

CHƯƠNG 3

CÁCH KHẮC PHỤC VÀ ĐIỀU TRỊ HỘI CHỨNG BÁO KINH

Có rất nhiều cách giảm bớt tác động của hội chứng báo kinh. Khoảng 80% phụ nữ đã điều trị thành công hội chứng này. Bạn có thể tự xử lý hội chứng này để cải thiện sức khỏe mà không cần tới can thiệp của y tế. Còn trong trường hợp triệu chứng có biểu hiện nghiêm trọng, các bác sĩ nội khoa sẽ giúp bạn vượt qua.

1. TỰ KHẮC PHỤC HỘI CHỨNG BÁO KINH

Lập kế hoạch theo dõi:

Để xác định chắc chắn các triệu chứng của bạn xảy ra có theo đúng trình tự hàng tháng hay không, bạn nên lập biểu đồ theo dõi trong vài tháng. Qua đó bạn có kế hoạch tự điều trị hoặc trong trường hợp triệu chứng quá nặng, biểu đồ theo dõi của bạn sẽ giúp bác sĩ có hướng điều trị cho bạn.

Bạn chỉ cần lập biểu đồ theo dõi 3 tháng liền. Trong các mục trên biểu đồ bạn lần lượt ghi theo dõi về nhiệt độ cơ thể hàng ngày (cặp nhiệt độ vào

lúc tỉnh dậy buổi sáng) vào lúc rụng trứng thân nhiệt bạn sẽ tăng 0,5°C và giữ ở nhiệt độ ấy cho tới lúc hành kinh. Mục tiếp theo ghi trọng lượng cơ thể hàng ngày (nên cân vào lúc ruột và bàng quang rỗng), mục thứ ba ghi cụ thể các triệu chứng thể nghiệm hàng ngày, thí dụ, bạn có thể ghi dưới dạng ký hiệu như sau:

Về sức khỏe

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| A. Hen | Br. Cương vú |
| Ba. Đau lưng | Be. Vết bầm trên da |
| Bi. Tích nước | C. Vụng về lông móng |
| D. Hoa mắt chóng mặt | N. Tắc mũi, họng |
| E. Đau mắt | Sk. Da sần sùi, xạm đen |
| Fa. Mệt lử, ngầy ngất | Sz. Tăng trọng lượng |
| Fd. Ham ăn | Tb. Táo bón |
| H. Đau đầu | |

Về tâm lý:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| Al. Ham muốn uống rượu, bia | M- Tâm trạng bất thường |
| Ag. Hung hăng, tức tối | Sn. Muốn chết - chán đời |
| Au. Lo lắng, hồi hộp | Tc. Căng thẳng thần kinh |
| Cr. Khóc lóc - dễ cảm xúc | Ls. Mất ngủ |
| Dc. Trầm cảm u uất | A. Đau ê ẩm cơ thể |
| I. Ngủ lịm | Th. Thèm của ngọt |

Càng ghi chép tỷ mỉ, bạn càng có kết luận chính xác hơn về triệu chứng.

Mục tiếp theo cần ghi là ngày máu kinh nguyệt xuất hiện và ngày hết kinh.

Cách ghi chép tốt nhất kèm theo biểu đồ là ghi nhật ký. Ví dụ bạn có thể ghi như sau: Ngày...

Thức dậy đầu óc lộn xộn, chẳng muốn gặp ai, chẳng muốn làm gì. Mọi sinh hoạt hàng ngày trở nên lộn xộn và khó khăn.

Bỏ ăn sáng, ra đường suýt đâm vào đuôi xe

Bữa trưa thèm ăn nhiều thịt v.v...

Buổi tối cãi nhau với bạn trai, bố mẹ hỏi trả lời nhất gừng. Cáu với em trai.

Trần trọc mất ngủ, lo sợ thi trượt.

Các cách tự khắc phục:

Đối với ý muốn ăn nhiều

Theo nghiên cứu của các bác sĩ thì cố gắng ăn uống vừa phải, tránh không ăn các thứ cơ thể thèm ví dụ kẹo bánh, sôcôla v.v. Vì các thứ này làm cho hội chứng báo kinh của bạn tăng thêm. Bạn nên ăn uống các món nhẹ, thậm chí cắt bớt lượng thực phẩm để giảm bớt căng thẳng, khó chịu trong người.

Nếu như trong thời kỳ báo kinh cơ thể đòi hỏi ăn nhiều, mà bạn lại đáp ứng nó, thì điều đó có nghĩa bạn sẽ càng gặp khó khăn hơn với nó.

