngày để làm săn chắc cơ bắp kiểm soát bàng quang.
- Trò chuyện với bạn tình là điều rất quan trọng.

Để cho da và tóc không bị khô

Thông thường, khi estrogen giảm đi, cơ thể sẽ tiết ít dầu trên da và tóc hơn.

- Bôi kem lên vùng da khô hai lần mỗi ngày. Không dùng loại kem có hương thơm nồng nặc hoặc có chất cồn. Chúng có thể làm da khô hơn nữa.
- Hạn chế thời gian tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Đối với da, bôi kem chống nắng có SPF 30 hoặc 45 và bôi lại theo hướng dẫn. Đội nón hoặc khăn choàng đầu.
- Chải đầu thường xuyên hơn. Điều này giúp làm lan rộng dầu tự nhiên của tóc từ chân tóc đến ngọn tóc.
- Gội đầu ít thường xuyên hơn. Khi gội đầu, sử dụng dầu xả mỗi lần gội.
- Hạn chế nhuộm, ép hoặc uốn tóc. Các hóa chất này có thể làm khô tóc.

Lower your risk of heart disease and osteoporosis

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.

To prevent heart disease

- Stop using tobacco products, such as cigarettes. Ask your doctor for help to quit tobacco.
- Limit alcohol to one drink per day.
- Eat a wide variety of vegetables, fruits, and whole grains.
- Limit salt, saturated fat, and cholesterol in your diet.
- Control your weight. Extra weight means your heart has to work harder.
- Exercise regularly.

To prevent osteoporosis

- Have a bone densitometry test to check your bones before menopause.
- This gives a baseline measurement. Then, have periodic follow-up scans to recheck bone density or treatment progress.
- Increase weight-bearing exercise. For example, walk 2 to 3 miles a day, 4 to 5 times each week.

Giảm nguy cơ mắc bệnh tim và loãng xương

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 nội tiết tố. Quý vị có thể thực hiện nhiều biện pháp để giảm bớt nguy cơ và giữ sức khỏe.

Để ngăn ngừa bệnh tim

- Không dùng sản phẩm thuốc lá, như thuốc lá điếu. Nhờ sự giúp đỡ của bác sĩ để bỏ thuốc.
- Hạn chế uống rượu ở mức một ly mỗi ngày.
- Ăn nhiều loại rau, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt khác nhau.
- Hạn chế muối, chất béo bão hòa, và cholesterol trong chế độ ăn.
- Kiểm soát cân nặng. Cân nặng tăng có nghĩa là tim phải làm việc nhiều hơn.
- Tập thể dục thường xuyên.

Để ngăn ngừa loãng xương

- Làm thử nghiệm đo mật độ xương để kiểm tra xương trước thời kỳ mãn kinh.
- Việc này sẽ giúp đo được số đo cơ sở. Sau đó, thực hiện chụp kiểm tra định kỳ để kiểm tra lại mật độ xương hoặc kiểm tra quá trình điều trị.
- Tăng các bài thể dục tác động nhiều đến cân nặng. Ví dụ, đi bộ 2 đến 3 dặm mỗi ngày, 4 đến 5 lần mỗi tuần.

- Get enough calcium in your diet. Women ages 50 and under need 1,000 milligrams (mg) each day. Women over 50 and post-menopausal women not on HRT need 1,200 mg each day.
 - Foods high in calcium include milk, yogurt, cheese, calcium-fortified cereals, orange juice and tofu, broccoli, spinach, collard greens, soy milk, and fish with bones (canned salmon, sardines).
 - Talk to your doctor about taking a calcium supplement. The best calcium supplements are those that contain vitamin D since your body needs vitamin D to use calcium. Your doctor may recommend taking 1,000 mg or more of calcium per day in divided doses. Talk to your doctor about taking a vitamin D supplement if your exposure to sunlight is low.
- If you have thinning bones, avoid dangerous physical activities and try to prevent falls. Remove loose throw rugs that might cause you to trip and fall at home.
- Avoid use of tobacco products.
- If needed, talk to your doctor about medicines that can help your bone health.
- Đảm bảo đủ canxi trong chế độ ăn. Phụ nữ ở độ tuổi 50 trở xuống cần 1.000 miligram (mg) mỗi ngày. Phụ nữ trên 50 tuổi và phụ nữ sau mãn kinh không điều trị HRT cần 1.200 mg mỗi ngày.
 - Thực phẩm có nhiều canxi bao gồm sữa, sữa chua, phô mát, ngũ cốc giàu canxi, nước cam và đậu phụ, súp lơ, cải bó xôi, cải rổ, sữa đậu nành, và cá nguyên xương (cá hồi, cá sardines đóng hộp).
 - Nói với bác sĩ của quý vị về việc uống thuốc bổ sung canxi. Thuốc bổ sung canxi tốt nhất là loại thuốc có chứa vitamin D vì cơ thể cần vitamin D để tổng hợp canxi. Bác sĩ của quý vị có thể khuyến nghị dùng 1.000 mg canxi trở lên mỗi ngày chia thành nhiều liều. Nói với bác sĩ về việc sử dụng thuốc bổ sung vitamin D nếu quý vị ít tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.
- Nếu quý vị có xương mỏng, tránh các hoạt động cơ thể nguy hiểm và cố gắng tránh bị ngã. Tháo các tấm thảm rời lỏng lẻo có thể khiến bạn bị trượt chân và ngã ở nhà.
- Tránh sử dụng các sản phẩm thuốc lá.
- Nếu cần, nói với bác sĩ về việc uống thuốc để cải thiện sức khỏe xương cốt.