

*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

- Hay quên.
- Đau đầu.
- Bốc hỏa.
- Thiếu khả năng tập trung quyết định vấn đề.
- Mất ngủ.
- Dễ xúc động và dễ khóc.
- Ôm giọng.
- Tính khí bất thường và thường xuyên bị hội chứng báo kinh hành hạ vào thời kỳ mãn kinh trước khi hành kinh.
- Rụng tóc.
- Mệt mỏi, đôi khi mù mẫn thiếu sinh lực.

**Bộ phận ngực và lưng:**

- Đau thắt lưng.
- Đau xương.
- Ngứa da râm ran hoặc ngứa dưới da
- Tim đập nhanh, hồi hộp.
- Đau vú.
- Toát mồ hôi dầm dìa.

**Bộ phận chân và tay:**

- Nhức nhối bực bội tay chân.
- Da như có kim châm
- Đau cơ.
- Móng tay và móng chân giòn dễ gãy.
- Khớp sưng phồng hoặc cứng đơ.

**Bụng và bộ phận sinh dục:**

- Bụng tròn căng.
- Táo bón nặng.
- Âm đạo khô.
- Máu kinh ra bất thường.
- Ngứa âm hộ.
- Không khống chế được tiểu tiện.
- Mất khả năng tính dục, rất đau khi giao hợp.
- Lạnh cảm tình dục.

**⑦ Một số phụ nữ bị triệu chứng nặng hơn người khác, tại sao?**

Sự thay đổi sinh lý buồng trứng chỉ là một nguyên nhân gây tác động tới triệu chứng tắt kinh. Những yếu tố khác có ảnh hưởng, đó là di truyền, giáo dục, quan điểm lối sống cá nhân, chế độ ăn và chế độ thể dục.

Chúng ta hãy xem xét những điều tóm tắt tổng quát dưới đây để xác định những gì tác động mạnh tới quá trình tắt kinh.

**Triệu chứng mãn kinh nhẹ**

- Chưa lấy chồng bao giờ.
- Có con sau tuổi 40 hoặc không hề có thai.
- Bắt đầu hành kinh ở tuổi muộn.
- Thu nhập mức sống cao có giáo dục.
- Trọng lượng mỡ cơ thể nhiều hơn bình thường.

## **Triệu chứng mãn kinh nặng**

- Có lấy chồng.
- Có làm mẹ.
- Tắt kinh sớm.
- Đau bụng khi hành kinh.
- Hội chứng báo kinh nặng.
- Lượng mỡ tích lũy trên cơ thể thấp.

Nói chung, người phụ nữ có tiền sử bệnh tật sẽ gặp phải thời kỳ khó khăn khi mãn kinh. Những phụ nữ sớm bị lạm dụng tình dục, có lịch sử sinh hoạt tình dục khó khăn, không đẻ con, vì không có khả năng, thần kinh luôn bị ức chế, đã có chồng, nhiều con và cảm thấy cuộc sống không có nhiều ý nghĩa nữa v.v... là những người thường gặp khó khăn khi bước vào giai đoạn mãn kinh.

Nếu bạn có nhiều thời gian dành cho hoạt động và quan hệ xã hội bên ngoài, hoạt động văn hóa và trí tuệ, có các cơ hội kích lệ tinh thần, bạn sẽ có ít thời gian nghĩ nhiều về các triệu chứng.

Kiến thức về tâm sinh lý của giai đoạn này cùng thói quen làm việc của cơ thể sẽ giúp bạn giữ được sự tự chủ, khống chế các hội chứng mãn kinh.

Các giai đoạn trong quá trình mãn kinh đều chịu tác động bởi sự thay đổi nhanh hay chậm khó có thể biết được xảy ra như thế nào của hormon, song hầu hết chúng ta đều bị chung một trong ba dạng mãn kinh điển hình sau:

### **— Kết thúc bất chợt**

Đây là điều không bình thường vì buồng trứng ít khi ngừng đột ngột chức năng của mình. Hoạt động buồng trứng có đặc trưng là suy yếu dần. Nếu việc cung cấp oestrogen bị dừng đột ngột các triệu chứng sẽ nặng hơn. Song cũng có trường hợp phụ nữ mãn kinh đột ngột bị ít triệu chứng.

