

CHƯƠNG 1

NGUYÊN NHÂN VÀ HIỆN TƯỢNG MÃN KINH Ở PHỤ NỮ

1. GIỚI THIỆU CHUNG:

Với nhiều phụ nữ, quá trình mãn kinh là một biến động tâm lý, tình cảm và trí tuệ, song không có nghĩa là suy sụp. Khi con cái đã trưởng thành, công việc giảm bớt, bạn sẽ có nhiều thời gian dành riêng cho mình hơn trước. Bạn có thể đánh giá lại cách sống, kế hoạch làm việc và đưa ra quyết định làm gì trong tương lai, đồng thời thay đổi cuộc sống theo chiều hướng tích cực.

Khi tiến gần tới thời kỳ mãn kinh, buồng trứng bắt đầu suy yếu dần và đột ngột giảm hormon sinh dục nữ là oestrogen và progesteron, làm kinh nguyệt ngừng.

Các biểu hiện báo hiệu thời kỳ tắt kinh có thể lặp đi lặp lại kéo dài, mà cũng có thể diễn ra trong thời kỳ ngắn. Đối với một số phụ nữ các cơn bốc hỏa, toát mồ hôi đêm, mất tính dục có thể kéo dài vào ba năm. Số phụ nữ khác có thể kéo dài tới 9 — 10 năm

hoặc hơn nữa. Và một số khác sau mãn kinh vẫn còn bị các biểu hiện đó.

Các biểu hiện như dạ con, bộ phận sinh dục mỏng đi, teo dần và khô lại, tiểu tiện khó khăn... có thể kéo dài đến cuối đời. Những triệu chứng này có thể điều trị được không khó khăn gì. Tuy vậy, một số triệu chứng khác trong thời kỳ mãn kinh lại nguy hiểm như quả bom nổ chậm. Đó là các triệu chứng loãng xương, giòn xương, tim mạch, đột quy...

Trong những trường hợp bệnh nặng, người ta có thể điều trị bằng hormon thay thế để khắc phục hội chứng mãn kinh. Mọi phụ nữ có thể điều trị bằng hormon thay thế mà không bị phản ứng phụ. Ngoài ra còn có nhiều cách điều trị khác, ví dụ điều trị bằng yoga, hương trị liệu, thực phẩm v.v...

Mỗi loại điều trị thay thế đều có mặt mạnh riêng của nó.

Vấn đề vẫn được thảo luận từ lâu là có phải tất cả kinh là do thiếu hụt hormon không và có nên sử dụng hormon thay thế đối với tất cả mọi phụ nữ không?

Một số nhà chuyên môn cho rằng không có sự thiếu hụt hormon trong giai đoạn mãn kinh vì oestrogen vẫn được mô mỡ cung cấp sau khi mãn kinh là điều không hoàn toàn đúng.

Nhiều ý kiến cho rằng sử dụng hormon thay thế sẽ gây ra ung thư vú, ung thư dạ con v.v... song đó là do dùng riêng oestrogen mà không sử dụng kèm progesteron. Từ hơn 20 năm trước, người ta đã kết luận về khả năng không gây ung thư nếu dùng cả oestrogen và progesteron trong chế độ điều trị hormon thay thế với một số chỉ định nhất định.

Trên thực tế, mỗi phụ nữ có thể dùng hormon thay thế trong 4 tháng (không xảy ra rủi ro với liều dùng ngắn hạn này).

Những phụ nữ có tiền sử bệnh tim được bảo vệ nhờ liệu pháp hormon thay thế. Các bệnh loãng xương, nhồi máu, đột quy ở phụ nữ cũng có thể được khắc phục nhờ liệu pháp hormon thay thế.

Với khoa học hiện đại ngày nay việc khắc phục những biến động về mặt sinh lý không còn là điều khó khăn. Với sự gìn giữ thân thể đúng phương pháp khoa học, bạn có thể duy trì được vẻ trẻ trung nhanh nhẹn trong và sau thời kỳ mãn kinh.

Về mặt tâm lý. Một số phụ nữ không thể chấp nhận sự mất kinh sớm, mất đi đặc quyền của người mẹ, giảm sự quyến rũ và bản tính phụ nữ của họ, nên từ đó sinh ra các rối loạn tâm thần và tính cách khác nhau.

Bạn không nên cho rằng mãn kinh có nghĩa là cuộc sống xem ra đã bị loại bỏ, là chấm hết, mà nên xem đó là giai đoạn bắt đầu cuộc sống mới.

Điều thật không hay là xã hội ít có quan điểm tích cực đối với phụ nữ mãn kinh. Xã hội chỉ quan tâm tới lực lượng trẻ đẹp, có khả năng tình dục. Và coi thường hình ảnh phụ nữ mãn kinh, coi đa số họ là lớp người không cần phải quan tâm tới.

Theo quan điểm mới, thực chất sự khác nhau giữa chưa mãn kinh và đã mãn kinh chỉ là vấn đề còn hay không còn khả năng sinh đẻ. Trên thực tế, vòng đời của người phụ nữ thọ lâu là 80 tuổi, điều này có nghĩa là bạn sẽ phải sống một quãng đời dài gần 40 năm sau mãn kinh so với hơn 30 năm hành kinh.

Không có một lý do gì để bạn phải chôn vùi 40 năm sau mãn kinh vì quan niệm sai lệch. Kết thúc sinh đẻ không có nghĩa là kết thúc cuộc sống tươi đẹp, sống hạn chế trong vòng trời buộc của bản thân.

Quan điểm của chúng ta là phát triển lên chứ không phải là suy thoái đi. Hãy lưu ý thực hiện và khai thác các trạng thái tích cực sau:

1. Thu thập đủ thông tin và chuẩn bị sẵn sàng cho thời kỳ mãn kinh sẽ giúp bạn xử lý có hiệu quả các triệu chứng của nó.

2. Biểu hiện của tuổi già sau khi mãn kinh không tăng nhanh, nếu bạn biết cách giữ gìn.

3. Không nên giấu giếm tình trạng mãn kinh của mình trong gia đình và xã hội.

4. Bạn nên không chế hậu quả do tác động của giai đoạn này. Có nhiều cách thư giãn và kỹ thuật thiền định, cũng như chế độ ăn uống sẽ giúp tích cực cho bạn.

