

CHƯƠNG 1

TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN CỦA HỘI CHỨNG BÁO KINH

Từ xa xưa, phụ nữ đã phải chịu đựng điều trực trặc hành hạ suốt các kỳ kinh nguyệt hàng tháng. Họ phải im lặng chịu đựng, nhưng thắc mắc chẳng hiểu vì sao đôi khi mình không còn là mình, mà là một người khác hẳn.

Đây là lời kể của một cô gái: “Ngay từ khi tôi mới 15 - 16 tuổi, suốt ba tuần trong mỗi tháng, tôi luôn cảm thấy sức khỏe bình thường trí óc mình mất, tập trung và tự chủ, vậy mà cứ đến tuần lễ thứ tư trước kỳ kinh nguyệt tôi lại cảm thấy bứt rứt, khó chịu, thần kinh căng thẳng, vụng về, mất tự chủ. Tôi đau đầu, cáu giận vô cớ, hay quên và hay gây gổ với mọi người xung quanh, đôi khi tôi cảm thấy mình sắp mất trí đến nơi... Người tôi cũng thô ráp ra, mặt mũi phù, da dẻ sần sùi. Tôi thấy mình xấu xí hơn”.

Chẳng ai giải thích được tại sao phần lớn phụ nữ đều bị như vậy, mãi cho tới năm 1931 ngày Y tế thế giới mới thừa nhận rằng đây chính là hội chứng báo kinh (Premenstrual syndrom). Sẽ gọi tắt là PMS.

⑦ **Làm thế nào để phân biệt được hội chứng báo kinh với các hội chứng tương tự khác.**

Hội chứng báo kinh (PMS) là một trạng thái y học, gồm một nhóm triệu chứng xuất hiện trong vòng thời gian từ 1-14 ngày trước kỳ hành kinh và hết ngay khi kinh nguyệt xuất hiện. Các bác sĩ trên thế giới đã liệt kê được khoảng 150 triệu chứng tinh thần và thực thể gây ảnh hưởng tới sức khỏe và tâm sinh lý người phụ nữ.

Không có ai bị tất cả các triệu chứng đó hành hạ trong cùng một lúc. Đa số phụ nữ đều bị tác động của các triệu chứng, chỉ có tùy theo mức độ nặng hay nhẹ.

Theo thống kê của một số bác sĩ, thì những triệu chứng chung nhất là: căng thẳng thần kinh, dễ bị kích động, vụng về, người và tứ chi phù nề, mệt mỏi cấu gập vô cớ, thèm ăn, thèm của ngọt v.v...

Hiện nay người ta đã có thể xác định được những đối tượng nào dễ bị hội chứng PMS: đó là các cô gái đã đạt được độ chín về giới tính (dậy thì), những phụ nữ sau giai đoạn sinh nở đầu tiên, những người đang sử dụng viên tránh thai, bỏ không tiếp tục sử dụng. Những phụ nữ có mức sống cao, phụ nữ ở các nước đang phát triển cũng có thể gặp phải hội chứng này.

Nói chung hội chứng PMS ngày càng nặng hơn theo tuổi tác. Với nhiều phụ nữ, tình trạng buồn ngày càng nhiều hơn thì triệu chứng cũng ngày càng nặng hơn cho tới khi mãn kinh.

Những phụ nữ sinh nở nhiều hoặc ít đều có thể

bị hội chứng PMS, phụ nữ thời hiện đại đẻ ít con có khả năng bị hội chứng PMS tăng cao hơn.

Sự khác biệt giữa hội chứng PMS với những hội chứng giống hết là khi bắt đầu hành kinh, thì hội chứng PMS hết ngay. Những trường hợp không liên quan tới kinh nguyệt ví dụ như thai nghén, đau ốm, đau bụng trong lúc hành kinh v.v... đều không được xem là hội chứng báo kinh. Hội chứng báo kinh chỉ xuất hiện trước chu kỳ kinh nguyệt một thời gian và hết ngay khi bắt đầu hành kinh.

Hội chứng PMS này càng không phải là căn bệnh liên qua tới tâm thần, nhưng thường trong thời điểm cơ thể người phụ nữ đang bị tác động của hội chứng PMS, các căn bệnh vốn có thể bị ảnh hưởng nặng thêm.