### **— Kết thúc dần dần:**

Đây là hình thức thường xảy ra đối với phụ nữ có thời kỳ tắt kinh ở tình trạng suy yếu dần cả về số lượng và mức độ kéo dài ngày kinh. Thông thường, chu kỳ kinh ngắn hơn, ít thường xuyên, bị nhảy cóc, rồi mới kết thúc.

Với hình thức tắt kinh kiểu này, các triệu chứng mãn kinh nhẹ và dễ xử lý vì buồng trứng cung cấp ít dần oestrogen, và có thể bạn có thời gian tự điều chỉnh không bị đột ngột.

### **— Kết thúc không bình thường:**

Kinh nguyệt vào đoạn cuối mãn kinh không bình thường, máu ra thất thường, lúc nhiều lúc ít. Số ngày giữa chu kỳ tăng và giảm không theo quy định, rồi kết thúc không có dấu hiệu báo trước.

Để cẩn thận và điều chỉnh chu kỳ kinh cho đều đặn, bạn nên dùng viên tránh thai kéo dài 2 năm sau khuynh hướng kinh cuối.

### **② Giữ tinh thần lạc quan đối với mãn kinh như thế nào?**

— Giữ kế hoạch sống và làm việc như bình thường hoặc thay đổi cách sống và làm việc cho phù hợp.

— Tập thể dục thể thao và giữ tinh tình vui vẻ, lạc quan.

— Không phí thời gian vào những điều vô bổ.

— Không để tinh thần rệu rã, phải tìm cách “phục thù” những điều muốn mà chưa làm được để lấy đó làm năng lượng sống vươn lên.

— Tìm tòi, ham mê và lấy đó làm niềm vui sống.

— Tiếp tục phát huy cuộc sống sáng tạo và tự chủ: luôn “tập thể dục cho não” bằng một công việc thích hợp, ví dụ học ngoại ngữ, ôn luyện bài giảng, suy tư sáng khoái v.v...

— Cố gắng tránh các cơn stress, tránh các vụ bê bối làm đau đầu không cần thiết để giữ gìn tinh thần khỏe khoắn.

— Rèn luyện tinh thần hứng chịu các triệu chứng một cách chủ động và có kế hoạch xử lý hoặc điều trị thích hợp.

### ⑦ *Khi bạn trị triệu chứng bốc hỏa, bạn nên xử lý ra sao?*

Triệu chứng này xuất hiện ở 85% phụ nữ trong giai đoạn mãn kinh, với mức độ khác nhau rất lớn giữa người này so với người khác.

Như đã nói ở phần trên, khi cơ thể thiếu oestrogen, “đồng hồ” điều chỉnh nhiệt độ - thermostat ở não kém hoạt động hoặc hoạt động không còn chính xác, dưới điều kiện bình thường, bộ não cũng điều khiển tăng nhiệt hoặc giảm nhiệt so với mức quy định. Các cơn bốc hỏa thường đi kèm với toát mồ hôi đầm đìa: cơn bốc hỏa càng nặng (phát

sốt) thì lượng mồ hôi đổ ra để giảm nhiệt sau đó càng lớn.

Ở những phụ nữ có triệu chứng nặng, cơn bốc hỏa thường bắt đầu bằng cơn ớn lạnh cột sống, phát sốt rồi sau đó đổ mồ hôi, hạ sốt. Trong trường hợp như vậy, người phụ nữ sẽ cảm thấy suốt từ đầu cổ, lưng, da nóng rực, tim đập nhanh, chân tay run rẩy, có trường hợp ngất xỉu (hiếm gặp).