5. Nên duy trì và cải thiện chất lượng cuộc sống tình dục ngay cả khi lượng oestrogen trong cơ thể bạn giảm bớt. Không gì lý do gì mà khi đã mãn kinh bạn cũng ngừng quan hệ tình dục luôn.

6. Thời kỳ mãn kinh không phải là giới hạn để kết thúc sự phát triển sở thích, hoặc một chủ đề mới.

7. Nên lập kế hoạch tài chính cho hưu trí càng sớm càng tốt và tận dụng những tiềm năng mà bạn đã tạo ra trong nhiều năm để củng cố cuộc sống vững chắc.

8. Nữ tính không có nghĩa là phải sinh đẻ. Mãn kinh không phải là sự bắt đầu cho giai đoạn kết thúc, nó là sự bắt đầu của thời kỳ bạn được sống cho mình trong cuộc đời còn lại.

2. QUÁ TRÌNH MÃN KINH:

Quá trình mãn kinh kéo dài trong 15-20 năm kể từ lúc được coi là "bắt đầu suy yếu". Thời kỳ mãn kinh như các nhà chuyên môn định nghĩa chỉ là một giai đoạn trong quá trình này. Chính xác mà nói thì thời kỳ mãn kinh có nghĩa là đang đi tới kết thúc kinh nguyệt - kết thúc sinh đẻ.

Trong quá trình mãn kinh, chức năng buồng trứng và sự sản sinh hormon giảm bớt, cơ thể phải tự điều chỉnh những biến động này. "Thời kỳ suy yếu" theo tiếng Hy Lạp gốc có nghĩa là "bậc thang". "Thời kỳ suy yếu" cũng có thể đem so sánh với những tháng năm tuổi thanh nữ, sắp dậy thì hoặc buồng trứng chưa phát triển hoàn thiện. Quá trình mãn kinh và thời kỳ suy yếu khác nhau ở chỗ:

Quá trình mãn kinh	Thời kỳ suy yếu
<ul style="list-style-type: none">— Có thể so sánh với quá trình trước khi buồng trứng phát triển chín muồi về mặt hoạt lực (11-14 tuổi).— Là quá trình duy nhất mang tính sinh học.— Là giai đoạn tiến tới ngừng kinh nguyệt.— Có thể xảy ra bất cứ thời điểm nào, thường từ 48-52 tuổi.	<ul style="list-style-type: none">— Có thể so sánh với thời kỳ dậy thì (14-18 tuổi)— Bộc lộ sự thay đổi hàng loạt hormon.— Là pha chuyển tiếp khi hoạt động buồng trứng và hormon giảm.— Thường từ lứa tuổi 40-60.

“Thời kỳ suy yếu” gồm có ba giai đoạn là tiền, trung và hậu mãn kinh.

Quá trình mãn kinh được tính từ thời điểm có các dấu hiệu mãn kinh đầu tiên tới khi ổn định mãn kinh đến năm trong thời kỳ suy yếu.

Giai đoạn tiền mãn kinh

Được kể đến ngay từ những năm mà vòng kinh của bạn còn hoạt động bình thường ; nói cách khác, hầu hết là những năm bạn còn sinh nở được. Tuy vậy khái niệm tiền mãn kinh đôi khi cũng được sử dụng để nói đến giai đoạn đầu của thời kỳ suy yếu (sau tuổi 40) khi chu kỳ kinh không còn bình thường.

Giai đoạn trung mãn kinh

Là giai đoạn chuyển tiếp kéo dài vài năm giữa hai thời điểm trong những chu kỳ kinh nguyệt cuối cùng. Thời kỳ này đi kèm với những biến đổi sinh lý làm chu kỳ kinh không bình thường và xuất hiện triệu chứng bốc hỏa, tê buồn chân tay, toát mồ hôi.

Mãn kinh

— Là thời điểm biểu lộ hết sức rõ rệt - mãn kinh là giai đoạn cuối cùng (kết thúc của kinh nguyệt). Đây là một chỉ tiêu khác mà bạn chỉ nhận biết nhờ hồi tưởng lại sau cả năm trời không hành kinh. Nói cách khác khó có thể biết được chính xác thời điểm bạn bị ngừng kinh là lúc nào.

Giai đoạn hậu mãn kinh

Kể từ lúc tắt kinh hoàn toàn, rồi kéo dài nhiều năm sau cho tới cuối đời.

Làm thế nào để đoán trước được đây có phải là chu kỳ kinh nguyệt cuối cùng của mình?

Hầu hết phụ nữ đều hiểu họ sẽ trải qua lần hành kinh cuối vào lứa tuổi gần 50, mặc dù lứa tuổi trung bình là 51. Lứa tuổi này còn là mốc tuổi trong nhiều thế hệ thế kỷ sau. Theo nghiên cứu ở Mỹ thì 90% phụ nữ trải qua quá trình tắt kinh vào lứa tuổi 54 và 10% phụ nữ tắt kinh hẳn vào lứa tuổi 58.

Nếu như bạn tắt kinh trước tuổi 45 cũng là điều bình thường. Theo thống kê, khoảng 1/3 tổng số phụ nữ bị tắt kinh trước tuổi 45.

Khó xác định được dấu hiệu chính xác báo trước thời điểm ngừng kinh nguyệt. Theo ý kiến một số nhà chuyên môn thì lứa tuổi bắt đầu hành kinh có ảnh hưởng tới lứa tuổi tắt kinh, song cũng không hoàn toàn chính xác, vì vấn đề này vẫn chưa được nghiên cứu cụ thể. Có thể có mối liên quan giữa mốc tuổi người mẹ tắt kinh với tuổi tắt kinh của con gái về mặt di truyền.

Có hai yếu tố không ảnh hưởng tới thời điểm ngừng kinh nguyệt, đó là việc sử dụng thuốc tránh thai và thời điểm có con đầu và cuối. Ở mỗi phụ nữ đều có đồng hồ sinh học riêng quy định sự khởi đầu và kết thúc kinh nguyệt.

Các yếu tố sinh lý và tâm lý chắc chắn sẽ tác động tới thời điểm tắt kinh của bạn. Ví dụ như tăng hoặc giảm trọng lượng, hút thuốc lá... sẽ làm tác động tới đồng hồ nội tiết cơ thể, thúc đẩy quá trình mãn kinh xảy ra nhanh hay chậm hơn.