Dù bạn có bị hội chứng báo kinh hay không, bạn cũng nên xây dựng cho mình một chế độ ăn uống hợp lý để có trạng thái cơ thể tốt. Bạn nên ăn uống sao cho cơ thể được cung cấp đủ lượng khoáng, vitamin, đạm và chất béo không no. Các loại hạt hoặc các sản phẩm chế biến từ hạt rất tốt cho cơ thể bạn vào lúc

bạn bị hội chứng báo kinh, vì các thực phẩm này sẽ cung cấp tinh bột dưới dạng năng lượng đốt cháy chậm khác nhau, không cung cấp lượng đường cho cơ thể nên sẽ không làm tăng hoặc giảm đột ngột huyết áp.

Bạn nên ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày thay vì ăn ba bữa lớn dinh dưỡng cao.

Rau và salat là các thực phẩm tuyệt vời cho bữa ăn của bạn hàng ngày. Ăn rau và salat thay thế sẽ làm cho cảm giác thèm ăn của bạn được đáp ứng. Còn hoa quả nên ăn vừa phải, bởi vì ăn với số lượng lớn có thể dẫn tới tình trạng tăng đường huyết.

Để giúp giảm mệt mỏi trong thời kỳ báo kinh, bạn hãy ăn các thức ăn có nhiều kali. Các thực phẩm hạt, chuối, cam, khoai tây, đậu quả là loại giàu các chất khoáng này. Kali là chất rất quan trọng vì nó cùng với natri tạo thành cân bằng điện giải trong cơ thể.

Các chế độ ăn chống tác động của hội chứng báo kinh

Triệu chứng	Chất nên bổ sung	Nguồn thực phẩm
Trứng cá và da dễ sần sùi	Vitamin A	Mơ, cà rốt, trứng, sữa, quả đào, khoai lang, khoai tây, thịt có màu đỏ, bí đỏ, cà chua v.v...
	Kẽm	Trứng cá, thịt có màu đỏ
Mệt mỏi	Kali	Chuối, hạt các loại, cam, khoai tây, đậu quả
	Protein	Thịt gà, trứng, cá, sữa, sữa chua, đậu v.v..

Ứ nước	Thuốc lợi tiểu	Dưa chuột, dưa hấu, cải xoong, rau gia vị, râu ngô, bông mã đề, rau cải các loại, chè, cà chua, hoa cúc, bồ công anh, hoa hòe, mía v.v...
--------	----------------	---

Triệu chứng	Chất nên tránh ăn	Từ nguồn thực phẩm
Ứ nước	Muối	Thịt hộp, thịt hun khói, xúc xích, giăm bông, khoai tây rán, các loại rau muối chua, các loại bánh mặn v.v...
Kích động và đau đầu	Cafein, chất kích thích	Chocolate, sữa, ca cao, cà phê, chè xanh, sô đa, bia, rượu.
Tâm tính bất bình thường	Đường	Bánh, kẹo, nước ngọt có ga, kem, crem lạnh, pho mát, sữa đặc có đường v.v..

Sự ứ nước là trạng thái chung của sự thiếu kali, kèm theo huyết áp thấp và mệt mỏi.

Các thực phẩm có protein cao rất quan trọng trong chế độ ăn vào giai đoạn báo kinh vào lúc bạn bị mệt mỏi và cần năng lượng hơn. Sữa chua, trứng, phomat là nguồn cung cấp canxi và protein tuyệt vời. Ngoài ra cá, tôm, cua, đồ biển v.v... cũng cung cấp lượng canxi và protein quan trọng không kém.

Nên bổ sung các thực phẩm có nhiều B6 và các vitamin khác. Các vitamin này có nhiều trong gan, sữa, trứng, bánh mì, lúa mạch đen, cơm, nấm men, cám ngũ cốc v.v...

Các loại rau, quả ví dụ: dưa chuột, dưa hấu, nước ngô, cải xoong, các loại chè từ thảo dược, hoa cúc, hoa hòe, râu ngô, bông mã đề... là các loại thực phẩm giúp lợi tiểu, có ích vào lúc cơ thể ứ nước, phù nề.

Một số bác sĩ khuyên tăng sử dụng vitamin A và kẽm vào lúc da dễ sần sùi và nổi mụn trứng cá. Có nhiều bằng chứng làm người ta tin rằng khi bị stress, có thể sẽ cần nhiều kẽm hơn so với thời kỳ khác. Kẽm cũng được coi là yếu tố quan trọng đối với chuyển hóa hormon. Các sản phẩm biển, thịt, trứng là nguồn chứa kẽm rất tốt cho sức khỏe. Các thực phẩm chế biến ít có kẽm.