Bạn có thể gặp triệu chứng PMS từ khi dậy thì. Có thể là mẹ, chị, hoặc họ hàng bạn cũng phải chịu ảnh hưởng của các triệu chứng giống bạn. Song không có lý do gì khiến bạn cứ phải chịu đựng nó trước mỗi kỳ kinh nguyệt. Hiện có nhiều cách làm giảm bớt ảnh hưởng của PMS.

Hội chứng báo kinh là những triệu chứng khác biệt rõ rệt giữa người này với người khác và việc điều trị cũng gần như là khác nhau.

Các chuyên gia và bác sĩ trên thế giới hiện đang nghiên cứu vấn đề này để tìm ra cách điều trị thích hợp: ăn kiêng, giảm stress, tập thể dục, điều trị bằng vitamin, sử dụng hormon sinh dục nữ oestrogen và progesteron.

Hội chứng báo kinh luôn đi kèm với chu kỳ kinh nguyệt, điều đó có nghĩa là chu kỳ kinh nguyệt đóng một vai trò rất lớn gây ra hội chứng này.

⑦ Chu kỳ kinh nguyệt là gì?

Là sự chảy máu âm đạo (28 ± 3 ngày, một lần kéo dài từ 3-5 ngày). Đây là kết quả của một loại tiến trình thay đổi hormon và giải phẫu xảy ra ở cơ thể phụ nữ, chuẩn bị cho khả năng mang thai. Kể từ khi có kinh nguyệt thì hành kinh là một phần trong nhịp sinh học của mỗi phụ nữ trong suốt 30 năm. Giai đoạn duy nhất không hành kinh là thời kì mang thai. Sự kết thúc kinh nguyệt, gọi là mãn kinh, xảy ra khi người phụ nữ đạt lứa tuổi khoảng 48-50.

Dậy thì (còn gọi là tuổi dậy thì) là một quá trình sinh lý phức tạp có thể kéo dài tới 3-4 năm và là kết quả tác động của trục hạ đồi - tuyến yên - tuyến sinh dục.

Tuổi dậy thì:

Châu Âu: Bình thường 8 - 13 tuổi ở nữ ;
9 - 14 tuổi ở nam. | (chiếm 95%)

Ở Việt Nam tuổi này dao động trong khoảng từ 9 - 12 tuổi ở cả nam và nữ.

Tuổi dậy thì hoàn toàn được đánh dấu bằng lần xuất tinh đầu tiên ở nam và lần có kinh đầu tiên ở nữ. Ở Việt Nam tuổi dậy thì hoàn toàn của nữ ở 13 - 14 tuổi. Vì ở nam rất khó xác định chính xác lần xuất tinh đầu tiên nên người ta hay lấy tuổi dậy thì ở nữ cộng thêm 1 - 2 năm vì thông thường nam giới thường dậy thì chậm hơn nữ khoảng 1 - 3 năm. Trẻ em ở thành thị dậy thì sớm hơn trẻ em ở nông thôn.

⑦ Kinh nguyệt xuất hiện như thế nào?

Từ ngày máu bắt đầu chảy ra cho đến kỳ chảy máu sau được gọi là một chu kỳ.

Thông thường chu kỳ kinh nguyệt là 28 ± 3 ngày. Có thể thay đổi từ 24 - 35 ngày. Chu kỳ ít thay đổi nhất ở khoảng tuổi từ 20 - 30 tuổi. Thời kỳ tiếp sau dậy thì và chuyển tiếp sang mãn kinh, các chu kì kinh thường kéo dài hơn bình thường.

Tuyến hình quả nằm tại vùng trục dưới đồi trong não luôn phóng ra hàng loạt tổ chất dẫn truyền thông tin hóa học gọi là hormon. Từ vùng đồi đó, hormon đi tới tuyến yên cũng nằm trong não và kích thích tuyến yên sản sinh ra hormon riêng của nó.