Những yếu tố ảnh hưởng tới quá trình tắt kinh

1. Dinh dưỡng:

Dinh dưỡng đóng vai trò lớn trong việc xác định lứa tuổi tắt kinh khi người phụ nữ bước vào thời kỳ suy yếu. Phụ nữ dinh dưỡng kém tắt kinh sớm hơn những người giàu dinh dưỡng (từ tuổi 43 thay cho 47) phụ nữ châu Âu chậm tắt kinh hơn phụ nữ Mỹ, vì có thói quen ăn uống tốt hơn phụ nữ Mỹ.

2. Hút thuốc:

Người hút thuốc lá tắt kinh sớm hơn người không hút, có hai khả năng để giải thích hiện tượng này: đó là thuốc lá làm giảm sự tiết oestrogen từ buồng trứng, Những phụ nữ hút thuốc có lượng oestrogen trong máu thấp hơn, vì nicotin tác động vào trung khu thần kinh làm chậm sự sản sinh hormon từ buồng trứng. Ngoài ra, nicotin kích hoạt enzym trong gan hấp phụ hormon tình dục, làm tăng tỷ lệ mất hormon trong máu.

3. Tăng trọng lượng:

Phụ nữ tăng trọng lượng có xu hướng tắt kinh muộn hơn phụ nữ ít tăng trọng. Oestrogen được sinh ra từ mô mỡ, và buồng trứng. Vì vậy ở phụ nữ béo, lượng oestrogen cũng sản sinh ra nhiều hơn, làm cho kinh nguyệt họ kéo dài hơn.

Bị mắc bệnh:

Phụ nữ bị u xơ tử cung, bị tắt kinh chậm hơn, vì họ có mức oestrogen cao hơn bình thường.

Tắt kinh sớm:

Có khoảng 1% phụ nữ bị tắt kinh trước tuổi 35. Phụ nữ nào bị tắt kinh sớm có triệu chứng mãn kinh sớm và cần phải điều trị bằng lượng hormon trung bình mới có thể giảm nhẹ. Tắt kinh sớm có nghĩa là mất khả năng thụ thai.

Phẫu thuật cắt buồng trứng:

Cắt bỏ cả hai buồng trứng gây tắt kinh sớm. Trong trường hợp còn một buồng hoặc một phần buồng trứng thì vẫn có thể sinh sản ra trứng và hormon đủ như khi còn cả hai buồng trứng, và vẫn có khả năng sinh đẻ.

Do tác động của tia xạ:

Nếu buồng trứng phải hứng một liều phóng xạ đáng kể trong điều trị ung thư phần bụng hoặc cơ quan phần khung chậu thì điều đó cũng làm tắt kinh sớm. Khi chiếu xạ, nên mặc áo giáp chì để tránh ảnh hưởng của tia xạ đối với buồng trứng.

Cắt bỏ tử cung và ống dẫn trứng:

Sau khi cắt bỏ tử cung, trong khi buồng trứng vẫn còn để lại thì người phụ nữ thường phải chịu tình trạng mất chức năng buồng trứng sớm hơn 5 năm so với người bình thường. Trong quá trình triệt sản, ống dẫn trứng cũng nên cắt bỏ, vì nếu không, nó sẽ cản trở cung cấp máu cho buồng trứng.

Quai bị:

Buồng trứng ít bị tác động của virus quai bị song nếu bị thì tác động của nó rất nghiêm trọng. Buồng trứng sẽ mất chức năng, không thể hồi phục và gây tắt kinh sớm.

Phản ứng tự miễn dịch:

Bệnh tự miễn dịch, ví dụ bệnh ban đỏ toàn thân, hoặc thấp khớp có thể làm cho cơ thể phụ nữ sinh kháng thể, chống lại buồng trứng coi chúng là các mô lạ, chu trình này sẽ hủy quá trình cung cấp trứng từ buồng trứng và giảm lượng hormon. Đây cũng là nguyên nhân gây tắt kinh sớm.

Tắt kinh muộn:

Nếu bạn vẫn hành kinh sau lứa tuổi 55 có nghĩa là bạn sẽ tắt kinh muộn. Đối với phụ nữ quá trọng lượng và có trọng lượng oestrogen cao, thì việc hành kinh kéo dài trong thời kỳ sau tuổi 50 là điều hoàn toàn tự nhiên. Trường hợp có u xơ tử cung thì đây cũng là nguyên nhân gây tắt kinh muộn.

Tắt kinh muộn có thể gây tác hại cho sức khỏe, vì lượng oestrogen chậm giảm hơn bình thường, gây tăng rủi ro ung thư dạ con và ung thư vú.

3. NGUYÊN NHÂN VÀ BIỂU HIỆN CỦA QUÁ TRÌNH MÃN KINH

a. Nguyên nhân:

Sự giảm lượng hormon sinh dục gây ra những tác động gì?

Nếu kinh nguyệt của bạn luôn đều đặn, thì lượng oestrogen và progesteron trong cơ thể thay đổi theo nhịp điệu có thể dự đoán trước vì nó diễn biến theo trình tự, khi bạn bước vào thời kỳ mãn kinh, chu kỳ kinh của bạn chắc chắn sẽ thay đổi do sự biến động đột ngột của quá trình sinh hormon trong cơ thể.