Chất gây tác động xấu trong thời kỳ tiền hành kinh là đường vì nó gây sinh ra lượng insulin lớn hơn. Các bác sĩ cho rằng vào những lúc như vậy, điều trị huyết áp thấp bằng đồ ngọt là không nên. Hãy dùng tinh bột thay thế đường tạo năng lượng chày chậm. Hãy ăn thực phẩm đó ở dạng nguyên cả vỏ.

Nếu bạn là người ăn nhiều kẹo mà bỏ được kẹo trong vài tháng thì bạn sẽ tránh được các triệu chứng tiền hành kinh nghiêm trọng mà bạn vẫn mắc phải trước đó.

Vào lúc trước hành kinh, nếu bạn hạn chế ăn muối, thì hội chứng ứ nước đó sẽ giảm bớt. Các chất kích thích ví dụ cafein sẽ làm trạng thái báo kinh nặng thêm. Cà phê sẽ giảm khả năng cung cấp hoặc hấp phụ vitamin của cơ thể.

Các cơn đau đầu thường tăng khi sử dụng nhiều chất có cafein. Ngực căng đau cũng phụ thuộc vào lượng cafein tăng hay giảm. Thiếu vitamin E sẽ làm tăng nguyên nhân rối loạn kinh nguyệt. Phụ nữ bị

hội chứng báo kinh nên tăng sử dụng thực phẩm giàu vitamin E, có trong các mầm hạt, thịt, sữa, trứng.

Một số cơn đau đầu vào thời kỳ báo kinh là do nguyên nhân thực phẩm chứ không phải tại cafein. Các loại thực phẩm, rau quả quá hạn có thể trở thành yếu tố chính. Một số người đã bị đau đầu sau khi ăn các loại quả, ví dụ như chanh, cam, sung vả, mỳ chính, các thực phẩm có lượng nitrat cao, cà chua, lạc, rượu, hoặc sữa. Nếu bạn có xu hướng đau đầu hãy kiêng tất cả các loại thực phẩm này.

Dù bạn có bị hay không bị hội chứng báo kinh bạn cũng sẽ cảm thấy khỏe hơn nếu ăn theo một vài nguyên lý cơ bản về dinh dưỡng như sau:

1. Ăn các loại ngũ cốc dạng hạt thay cho đường hoặc bột mì dinh dưỡng cao.

2. Tránh các đồ uống có cafein.

3. Ăn nhiều hoa quả và rau, với chút ít cá, thịt nạc, gà.

4. Nên ăn rải ra làm nhiều bữa.

Tập thể dục thể thao và kỹ thuật thư giãn.

Hầu hết các thể nghiệm đều cho thấy, phụ nữ có sức khỏe tốt thường ít bị hội chứng báo kinh hoặc bị nhẹ hơn so với người kém sức khỏe. Sự căng thẳng và trầm cảm đặc biệt sẽ dịu bớt nhờ chế độ thể dục thể thao điều độ. Kết quả nghiên cứu ở các vận động viên hoặc diễn viên múa cho thấy số này ít bị căng thẳng và trầm cảm hơn so với nhóm khác. Hoạt động sẽ giúp giảm bớt căng thẳng, đau đầu, mệt mỏi và kích động.

Thể dục thể thao giúp tạo ra cảm giác khỏe mạnh nhờ cải thiện được hệ thống tuần hoàn, tăng dung lượng phổi và khống chế trọng lượng. Thể dục đều đặn sẽ cải thiện được tiến trình dẫn truyền xung thần kinh và hormon, ví dụ như progesteron. Thể dục và vận động làm não phóng ra hợp chất ru ngủ tự nhiên là Beta endophin, làm giảm đi sự căng thẳng.

Bạn nên hoạt động trong điều kiện chậm rãi. Đi bộ, thở sâu và chậm trong khi đi, thường là cách tốt nhất để vào cuộc. Hãy tập từ từ, nâng dần cường độ để cơ thể quen dần. Bơi lội giúp ích nhiều cho các cơ, ví dụ cơ dạ con, và làm giảm sức căng cơ tay và chân. Thể dục sẽ tăng cường cơ bắp đang yếu, giảm mỗi lưng và chứng đau đầu.

Bài tập 1: Nằm thẳng trên sàn, thót cơ bụng, nâng lưng khỏi sàn - thư giãn - lặp lại 10 lần.

Bài tập 2: Thư giãn vai và cổ.

Đứng thẳng chân, tay dọc thân. Cúi thấp đầu để cằm chạm ngực. Từ từ quay đầu sang phải, về động tác cũ rồi từ từ quay sang trái, lặp lại 5 lần mỗi bên.