Hormon đầu tiên do tuyến yên sinh ra được gọi là hormon kích thích các tuyến sinh dục (FSH) (follicle stimulating hormon). Hormon này sẽ được máu chuyển đến hai tuyến sinh dục nữ là buồng trứng. Mỗi buồng trứng hình oval có chiều dài khoảng 1 - 1,5 inch (tức là từ 2,5-3,8 cm) màu hồng xám, trong suốt thời kỳ tồn tại của mình nó sẽ cung cấp khoảng 500.000 tế bào noãn trứng (nang noãn). FSH sẽ kích thích một trứng trong các nang noãn chín dần. Thường chỉ có một trứng chín trong mỗi chu kỳ kinh nguyệt. Khi người phụ nữ đã mãn kinh trứng không còn rụng nữa.

Bản thân nang noãn cũng sinh ra hormon. Một trong các loại hormon sinh dục đó được gọi là oestrogen. Ngoài các chức năng khác, oestrogen còn điều khiển các tuyến làm dày thành tử cung (tạo ra một lớp màng mới). Sự chuẩn bị này của tử cung là để đón nhận trứng đã thụ tinh, làm tổ tạo thành thai nhi.

Tế bào trứng chín trong buồng trứng lúc chưa rụng giống hệt một vết phồng rộp. Tuyến yên lúc đó mới tiết ra một loại hormon khác gọi là hoàng thể luteinizing hormon (LH). Nhờ sự tác động của hormon này mà trứng chín sẽ rời khỏi buồng trứng đi vào vòi Falop, đây là quá trình rụng trứng. Chu trình từ lúc bắt đầu kinh nguyệt tới khi rụng trứng được gọi là pha nang noãn của chu kỳ kinh nguyệt.

Trứng rụng sẽ di chuyển chậm trong vòi Falop đến tử cung (mất từ 3 - 5 ngày). Vòi Falop là đường chuyển tiếp từ buồng trứng nối với dạ con. Trong thời kỳ rụng trứng di chuyển về tử cung, LH tác động gây những biến đổi phần nang rỗng còn lại. Làm nó dày lên, biến thành thể vàng, thể vàng này bắt đầu sản sinh ra hai loại hormon là oestrogen và progesteron, progesteron giúp củng cố thành tử cung làm cho nó mềm và dày xốp hơn.

Khi người phụ nữ giao hợp ở thời điểm ngay sau lúc trứng rụng sự thụ tinh sẽ xảy ra ở vòi Falop. Trứng thụ tinh tiếp tục di chuyển về dạ con, là nơi đã được củng cố dày xốp hơn với hệ thống mạch máu và chất lỏng. Thành tử cung sẽ có một điểm để cho trứng làm tổ. Khi đã thụ thai, chu kỳ kinh nguyệt dừng lại cho tới sau thời kỳ đẻ con vài tháng. Nếu trứng không gặp tinh trùng thì nó sẽ chết sau 1 - 2 ngày. Trong trường hợp không thụ thai, hormon LH do tuyến yên tiết ra giảm xuống. Sự sụt lượng hormon LH làm cho thể vàng thoái triển, đồng thời lượng oestrogen và progesteron do nó tiết ra cũng giảm xuống. Khi mức hormon sinh dục sụt xuống điểm thấp, thành dạ con bị bong ra, sự bong màng dạ con này gây chảy máu, đây chính là máu kinh nguyệt. Máu chảy sẽ kéo theo

lớp màng tử cung ra ngoài. Đây là điểm mốc hoàn thành một chu kỳ kinh nguyệt. Kể từ lúc trứng rụng tới khi chảy máu kinh được gọi là pha thể vàng. Pha thứ hai của chu kỳ kinh nguyệt này thường kéo dài khoảng 14 ngày.

Một hai ngày sau khi có kinh nguyệt do mức oestrogen và progesteron trong máu còn thấp, nên vùng đồi thị lại gửi xung truyền thần kinh tới tuyến yên và chu kỳ kinh mới sẽ bắt đầu.

Chu kỳ kinh nguyệt là kết quả của quá trình điều khiển hết sức tinh vi. Những trục trặc xảy ra có thể làm cho chu kỳ bình thường trở thành bất bình thường.

Thông thường, một phụ nữ trẻ có thể bị mất kinh trong giai đoạn 2 tháng hoặc hơn do một vài tác động nào đó. Một số khác có thể bị rối loạn kinh nguyệt, lượng máu ra thất thường: quá nhiều hoặc quá ít. Đau bụng trong lúc hành kinh hoặc đau các bộ phận khác là chuyện dễ xảy ra.