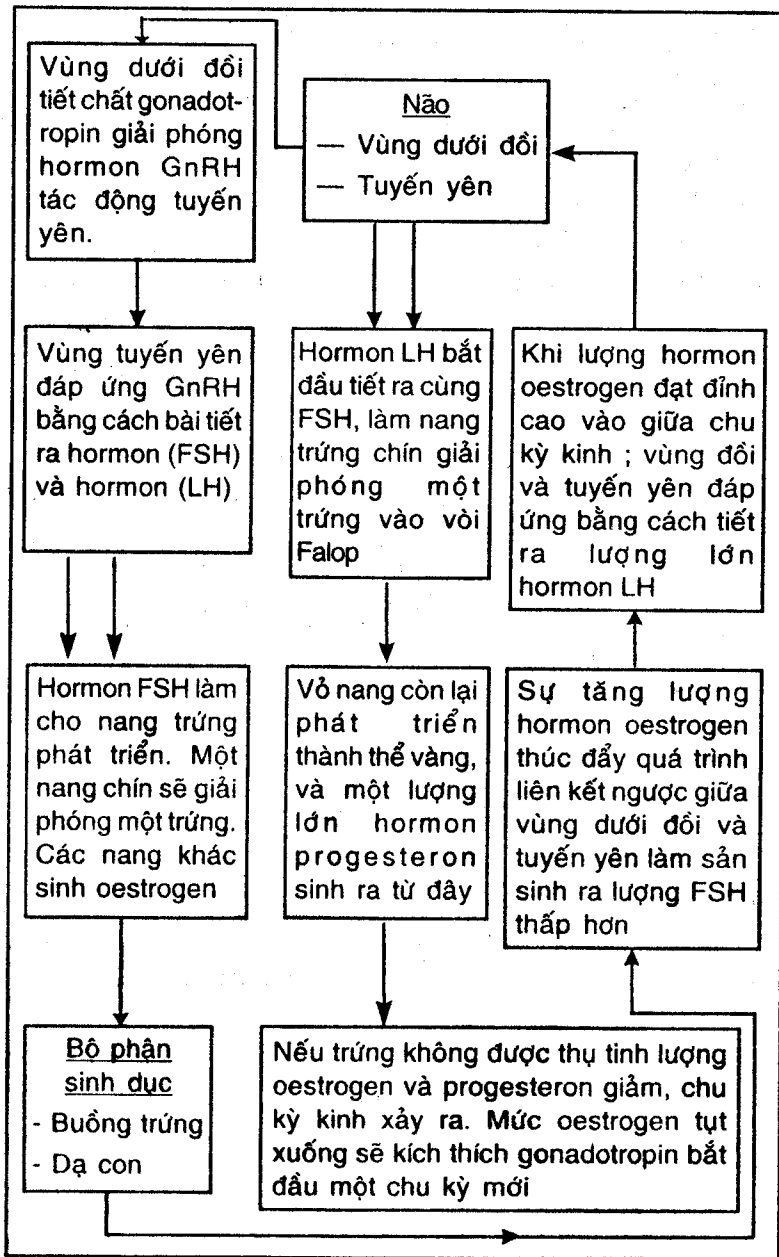
Lượng oestrogen sinh ra trong hai tuần đầu chu kỳ sẽ tụt xuống, và sau đó ngày càng thấp hơn, vì mang trứng ít được kích thích phát triển. Lượng trứng chín cũng giảm bớt, do đó quá trình phóng noãn thưa đi. Nếu quá trình phóng noãn xảy ra thì sự thụ thai cũng kém chắc chắn vì chất lượng trứng kém.

Trong trường hợp trứng không rụng, thể vàng không hình thành được, do đó việc sinh progesteron trong nửa sau chu kỳ kém. Và kết quả là oestrogen chỉ kích thích được sự phát triển của tử cung trong nửa đầu chu kỳ kinh, không có tác động của progesteron trong nửa sau chu kỳ. Thiếu progesteron, màng tử cung càng dày hơn và làm cho máu kinh ra nhiều hơn khi lớp màng bong ra.

Chu kỳ kinh nguyệt được kiểm soát bởi sự phối hợp hormon, do vùng đồi sau, tuyến yên và buồng trứng sinh ra. Khi lượng hormon này tăng và lượng hormon khác giảm thì mối quan hệ đó được người ta gọi là liên kết ngược (Feedback).

Sự biến đổi hormon trong chu kỳ kinh nguyệt

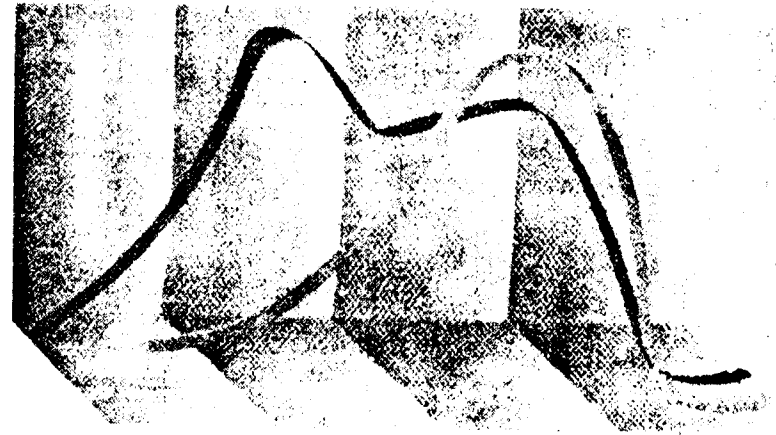
Vào đầu chu kỳ kinh nguyệt (sau khi sạch kinh) một lượng nhỏ oestrogen được sinh ra bởi nang trứng, lượng oestrogen dần đạt đỉnh cao vào đúng lúc phóng noãn (khoảng 14 ngày trước ngày máu kinh ra) (hình 1).



Hình 1. Sự biến đổi hormone trong chu kỳ kinh nguyệt

Trứng chín rụng vào vòi Falop, vỏ nang còn lại biến thành thể vàng đồng thời tiết hormone progesteron ngày càng tăng. Lượng oestrogen giảm dần.

Oestrogen làm lớp thành dạ con dày lên, progesteron tăng cường mạch máu để dạ con chuẩn bị chỗ cho trứng thụ tinh làm tổ. Nếu trứng không thụ tinh, vào cuối nửa sau chu kỳ lượng oestrogen giảm xuống còn lại ít, progesteron cũng giảm hẳn vài đúng trước lúc hành kinh, khiến lớp niêm mạc dạ con bong ra gây chảy máu (hình 2).



Hình 2: Sơ đồ chu kỳ kinh nguyệt bình thường

Sau đó dạ con lại chuẩn bị đón trứng thụ thai cho một chu kỳ mới.

Kinh nguyệt là kết quả chu trình hormone hàng tháng. Vùng hạ đồi còn kiểm soát nhiều cơ quan trong cơ thể. Chúng được coi là nhạc trưởng của dàn nhạc hormone trong cơ thể chúng ta.