Những phụ nữ triệu chứng nhẹ, cơn bốc hỏa thường xảy ra vào bất cứ lúc nào: nó bốc rực lên đầu, toát mồ hôi trong một thoáng rồi hết ngay. Một ngày có nhiều lần bốc rực lên như thế vào thời kỳ báo kinh, hoặc giai đoạn mãn kinh.

Trong nghiên cứu về phụ nữ mãn kinh ở Mỹ, 1/3 số phụ nữ phải chịu các cơn bốc hỏa kéo dài suốt 10 năm sau chu kỳ kinh cuối cùng. Trong các trường hợp nghiêm trọng, một giờ người phụ nữ có thể bị bốc hỏa tới 6 - 7 lần (mỗi cơn từ 3 - 5 phút), triệu chứng này kéo dài vài năm. Ở 2/3 số phụ nữ khác, cơn bốc hỏa xảy ra trong giai đoạn trung và hậu mãn kinh rồi kéo dài 5 năm sau đó.

Cơn bốc hỏa ở phụ nữ sẽ nặng thêm khi thời tiết nóng.

### ⑦ *Cách xử lý:*

- \* Nên ghi lại biểu đồ các cơn bốc hỏa để biết diễn biến của nó. Tránh hoạt động và các tình thế giúp nó bộc lộ.
- \* Chọn quần áo cẩn thận: không mặc kín quá hoặc mặc các loại bí hơi. Nên mặc rộng, thoáng để cởi bỏ.

- \* Tìm cách hạ hỏa: Chườm lạnh bằng túi đá, tắm nước lạnh, quạt, giữ cho phòng thoáng khí hoặc ở phòng có máy điều hòa.
- \* Nếu hay hút thuốc lá - hãy hoàn toàn bỏ thuốc để tránh kích động cơn bốc hỏa.
- \* Chọn thức ăn mát, hạ nhiệt, tránh ăn các thức ăn dễ gây bốc hỏa như đường, mỡ, muối mặn, đồ ăn có nhiều gia vị cay nóng v.v... Tránh uống giải khát có ga, rượu, cà phê, chè, coca cola, chocolate.
- \* Nên ăn nhiều trái cây ít chất ngọt: Cam, chanh, bưởi, táo, nho v.v... và những trái cây có nhiều bioflavonoid (nho) để bổ sung nguồn oestrogen cho cơ thể.
- \* Hãy uống vitamin E để giúp hoạt động máu và tăng sản xuất hormon. Liều lượng 1000 IV/ngày (không nên tăng liều dùng). Vitamin E tăng hiệu quả khi nó được dùng bổ sung với vitamin B và C. Nó được hấp phụ tốt hơn khi có chất mỡ (nên dùng dầu thực vật) sau bữa ăn.
- \* Tập thể dục thường xuyên, để cải thiện hệ tuần hoàn, giúp cơ thể dễ thích nghi với chênh lệch nhiệt độ. Thể dục thể thao cũng giúp tăng lượng oestrogen và endorphin tuần hoàn trong máu.
- \* Học cách thư giãn trong cơn bốc hỏa, để làm giảm cường độ của nó. Nên tìm chỗ mát, tĩnh để ngồi hoặc nằm. Thở sâu, chậm, tập thiền tĩnh tinh thần.

### ***Điều trị bằng châm cứu:***

Châm cứu có thể làm giảm bốc hỏa và làm tăng sản sinh endorphin. Có hai loại châm cứu là châm điện (electrostimulate acupuncture ESA) và châm trên bề mặt (superficial needles position acupuncture SAPA) cả hai đều làm giảm số lượng cơn bốc hỏa (gần 50%) trong các phụ nữ mãn kinh ở Thụy Điển. Điều trị liên tục trong ba tháng.

### ***Điều trị bằng liệu pháp hormon thay thế:***

Sử dụng hormon thay thế làm giảm 98% các cơn bốc hỏa. Các loại thuốc clonidin propanolol điều trị huyết áp cao cũng có tác dụng. Loại thuốc sedative cũng giúp điều trị có hiệu quả.