⑦ Điều gì khiến cho kinh nguyệt bất thường?

Đôi khi có kinh muộn hoặc máu ra nhiều là bởi vì bạn vẫn hành kinh mà không có trứng rụng trước đó. Nguyên nhân không rụng trứng là vì trứng không chín hoặc không có sự biến động về hormon (tăng hoặc giảm) hoặc có thể buồng trứng bạn sinh ra nhiều oestrogen, mà lại thiếu progesteron giúp thành dạ con dày lên. Kinh nguyệt ra nhiều có thể là do sự phát triển quá mức lượng mạch máu trên thành dạ con. Sự rối loạn hormon khiến cho bạn bị rối loạn kinh nguyệt. Ví dụ: chảy máu 5 ngày, ngừng 5 ngày, chảy

máu 7 ngày, ngừng 12 ngày v.v... Điều trị rối loạn kinh nguyệt do hormon bằng progesteron tự nhiên hoặc tổng hợp sẽ cho kết quả tối ưu.

Stress và mỏi mệt cũng ảnh hưởng tới chu kỳ kinh nguyệt. Khi bạn bị căng thẳng và rối loạn tâm trí, sự điều khiển giữa vùng hạ đồi và tuyến yên không còn chuẩn xác. Sự mất cân đối đó được phản ánh trong lượng hormon giới tính, làm kinh nguyệt phụ nữ trở nên bất thường.

Ví dụ: Một cô gái khi nghe tin cha mẹ bị tai nạn ô tô trước kỳ kinh nguyệt. Vùng hạ đồi não cô bị ức chế vì các thông tin gây sốc kia, buồng trứng không sinh oestrogen và điều đó có thể làm chảy máu kinh sớm.

Nếu bạn còn trong lứa tuổi sinh nở (từ 17 - 50 tuổi) mà lại mất kinh không phải do thụ thai, thì nguyên nhân chính có thể là do hormon: đôi khi tuyến yên ở trạng thái vô cảm không chịu tác động, còn buồng trứng cũng không sinh ra đủ lượng oestrogen và progesteron. Mất kinh vì rối loạn hormon (tác động của vùng hạ đồi) có thể là do đau ốm, đi lại nhiều, sút cân đột ngột, stress, suy sụp tinh thần và tình cảm v.v...

Hầu hết phụ nữ đều hay đau bụng kinh vào lúc này hay lúc khác trước điểm kinh nguyệt. Đau bụng kinh dữ dội là vấn đề thường gặp ở các cô gái trẻ. Triệu chứng này được gọi là chứng đau kinh co rút, thường xuất hiện vào năm đầu hoặc thời kỳ đầu dậy thì. Đau kinh co rút ít khi kéo dài quá 2 - 3 ngày mỗi chu kỳ, và thường giảm bớt sau lứa tuổi 25. Sinh đẻ cũng giúp chứng bệnh này chấm dứt nhanh chóng.

Chứng đau kinh co rút có thể là do mức hormon gây co thắt tử cung, prostaglandin sinh ra nhiều hơn vào lúc hành kinh, làm dạ con co bóp thường xuyên và mạnh hơn. Phụ nữ có lượng prostaglandin thấp có thể ít bị đau hoặc hoàn toàn không đau khi hành kinh. Nguyên nhân cơ bản của cơn đau là sự co bóp cơ dạ con để bóc bỏ lớp màng. Sự co bóp càng kéo dài, càng làm giảm lượng máu trong cơ gây đau.

Khi bạn lớn tuổi hơn, cơn đau có thể dịu bớt vì dạ con đã học được cách điều chỉnh tốt hơn luồng máu kinh.

⑦ Nguyên nhân nào gây ra hội chứng báo kinh? (PMS)

Hai bạn gái cùng tuổi, cùng chiều cao và trọng lượng. Cả hai đều bình thường và khỏe mạnh về mọi khía cạnh, một bạn bị hội chứng PMS hành hạ, và bạn kia hầu như không bị. Tại sao lại như vậy? Dưới đây là một số lý thuyết và quan điểm mới giải thích tại sao một số phụ nữ bị PMS nặng, một số khác nhẹ hoặc hầu như không bị tác động.