Hình thức tập là do bạn tự chọn, sao cho phù hợp với trọng lượng, điều kiện sức khỏe, tuổi tác và trạng thái tâm lý riêng.

Giải tỏa Stress

Stress làm triệu chứng báo kinh trầm trọng thêm. Cả vùng đồi và tuyến yên sản xuất ra hormon cũng bị tác động của stress.

Stress vào lúc tiền hành kinh khiến cơ thể kiệt quệ thêm vì nó tác động tới quá trình quan trọng khác, ví dụ tích nước, táo bón.

Nếu tìm được cách riêng giải tỏa stress bạn sẽ bớt được triệu chứng phù nề và đau đầu. Một số phụ nữ coi việc tập thể dục; tắm nước ấm, nghe nhạc, luyện yoga, xem tivi v.v... là cách giải tỏa và thư giãn, trong khi người khác lại lánh vào im lặng, thiền định và coi đó là biện pháp thư giãn.

Đối với một số phụ nữ, phép thôi miên giúp ích lớn.

Hình thức tốt nhất giảm căng thẳng là thư giãn tích cực. Ăn mặc thoải mái, đi chân đất, nằm dài buông lỏng trên sàn hoặc đầu gối trong vườn nhiều không khí trong lành, hướng dẫn trí tưởng tượng lang thang trên bãi biển hoặc ven hồ tuyệt đẹp, và quên không nghĩ tới tình trạng đang căng thẳng.

Khi đã thư giãn bớt, hãy bẻ cong cổ tay lên chạm cánh tay gây cảm giác căng, sau đó thả lỏng tay xuống, lặp lại với tay kia.

Giơ cao chân cho tới lúc căng, hạ xuống thư giãn, lặp lại với chân kia.

Tập căng và giãn các hệ cơ trên cơ thể. Theo trình tự cơ và giãn các cơ trên chân, bắp đùi, hông, bụng, sườn, vai, cổ, mặt, mắt, lưỡi. Đối với mỗi loại cơ cần co giãn chậm ba lần. Hãy gây sức căng cơ rồi giãn ra, lặp lại 5 lần.

Mỗi ngày tập 15 phút.

Công khai tình trạng mình đang phải chịu đựng.

Nên cho các thành viên gần gũi trong gia đình và ngoài xã hội biết những khó khăn mình đang gặp phải, để họ biết cách hỗ trợ.

2. TRƯỜNG HỢP PHẢI ĐẾN BÁC SĨ

Nếu bạn bị hội chứng PMS nặng không thể tự mình khắc phục, bạn nên tìm sự giúp đỡ của bác sĩ nội khoa hoặc sản khoa.

Trong nhiều trường hợp, bác sĩ thường khuyên bạn phải giải quyết vấn đề tâm lý, chứ không phải về y học. Song vấn đề y học mới là chủ yếu. Điều trị bằng phương pháp y khoa sẽ giúp bạn thoát khỏi hội chứng này nhanh chóng.

Điều trị bằng vitamin:

Cách điều trị giản tiện nhất là uống bổ sung vitamin B6.

Vitamin B6 cần thiết cho hoạt động tối ưu của vùng dưới đồi, nơi điều khiển chu kỳ kinh nguyệt. Việc sinh ra oestrogen phụ thuộc vào lượng vitamin này. Thiếu nó, bạn sẽ bị lâm vào tình trạng thần kinh ức chế, ứ nước và sinh nhiều trứng cá.

Liều lượng B6 trong polyvitamin bạn uống vào nên đạt mức từ 40-100 mg. Nếu uống dư, vitamin thừa sẽ thải ra theo đường nước tiểu.

Đôi khi liều lượng B6 khuyến sử dụng là 800 mg và như vậy bạn sẽ cảm thấy khó chịu, cơ thể nôn nao, chóng mặt và hơi đau đầu.

Các bác sĩ sẽ có phác đồ điều trị thích hợp với từng bệnh nhân. Ví dụ, một số chỉ cho bệnh nhân sử dụng B6 vài ngày trước khi hành kinh, cho tới lúc hết chu kỳ kinh. Bác sĩ khác có thể cho bệnh nhân dùng vitamin B6 hàng ngày trong suốt chu kỳ.

Khi tìm được liều lượng điều trị thích hợp, bạn sẽ thấy tình trạng sức khỏe được cải thiện rõ rệt.

Với nhiều phụ nữ bị hội chứng báo kinh nặng. Sử dụng B6 trong suốt 9 tháng sẽ làm triệu chứng này biến mất.