Kể từ lứa tuổi 35 trở ra, chu kỳ kinh nguyệt trở nên kém hơn. Thông thường khi phụ nữ đã ở tuổi 30, mỗi tháng đều có hành kinh song đôi khi không kèm theo sự phóng noãn. Không có trứng chín rụng, lượng progesteron và oestrogen không còn được ổn định nữa, gây ra những dấu hiệu thời kỳ đầu mãn kinh. Khi mức oestrogen giảm xuống thấp quá, dạ con không dày lên nữa, chu kỳ kinh nguyệt sẽ ngừng hẳn.

Vào đầu chu kỳ kinh, lúc mức oestrogen và progesteron thấp, liên kết ngược giữa vùng dưới đồi và tuyến yên kích thích (FSH) và (LH) tiết ra ngày càng tăng lên. Nếu buồng trứng không đủ khả năng đáp ứng nhu cầu sinh hormon ở mức bình thường, thì người phụ nữ sẽ phải chịu rối loạn kinh nguyệt do thiếu oestrogen. Mức FSH và LH có thể gây ra nhiều rối loạn chuyển hóa chất trong cơ thể người phụ nữ, bao gồm quá trình sinh hóa não, xương, mỡ, đường huyết, rối loạn chức năng tuyến giáp v.v...

Mối liên hệ giữa sự thiếu hormon với hoạt động cơ thể như thế nào?

Thiếu hormon insulin, người ta có thể bị mắc chứng đái đường. Thiếu oestrogen và progesteron, chứng loãng xương, đau tim và đột quy ở phụ nữ cũng tăng lên. Phụ nữ bị mãn kinh và sinh bệnh tật nói trên đều do thiếu hormon sinh dục.

Trong cơ thể phụ nữ có hai loại oestrogen chính là estradiol và sản phẩm phân hóa của nó là estron. Số lượng hai loại hormon bắt đầu giảm xuống từ khi hội chứng mãn kinh chưa xuất hiện. Nếu thử máu phát hiện mức FSH trong máu tăng thì có thể kết luận đã xuất hiện dấu hiệu mãn kinh. Quá trình mãn

kinh nào cũng phải trải qua 3 giai đoạn: Tiền mãn kinh, trung mãn kinh và hậu mãn kinh.

Sự phát triển nang trứng kém làm lượng hormon sinh dục cũng giảm. Mọi cơ quan trên cơ thể người phụ nữ đều chịu sự tác động của oestrogen và progesteron. Riêng ở mức độ tế bào đã có tới 400 phản ứng chịu tác động của oestrogen. Mọi mô đóng vai trò quan trọng trên thân thể đều có receptor (thành phần nhận) chất oestrogen, làm cơ thể giữ được hoạt động bình thường. Khi có sự biến động trong việc tiết oestrogen và progesteron trong cơ thể, lập tức có thể thấy rõ tình trạng hoạt động của cơ quan bị ảnh hưởng ra sao. Ví dụ trong tuần lễ trước khi hành kinh, sự sụt giảm lượng hormon có thể gây ra sự thay đổi tâm tính, kể cả huyết áp. Nếu như chu kỳ kinh là 28 ngày/tháng thì một năm bạn sẽ có 13 lần thiếu hormon oestrogen và progesteron. Mỗi lần thiếu hụt hormon được coi là một đợt tiền mãn kinh hàng tháng. Điều này giải thích tại sao vào thời kỳ báo kinh, bạn thường có nhiều biểu hiện tâm sinh lý không bình thường, trường hợp nặng gây hội chứng báo kinh.

Bình thường, chúng ta ít nhận biết được sự thay đổi của cơ thể khi mức hormon biến động, chúng ta chỉ biết rõ chúng khi sức khỏe chúng ta bị ảnh hưởng thể hiện ở các triệu chứng, ví dụ như mỏi cơ, nhức xương, cứng khớp v.v...

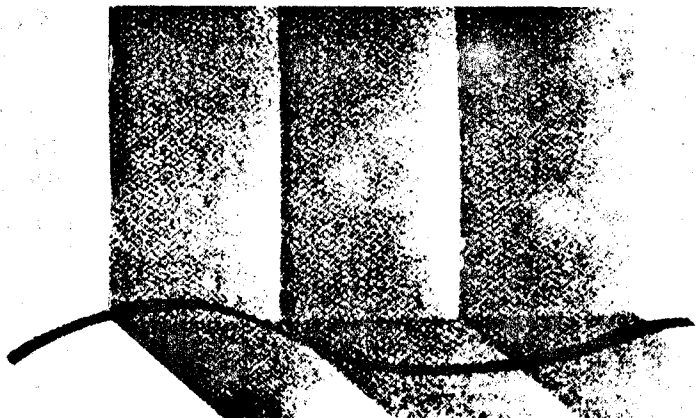
Trong chu kỳ kinh nguyệt bình thường, estradiol là oestrogen chính, nó được nang trứng tổng hợp ra trong quá trình tiến triển trứng.

Sau khi mãn kinh, estron chiếm ưu thế trong oestrogen, lúc này không phải hoàn toàn do buồng trứng sinh ra, mà do quá trình phụ thứ hai của mô

cơ và mô mỡ. Estron cũng sinh ra từ hormon sinh dục nam androstenedion trong tế bào mô mỡ.

Sau thời kỳ mãn kinh, do estron được sinh ra không tuân theo thu kỳ, nên trong tỷ lệ hình thành nó không còn sự biến động theo cùng một tốc độ như trước. Estron kém hoạt động hơn so với estradiol, bản thân nó có mối quan hệ mật thiết với hormon nam. Vì vậy trong thời kỳ sau mãn kinh, do ưu thế của estron nên toàn bộ hormon của người phụ nữ thiên về hormon nam tính. Dấu hiệu cho thấy rõ sự chuyển biến này là sự rụng tóc tới mức hói ở một số phụ nữ, cơ thể nữ tính chuyển dần sang khung hình thể nam tính, có xu hướng tăng cơ bắp vai v.v...