### ***⑦ Bạn nên xử lý với cơn toát mồ hôi đêm ra sao?***

85% phụ nữ Mỹ mãn kinh bị triệu chứng này với mức độ khác nhau. Trong quá trình bốc hỏa phụ nữ bị toát nhiều mồ hôi. Cơn bốc hỏa xảy ra thường xuyên và toát mồ hôi hàng đêm gọi là triệu chứng toát mồ hôi đêm. Hầu hết phụ nữ bị toát mồ hôi đêm đều bị bốc hỏa ban ngày, song không phải lúc nào cũng xảy ra.

Cơn mất ngủ mãn kinh ở phụ nữ gần như lúc nào cũng gắn với toát mồ hôi đêm: Người phụ nữ phải thức giấc, tung chăn khỏi giường cởi bỏ quần áo ngủ để làm dịu bớt cường độ cơn toát mồ hôi với lượng mồ hôi đổ ra rất nhiều, có thể làm ướt sũng quần áo hoặc chăn đệm. Trong nhiều trường hợp, điều này xảy ra tới vài lần trong đêm.

Toát mồ hôi đêm là quá trình liên quan tới cơn sốt kéo dài 2 - 3 phút, rồi sau đó cơn sốt lui cũng nhanh. Nhịp tim trong lúc đó đập loạn xạ, nhiệt độ cơ thể tăng cao. Sau khi toát mồ hôi người phụ nữ sẽ bị cơn lạnh kéo tới.

#### **Cách khắc phục:**

- \* Nên nằm ở chỗ thoáng mát, mở toang các cửa sổ.
- \* Không mặc quần áo ngủ polyester hoặc ni lông. Nên mặc quần áo thoáng, nhẹ, rộng bằng vải bông.
- \* Nên dùng quạt điện, một chậu nước ấm và một miếng bọt xốp hoặc khăn để có thể làm lạnh nhanh chóng. Không nên dùng nước lạnh, vì nó sẽ làm bạn mất nhiệt sau khi sử dụng. Nước ấm làm da bạn bay hơi, giúp hạ hỏa để cơn sốt nhanh qua đi.

#### **Cách điều trị bổ sung:**

Thư giãn là cách điều trị làm dịu tâm trí và cơ thể, làm quá trình sinh hóa cơ thể trở lại bình thường, tập TDTT dạng thư giãn và thiền tịnh sẽ làm chậm trao đổi chất và làm chậm các cơn xung não.

Có thể điều trị cơn mất ngủ bằng các loại dược liệu hoặc rau, quả, củ có tính an thần, ví dụ: có ngó sen, lá vông, lá sen v.v...

#### **Điều trị bằng hormon thay thế:**

Là cách điều trị có hiệu quả nhanh nhất.

#### **Đ. Bạn sẽ làm thế nào khi bộ phận niệu sinh dục của bạn có vấn đề?**

Về mặt giải phẫu thì âm đạo nằm gần đường niệu đạo phía dưới, cách nhau có vài lớp tế bào mỏng. Cả hai bộ phận đều cần sự tác động của oestrogen, và khi người phụ nữ bước vào thời kỳ mãn kinh, chúng đều mỏng và teo dần đi, đồng thời bị khô.

Triệu chứng ở niệu đạo thể hiện ở chỗ luôn gây khó khăn khi tiểu tiện, đi tiểu thường xuyên và khẩn cấp, mặc dù hết sức ít nước tiểu (đôi khi chỉ có vài giọt) nước tiểu có thể xón ra khi cười, hắt hơi, ho hoặc mang vật gì nặng. Hiện tượng này được gọi là mất khả năng điều khiển bài tiết do áp lực trong bụng tăng, ép vào bàng quang.

Ngoài ra, bộ phận niệu - sinh dục của bạn còn bị khô, ngứa. Âm đạo thường đau rát vì không tiết chất nhờn khi giao hợp.