Nguyên nhân hormon

Theo nhiều bác sĩ, thì sự thiếu hụt progesteron tương quan với oestrogen trong máu ở "pha thể vàng" là bằng chứng gây ra hội chứng PMS. Việc sản sinh ra hai hormon sinh dục nữ oestrogen và progesteron đóng vai trò hết sức lớn trong chu kỳ kinh nguyệt.

Bình thường hormon oestrogen được sản xuất với số lượng lớn trong pha đầu chu kỳ, còn pha sau thì cả hai loại oestrogen và progesteron cũng được sản sinh ra. Những yếu tố củng cố lý thuyết "hút lượng progesteron gây ra hội chứng "PMS" như sau:

- * Hội chứng PMS chỉ xuất hiện trước lúc hành kinh, là do progesteron sinh ra trong pha thể vàng thường cao hơn mức bình thường mà cơ thể vốn có bị tụt xuống. Lượng progesteron phục hồi vào lúc hành kinh sẽ khiến cho hội chứng nhanh chóng mất đi.
- * Hội chứng PMS thường xuất hiện ở tuổi dậy thì, sau khi sinh con hoặc ngừng sử dụng viên ngừa thai (là lúc progesteron trong máu thấp).
- * Những người bị hội chứng PMS không có sự tăng nhiệt độ cơ thể ổn định sau rụng trứng như các phụ nữ khác và điều đó là do họ thiếu lượng progesteron.
- * Phụ nữ bị mắc hội chứng PMS thường có mức progesteron thấp hơn sau rụng trứng so với những người không bị.

Bất kỳ sự rối loạn cân bằng hormon nào cũng đều gây ra triệu chứng liên quan tới PMS. Mức progesteron và oestrogen tác động lên bạn, làm cho bạn kích động hoặc trầm cảm, căng thẳng lo lắng. Chúng cũng gây ảnh hưởng tới quá trình tích nước trong cơ thể làm cho người béo lên.

Lượng progesteron thiếu hụt, hoặc lượng oestrogen cao hơn bình thường đều gây ra hội chứng PMS. Mức oestrogen cao hơn bình thường là nguyên nhân gây cương vú và đau vú.

Sự cân bằng của hai hormon sinh dục progesteron và oestrogen sẽ giúp bạn tránh được hội chứng PMS.

Ở một số phụ nữ, tuyến yên sinh ra một hormon khác là prolactin cao hơn mức bình thường. Sự bất thường này có thể cản trở việc tạo ra oestrogen và

progesteron, làm cho progesteron thiếu hụt. Hormon này chính là loại tác động tới tuyến vú, làm căng to vú trước khi kinh nguyệt bắt đầu.

Nguyên nhân tích nước.

Trong giai đoạn tiền hành kinh, sự thải nước của cơ thể phải trải qua nhiều biến động. Các nhà khoa học tin rằng oestrogen do buồng trứng tiết ra đã chặn lại một lượng lớn muối natri trong cơ thể, chính vì vậy nước trong cơ thể sẽ bị muối giữ lại, khó thải ra ngoài. Khi lượng nước bị giữ lại lớn hơn mức bình thường, cơ thể bạn sẽ bị phù và trở nên nặng nề.

Khi nước tích tụ nhiều ở đầu mút thần kinh, bạn sẽ thấy đau đầu, váng vất. Nếu tế bào phổi bị ứ nước, bạn sẽ thấy khó thở. Nước tích tụ ở mũi nhiều làm bạn có cảm giác như bị cảm lạnh hoặc sốt, mất khứu giác. Nước tích nhiều trong tai làm cho bạn choáng váng.

Không phải tất cả mọi phụ nữ đều bị triệu chứng ứ nước hành hạ khi sắp có kinh nguyệt hàng tháng. Không phải tất cả phụ nữ bị hội chứng PMS đều bớt đi tiểu tiện vào lúc sắp hành kinh.

Nguyên nhân đường huyết.

Đa số phụ nữ ít nhiều bị hội chứng PMS đều thêm ăn của ngọt thời kỳ trước hành kinh.