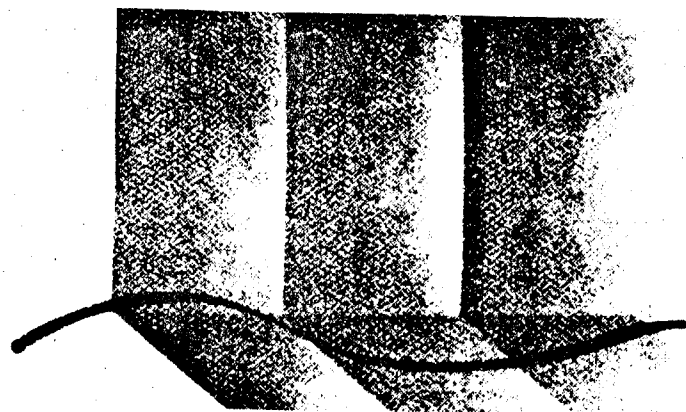
Sự biến đổi nguy hiểm nhất khó phát hiện là ở động mạch vành. Vào lứa tuổi mãn kinh, bệnh tim phát triển ở phụ nữ tỷ lệ với bệnh tim ở đàn ông. Nếu được điều trị bằng hormon thay thế, tình trạng này có thể giảm bớt.



Hình 3. Biến động của oestrogen trong giai đoạn mãn kinh

Oestrogen được sinh ra từ buồng trứng, nhưng vì đôi khi trứng không chín, nên quá trình phóng noãn (rụng trứng) không xảy ra. Trong trường hợp này, progesteron không được tiết ra, song sự chảy máu vẫn xảy ra trong một vài chu kỳ. Sự biến động của mức hormon trong giai đoạn này rất lớn nên đã gây các triệu chứng mãn kinh rõ rệt cho phụ nữ.

Sau khi mãn kinh, có nghĩa buồng trứng không có trứng rụng và sự hành kinh cũng hết, lượng oestrogen chỉ còn rất ít. Vì không còn trứng rụng nên cũng không còn hoàng thể, progesteron không được sinh ra - lượng ít ỏi hormon còn lại trong cơ thể người phụ nữ chủ yếu là do hormon nam (androstenedion) từ mô mỡ cung cấp.



Hình 4. Biến động của oestrogen sau mãn kinh

Nếu sau mãn kinh mà còn bị chảy máu, thì máu đó không phải là máu kinh và có thể coi đó là tình trạng bất ổn trong cơ thể người phụ nữ.

Nếu người phụ nữ sau mãn kinh bắt đầu sử dụng

hormon thay thế thì có thể tạo được chu kỳ kinh "giả" theo ý muốn để duy trì bộ máy sinh dục hoạt động bình thường. Máu hành kinh sẽ chảy ra nhờ sự biến động hormon thay thế nhưng không có trứng rụng và sự thụ thai.

b. Những biểu hiện của thời kỳ mãn kinh ở phụ nữ.. Cơ thể người phụ nữ thay đổi như thế nào khi bước vào thời kỳ mãn kinh?

Một số phụ nữ cảm thấy thời kỳ mãn kinh ở họ thể hiện đặc biệt rõ. Điều tốt hơn hết và chuẩn bị tinh thần và kiến thức đón nhận nó đồng thời hiểu rõ điều gì cần làm để hạn chế nó.

Biến đổi ở bộ phận sinh dục:

Các tế bào ở niệu đạo và âm đạo đều có thể tiếp nhận (receptor) và oestrogen. Khi các receptor này chứa đầy oestrogen, các tế bào và mô đều hoạt động mạnh và khỏe. Vào thời kỳ mãn kinh, lượng oestrogen giảm kéo theo giảm cung cấp máu và năng lượng cho mô và tế bào làm biến đổi độ pH của âm đạo sang tính kiềm. Âm đạo trở nên dễ nhiễm trùng, ngứa ngáy và buốt xót. Những thay đổi tương tự này cũng xảy ra với bàng quang, làm tăng nhu cầu bài tiết nước tiểu, gây đái són, đái dắt.

Nếu phụ nữ nào có triệu chứng biểu hiện rõ rệt và nghiêm trọng thì sử dụng crem có chứa oestrogen bôi tại chỗ sẽ cải thiện được tình trạng này.

Tử cung: Cấu tạo bằng các cơ trơn với lớp màng phủ bên trong, được gọi là màng tử cung, trên đó có các tuyến lông và mạch máu. Màng tử cung bị bong

ra mỗi tháng lại được củng cố sau đó trong suốt cuộc đời sinh sản của người đàn bà, trừ khi có mang.

Độ dày của tử cung phụ thuộc vào lượng oestrogen trong cơ thể người phụ nữ, được sản sinh ra nhờ hormon sinh dục nam (adrenal androgen) hoặc được bổ sung từ ngoài vào dưới dạng uống, tiêm.

Trong nửa đầu thời kỳ mãn kinh, màng tử cung đã trở nên mỏng hơn, và càng mỏng hơn dần tới khô teo lại sau khi mãn kinh.

Vòi Falop (vòi trứng)

Khi người phụ nữ còn trong thời kỳ sinh đẻ được, vòi trứng luôn có nhu động giúp vận chuyển trứng thụ thai trong vòi xuống làm tổ ở tử cung. Sự nhu động của vòi cũng giúp tinh trùng bơi trong vòi đi gặp trứng dễ dàng hơn. Khi đã mãn kinh, không chỉ lớp màng trong vòi suy thoái mà bản thân cả vòi cũng trở nên vô tác dụng, sự thay đổi này không tác hại tới sức khỏe nói chung.

Buồng trứng: Khi tiến gần tới thời kỳ mãn kinh, sự giảm bớt trứng trong buồng trứng có nghĩa là sự phóng noãn sẽ không xảy ra trong mỗi chu kỳ kinh 28 ngày. Sự tiết hormon bất thường và người phụ nữ có thể cảm nhận rõ triệu chứng ngừng kinh nguyệt, điển hình là việc xuất hiện các cơn bốc hỏa và toát mồ hôi đêm. Sự phóng noãn ngừng, hoàng thể không được tạo ra nên không sinh ra progesteron, vỏ bên ngoài buồng trứng, nơi sinh ra cả hai hormon oestrogen và progesteron trở nên mỏng hơn và co nhỏ lại. Tuy vậy, vào giai đoạn sau mãn kinh, phần bên trong buồng trứng được gọi là thể đệm vẫn tiếp

tục gây tác động tiết hormon, chủ yếu hormon nam androstenedion và testosterone là hai hormon làm bạn duy trì năng lực và nhiệt tình sống. Chính các hormon này thúc đẩy sự biến đổi chuyển hóa mỡ làm bạn có nguy cơ mắc bệnh tim và đột quy. Một phần androstenedion được chuyển thành estron giúp bảo quản các cơ quan vùng chậu, da, tóc, âm đạo. Nếu bạn bị cắt buồng trứng từ hồi còn trẻ thì không còn chức năng này vào thời kỳ mãn kinh. Trong trường hợp như vậy nên dùng hormon thay thế để cải thiện.