Một số tài liệu đã chứng minh được hiệu quả điều trị bằng B6. Bệnh viện Thomas tại London cho biết hơn 80% phụ nữ bị đau đầu trước kỳ kinh đã được điều trị bằng B6 có hiệu quả.

Giải phóng nước ứ trong có thể bằng thuốc lợi tiểu?

Lạm dụng thuốc lợi tiểu có thể dẫn tới tình trạng rối loạn kali và natri trong có thể, làm hội chứng báo kinh nặng thêm.

Đôi khi dùng thuốc lợi tiểu cũng có ích nhưng nếu dùng kéo dài sẽ có hại tới sức khỏe bạn.

Điều trị bằng progesteron

Như bạn biết, progesteron là một hormon sinh dục quan trọng trong việc chuẩn bị giúp thai làm tổ. Khi hormon này mất cân bằng so với oestrogen (bị thiếu hụt) thì sẽ có hiện tượng bạn bị hội chứng báo kinh.

Biện pháp điều trị tăng mức progesteron trong máu người bị hội chứng báo kinh là phương pháp cũ. Hầu hết các trường hợp điều trị bằng progesteron đều cho kết quả tốt. Trong 100 người bị hội chứng này được điều trị bằng progesteron thì có tới 77 người khỏi bệnh, số còn lại trong tình trạng cải thiện rõ rệt.

Bác sĩ kê đơn cho bạn uống progesteron vào thời gian từ lúc rụng trứng tới lúc hành kinh. Nếu triệu chứng báo kinh xuất hiện sớm hơn, thì phải uống progesteron trước đó nữa. Nếu triệu chứng kéo dài 5 ngày, bạn có thể uống progesteron một vài ngày trước lúc hành kinh. Nếu chu kỳ kinh nguyệt xảy ra không đều hoặc triệu chứng tiếp tục kéo dài sau khi máu kinh nguyệt đã ra, thì bạn sẽ phải tiếp tục dùng progesteron cho tới kỳ kinh sau.

Điều trị bằng progesteron không phải lúc nào cũng thích hợp. Nếu là thuốc uống thì nó sẽ không gây tác hại đối với sự cân bằng hormon vì nó bị phân hủy qua hệ tiêu hóa.

Theo một số bác sĩ thì liều lượng sử dụng bình thường là 20 mg/ngày. Liều lớn hơn là từ 200-400 mg và tối đa là 4000-6000 mg.

Thời gian điều trị có thể kéo dài ba tháng. Bạn cũng có thể giảm dần liều lượng điều trị mỗi tháng.

Việc điều trị bằng progesteron gây ra một số hiệu ứng phụ. Nếu dùng liều lượng lớn, bạn sẽ cảm thấy hết sức sáng khoái, tới mức mất ngủ.

Progesteron không làm tăng nguy cơ u vú hoặc ung thư.

Tại Mỹ, progesteron thường được sản xuất từ đậu tương hoặc khoai (khoai lang, củ từ, củ mỡ).

Bạn không nên lầm lẫn giữa progesteron thiên nhiên và progesteron tổng hợp. Progesteron (trong thuốc tránh thai) không có hiệu quả đối với hội chứng báo kinh như progesteron thiên nhiên: chúng tác động yếu hơn. Trong nhiều trường hợp, loại này

lại làm cho hội chứng báo kinh xấu hơn vì gây ứ nước trong các mô.

Người ta rất dễ nhầm tên hai từ progestogen và progesteron. Vì vậy phải hết sức lưu ý khi sử dụng.

Thuốc điều trị mới.

Loại thuốc Bromocryptin được xem là có hiệu quả điều trị, làm giảm cương đau vú và ứ nước, lại ít gây hiệu ứng phụ.

Loại thuốc Spironolacton có hiệu quả điều trị cho 6 trên bảy phụ nữ bị rối loạn hormon trong vòng ba tháng.

Nhóm thuốc kháng progesteglandin hiện đang được sử dụng điều trị hội chứng báo kinh có hiệu quả. Người ta cho rằng lượng progestegladin vượt quá trong cơ thể sẽ gây khủng hoảng tiền hành kinh.

Chất khoáng progestegladin được uống trước và trong thời gian bị hội chứng. Mortin, Postel và Anaprox là một số loại thuốc nhóm này.

Tại một số bệnh viện điều trị hội chứng báo kinh ở Anh, người ta đã dùng liệu pháp thể dục, thôi miên hoặc tác động sinh học ngược để điều trị cho những bệnh nhân không sử dụng được progesteron.

Cõi Thiên Thai <http://www.coithienthai.com>

PHẦN HAI

HỘI CHỨNG MÃN KINH