Khi cơ thể người phụ nữ bước vào pha thể vàng (từ lúc rụng trứng tới khi ra kinh nguyệt) sự thay đổi lượng hormon xem ra đã gây ảnh hưởng tới dung lượng đường. Cơ thể bạn đòi hỏi mức đường máu tăng cao hơn bình thường. Thông tin đó được truyền qua buồng hormon adrenalin, kích thích giải tỏa một số đường tích lũy trong cơ thể vào máu, đồng thời phát

tín hiệu làm bạn thèm ăn của ngọt. Nếu bạn không đáp ứng yêu cầu này của cơ thể, thì adrenalin lại xuất hiện tiếp làm bạn đau đầu, kích động, cảm thấy lo âu, hồi hộp, suy yếu, ngáy ngất hoặc ớn lạnh - đây là phản ứng chung đối với sự xuất hiện "đèn báo" hormon adrenalin trong não.

Ăn nhiều hơn trong những ngày có hội chứng báo kinh cần có sự lưu ý cẩn thận. Bạn nên tìm hiểu kỹ xem loại thực phẩm nào nên tránh và nên ăn.

Nguyên nhân thiếu vitamin

Từ lâu, các chuyên gia đã cho rằng mức oestrogen tăng quá trong thời kỳ người phụ nữ bị hội chứng PMS là do thiếu nhóm vitamin B - complex. Khi được điều trị đủ, triệu chứng PMS xem ra giảm bớt. Việc thiếu vitamin nhóm B có thể tác động tới gan, làm nó bất lực trong việc giải tỏa lượng oestrogen tăng vượt mức bình thường trong máu, làm người phụ nữ bị PMS trầm trọng hơn.

Chu kỳ hành kinh được vùng đồi và tuyến yên kiểm soát. Để cơ cấu này hoạt động chính xác, phải có một cơ chất nhất định đóng vai trò điều chỉnh thông qua máu. Một trong các chất quan trọng đó là vitamin B6 (còn lại là Pyridoxin). Pyridoxin có khả năng làm nhẹ bớt hội chứng PMS. Giống như các vitamin khác trong nhóm B complex, pyridoxin đóng vai trò quan trọng đối với tình trạng sức khỏe và tinh thần. Nó giúp quá trình đồng hóa mỡ và tinh bột, đồng thời phân hủy protein. Một số quan điểm khác cho rằng nó còn giữ vai trò sản xuất hormon sinh dục, chủ yếu là oestrogen và progesteron đồng thời sản sinh các hormon tuyến yên là FSH và LH.

Thiếu vitamin B6, hệ thần kinh trung ương có

thể gặp trở ngại, gây ra các trạng thái tình cảm và tâm lý rối loạn, ví dụ như gây stress, bức tức v.v... Việc giảm cung cấp vitamin B6 có thể cũng gây nên sự trầm cảm. Mức pyridoxin trong cơ thể thấp hơn bình thường sẽ gây ra tác động lên buồng trứng và vú, làm tăng khả năng tích nước của cơ thể.

Nên cẩn thận xem xét cơ thể vào lúc bị hội chứng báo kinh xem có thiếu vitamin B6 hoặc nhóm B complex không.

Các nguyên nhân khác

Một số quan điểm trước đây cho rằng hội chứng báo kinh có nguồn gốc tâm lý: Nếu bạn không được chuẩn bị tốt tinh thần trước những biểu hiện sinh lý bình thường của kinh nguyệt, không phân biệt rõ giới tính và lầm lẫn vai trò làm phụ nữ v.v... thì sẽ bị hội chứng báo kinh tác động mạnh.

Một số thực phẩm nhất định góp phần tăng cơn đau đầu do PMS, ví dụ phomat, socola, rượu, các thực phẩm năng lượng cao v.v...

Yếu tố di truyền trong gia đình cũng đóng vai trò chính: Mẹ bị hội chứng PMS, con gái cũng dễ bị, tỷ lệ ấy trong họ hàng thân thích cũng cao. Trong trường hợp sinh đôi, thì thường cả hai chị em gái đều bị hội chứng PMS cùng cường độ, cùng thời điểm.

Quan điểm mới nhất về hội chứng báo kinh là sự rối loạn trong quá trình dẫn truyền thần kinh. Các hóa chất dẫn truyền thần kinh đã truyền đạt các dấu hiệu từ tế bào thần kinh này sang tế bào thần kinh khác trong não. Rất nhiều vấn đề xảy ra trong các chất dẫn truyền thần kinh liên quan tới việc điều khiển chu kỳ kinh nguyệt.