Âm đạo:

Khi oestrogen tụt xuống, âm đạo bị khô và teo chất nhày ít tiết ra, bộ phận sinh dục của bạn dễ nhiễm khuẩn hơn và thường bị đau rất thậm chí chảy máu trong khi giao hợp.

Sự bất ổn của âm đạo khiến cho phụ nữ sau khi mãn kinh mất hứng thú tình dục. Việc hồi phục âm đạo giống như trước lúc mãn kinh có thể thực hiện được nhờ sử dụng crem hoặc viên đặt có chứa hormon.

Người ta cho biết, những phụ nữ còn tiếp tục sinh hoạt tình dục sau mãn kinh sẽ ít bị khô, teo âm đạo so với phụ nữ không sinh hoạt tình dục.

Âm hộ và vùng quanh hậu môn

Toàn bộ cấu trúc của âm vật và vùng quanh hậu môn trở nên kém đàn hồi. Môi lớn và bé mỏng và dẹt đi, trong khi đường tiết niệu lại rộng ra và võng xuống. Da vùng quanh hậu môn mỏng và khô hơn. Tất cả các biến đổi này khiến cho bộ phận nói trên trở nên ngứa ngáy, dễ dẫn tới nhiễm khuẩn khó lành. Âm hộ mất cảm giác khi giao hợp.

Việc sử dụng crem có chứa oestrogen bôi tại chỗ sẽ cải thiện tình trạng này. Trường hợp dùng liệu pháp điều trị bằng hormon thay thế có thể giúp củng cố vùng chậu, trực tràng, tử cung, bàng quang tăng sức đàn hồi và bền vững, không bị sa, lệch, võng.

Bộ ngực:

Khi chúng ta già đi, bộ ngực có xu hướng xệ nhão và teo đi. Khi mãn kinh, tất cả các mô của cơ thể, kể cả mô vú không còn được oestrogen kích thích như trước, nên chúng mất dần độ căng. Mô dạng tuyến của vú giảm, đồng thời tăng mô mỡ. Những phụ nữ sử dụng hormon thay thế còn giữ được độ căng của vú và các mô cơ thể cho tới khi ngừng sử dụng. Ung thư vú thường xảy ra sau thời kỳ mãn kinh nhiều hơn. Nếu bạn dễ có nguy cơ ung thư vú thì không nên sử dụng liệu pháp hormon thay thế.

Bụng:

Nếu bạn tập thể dục thường xuyên, bạn sẽ ít bị biến đổi kích thước và hình dạng bụng của mình. Các bài tập thường xuyên về cơ bụng kèm với mát sa đúng cách vùng eo và bụng sẽ giúp cho bạn giữ được hình dáng bụng ít biến đổi.

Các mô liên kết:

Bộ xương, cơ, các cơ quan nội tạng được bao bọc bởi da và các mô liên kết. Cấu thành của mô liên kết chủ yếu là từ chất collagen (keo) luôn bị tác động bởi máu và hormon tình dục. Sau mãn kinh, cơ thể kém collagen, và các mô liên kết cũng yếu đi. Thành phần collagen trong xương và da giảm

bớt, chính vì vậy xương trở nên kém chống đỡ và da trở nên mỏng và khô.

Da:

Sự giảm oestrogen sau mãn kinh làm gia tăng sự già, bạn nên lưu tâm đặc biệt tới làn da sau tuổi 40 vì sự thay đổi về da sẽ diễn ra như sau:

- * Mất khả năng phục hồi.
- * Kém bền và đàn hồi.
- * Tế bào mất khả năng chứa nước, làm da khô hơn.
- * Lượng collagen là chất hỗ trợ protein chính cho da giảm, vì vậy các vết nhăn xuất hiện. Tia cực tím là nguyên nhân làm hỏng các collagen trong da.
- * Tế bào melanocyte tạo sắc tố melanin giúp da bạn chống râm dưới tia nắng mặt trời, khi bạn già đi, sắc tố melanin giảm, làm da bạn bị cháy nắng khó hồi phục trong sự đốt cháy của tia mặt trời, đồng thời collagen trong da dễ bị hủy dẫn tới ung thư da. Nên tránh nắng cho da.

Tế bào da của bạn cũng biến đổi hết như các tế bào trong tử cung và âm hộ. Khi bạn thấy có sự biến đổi trên da, ví dụ: như nếp nhăn, vông, mất đàn hồi, khô, dễ nứt, thì những tế bào trong âm hộ, niệu đạo, bàng quang cũng chịu trạng thái tương tự. Da bạn càng khô và xấu đi khi các tuyến nhờn giảm hoạt động.

Có thể khắc phục tình trạng này bằng liệu pháp

hormon thay thế hoặc bôi kem có hormon hoặc chất làm ẩm da.

Tóc:

Nhờ tác động của oestrogen vào nang tóc nên tóc mới duy trì được sự phát triển và có độ khỏe. Sự biến đổi hormon vào lúc mãn kinh làm tóc biến đổi hình thức: nó có thể bị rụng bớt, sợi mảnh hơn, nhạt màu. Nếu phụ nữ nào dư hormon androgen (sinh dục nam) họ có thể bị hói đầu như đàn ông. Ngược lại, cũng có phụ nữ khi mãn kinh mắc triệu chứng rụng lông - phát triển nhiều lông trên người.

Động mạch vành:

Lượng cholesterol trung bình ở phụ nữ tăng cao hơn, khi họ già đi. Ở phụ nữ bị cắt buồng trứng, nguy cơ tăng cholesterol mật độ thấp có hại rất lớn, đồng thời giảm cholesterol mật độ cao có lợi cho cơ thể.

Thiếu oestrogen khi mãn kinh, phụ nữ có nguy cơ tăng huyết áp do mạch máu co hẹp, mỗi năm ở Mỹ có tới 1 triệu phụ nữ mãn kinh có trục trặc về hệ tim mạch, và nửa triệu phụ nữ chết hàng năm vì bệnh động mạch vành.

Sự trao đổi Canxi:

Bộ xương của cơ thể chủ yếu là canxi. Khi người phụ nữ bị mãn kinh, lượng xương của họ bị giảm. Oestrogen đóng vai trò quan trọng giúp duy trì lượng canxi ở máu bình thường do lấy từ thức ăn, đồng thời giúp xương tăng hấp phụ canxi từ máu, tạo mới và sửa chữa bù đắp nguyên bào xương. Khi tác động của

oestrogen giảm; việc hấp phụ canxi trở nên kém hiệu quả, canxi từ máu vào xương cũng chậm làm cho xương trở nên giòn, dễ gãy.

Cơ cấu điều chỉnh nhiệt độ cơ thể.

Có thể điều hòa nhiệt độ bằng tiết mồ hôi. Khi mồ hôi bay hơi, nó sẽ làm mát vùng da ở đó. Ở phụ nữ mãn kinh, tuyến mồ hôi xem ra kém hoạt động hơn trước vì thiếu oestrogen. Sự thiếu oestrogen khiến cho không chỉ tuyến mồ hôi bị tác động, mà còn gây sự biến đổi sinh hóa não, tác động bên trung tâm điều khiển nhiệt độ vùng dưới đồi. Trung tâm ổn định nhiệt độ cơ thể kém hoạt động so với bình thường làm cho phụ nữ bị các cơn bốc hỏa.

Sự phân bố lớp mỡ:

Một thay đổi ở thiếu nữ dậy thì là sự xuất hiện mỡ trên mông, ngực, cánh tay và đùi trên. Trong suốt đời sống sinh sản, hai hormon oestrogen và progesteron giúp phụ nữ duy trì được dáng vẻ nữ tính. Eo thon và mông tròn. Điều đó cũng quan trọng giúp duy trì sức khỏe và tuổi xuân.

Sự phân bố mỡ vùng hông và eo có mối quan hệ chặt chẽ và gián tiếp ảnh hưởng tới chứng bệnh nghẽn động mạch vành. Số đo thông thường giữa eo và mông nhỏ hơn 0,8 ít bị bệnh tim mạch. Số đo lớn hơn 0,8 tỷ lệ tim mạch cao.

Khi bước sang thời kỳ mãn kinh, nhất là sau mãn kinh, điều phát hiện mà người phụ nữ dễ nhận thấy là vùng eo họ to ra, dáng vẻ tự nhiên thành "bà". Bụng to, căng vì tích mỡ.

Chân đùi, cánh tay teo bớt lại, hông bạnh ra hoặc thóp lại, cơ thể biến dạng mất dần đi vẻ thon gọn khi còn con gái. Chuyển hóa chất tinh bột:

Khi sắp mãn kinh, thường nửa sau chu kỳ buồng trứng cơ thể phụ nữ không tiết ra progesteron nữa, điều này làm cơ thể có sự thay đổi nhu cầu đường. Thông thường vào lúc còn trẻ, người phụ nữ có thể nhịn ăn 5-7 giờ không thấy đói, song vào thời kỳ mãn kinh, việc chịu đựng này sẽ gây hạ đường huyết. Tăng nhu cầu ăn tinh bột, nhất là đường, làm phụ nữ chóng lên cân, tích mỡ bụng.

Bạn có thể ăn tăng số lượng rau, hạt, Chia làm lượng nhỏ ăn thành nhiều bữa trong ngày để chống cảm giác đói mà vẫn không ăn thừa nặng lượng để tránh tích mỡ.

Sự khống chế của não bộ về tình cảm và hành vi

Trong não bộ có nhiều **receptor** chứa oestrogen với mật độ cao. Riêng hormon estradiol là một trong hai hormon của oestrogen là chất hoạt hóa mạnh nhất, phụ trách tới 50 hành động chỉ huy trong não.

Khi đến thời kỳ mãn kinh, lượng oestrogen kiểm soát chức năng hoạt động vùng Hippocampus chịu trách nhiệm về trí nhớ giảm làm cho phụ nữ giai đoạn mãn kinh dễ quên, rối loạn trí nhớ, thay đổi tính tình v.v...

Oestrogen cũng kiểm soát chức năng nhận thức, ví dụ như tư duy có ý thức và tri giác v.v...

Khi mãn kinh, các chức năng này bị tổn thương. Oestrogen có tác dụng ngăn ngừa sự lo âu là triệu

Cõi Thiên Thai <http://www.coithienthai.com>
chứng mãn kinh chính. Sự căng thẳng, ức chế, khả năng thích nghi, chống đỡ v.v... đều do tác động của oestrogen.

Ngược lại progesteron trong não nhiều có thể gây tác động âm tính cho người phụ nữ.

Ví dụ, một số ít phụ nữ sau vài giờ dùng progesteron theo chế độ điều trị bằng hormon thay thế, hoặc điều trị hội chứng báo kinh, bị ức chế tinh thần trở nên tiêu cực hơn.

Phụ nữ sử dụng oestrogen sẽ cải thiện khả năng tình dục. Mức oestrogen thấp thường làm ảnh hưởng tới khả năng tiếp thu và thực hiện công việc cần sự tinh xảo.

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

CHƯƠNG 2

TRIỆU CHỨNG BỆNH VÀ CÁCH XỬ LÝ CỤ THỂ

Một số phụ nữ ít bị ảnh hưởng nặng về sức khỏe, tâm lý và tình cảm khi bước vào thời kỳ mãn kinh. Ngược lại một số khác phải chịu tác động mạnh. Ngoài cơn bốc hỏa và toát mồ hôi đêm, còn nhiều triệu chứng khác mà ta cần phải đón nhận.

Triệu chứng mãn kinh rất nhiều, đa dạng song điều may mắn là không phải ai cũng bị tất cả các triệu chứng ấy hành hạ cùng một lúc.

Hậu quả sinh lý của mãn kinh rất đa dạng đến nỗi đôi khi khó kết luận chúng do nguyên nhân nào. Tất cả triệu chứng dưới đây đều trực tiếp hoặc gián tiếp liên quan tới mức oestrogen bị thiếu.

Bộ phận đầu não:

- Lo lắng kém tự chủ.
- Tính tình bất thường do bị ức chế.
- Tóc khô, mắt miệng, da khô và nhăn nheo.
- Luôn có cảm giác tiêu cực