#### **Cách khắc phục:**

- \* Giúp bàng quang tống nước tiểu ra bằng cách uống nhiều nước (1,5 - 2 lít/ngày) nhất là trong trường hợp viêm bàng quang.
- \* Làm kiểm hóa nước tiểu để giảm viêm nhiễm (có nhiều thực phẩm giúp kiểm hóa ví dụ sữa, nước canh, xúp v.v...)
- \* Tìm mua loại dịch pha sẵn hoặc crem giúp làm ẩm âm đạo, giảm viêm và giao hợp không gây đau.
- \* Tập thể dục bằng bơi lội, đạp xe v.v... để hỗ trợ vận chuyển máu, ôxy, chất dinh dưỡng

xuống các cơ quan vùng chậu, làm tăng độ chắc khỏe của các mô.

- \* Tập bài thể dục làm tăng cơ hông, đặc biệt cơ vùng niệu đạo, âm hộ và hậu môn. Môn thể dục sẽ khắc phục không chỉ sự bài tiết khó, mà còn làm cho hoạt động tình dục được cải thiện, đồng thời làm tăng nhạy cảm vùng âm đạo.

Bài tập của Kagel có thể áp dụng vào bất kể giờ nào, ở bất cứ chỗ nào: Trong khi đang tiểu tiện, bạn có thể tập ngừng đái giữa chừng, làm các động tác tập giúp co thắt âm đạo, ghìm âm đạo co lại, đếm đến năm, sau đó thả dần ra. Nên nhắc đi nhắc lại 5 lần (hàng ngày tập 10 lần).

- \* Mặc quần áo rộng, thoáng để không gây cọ sát vào vùng niệu sinh dục (tránh dùng xà bông trực tiếp vào vùng dễ nhạy cảm đó).

#### **Điều trị bằng các chất bổ sung:**

Dùng các cây thuốc chống nhiễm trùng, đường tiết niệu, chống đái rất. Các dược liệu giúp làm giảm triệu chứng đái rất là nước bông mã đề và râu ngô, đậu đen.

Cách điều trị tốt nhất là sử dụng hormon thay thế. Dạng cream có hormon bôi tại chỗ sẽ chống khô âm đạo và giúp bài tiết dễ dàng.

Liệu pháp sử dụng hormon thay thế sẽ cải thiện cả đường niệu đạo và sinh dục.

#### **⑦ Khi bạn bước vào thời kỳ mãn kinh, cơ và khớp bạn sẽ ra sao?**

Chất collagen là một loại protein cung cấp chất liệu cho mọi mô trong cơ thể, khi nó bị suy yếu do tác động biến động của hormon trong thời kỳ mãn kinh, thì các mô cũng bị suy yếu theo. Khối cơ mất bớt sức mạnh và độ cân bằng, khớp xương trở nên khô. Cơ có cảm giác nhức nhối, khớp dễ sưng phồng khó vận động. Xương bị bào mòn dần làm nhức nhối toàn thân, đặc biệt ở lưng, nơi xương sống với các đốt sống ngày càng mỏng đi.

Ngoài nguyên nhân cơ, khớp và xương gây mỏi mệt, còn kèm theo các nguyên nhân khác, ví dụ đường huyết thấp, thiếu máu, các tuyến thoái hóa.

#### **Cách khắc phục:**

- \* Để giữ cho hệ cơ khớp khỏi suy sụp, chỉ có năng vận động là liệu pháp tốt nhất. Đừng nên tránh vận động, càng trì trệ thì cơ thể càng chóng suy sụp.
- \* Khi xương, khớp nhức và sưng, xoa bóp nóng sẽ giúp ích, ví dụ: Dầu nóng, bạc hà, xông ngải cứu với muối nóng v.v...

Các loại rượu xoa bóp: Hạt gấc ngâm gừng rượu sẽ giúp bạn giảm cơn đau nhanh chóng.

- \* Điều trị bằng liệu pháp hormon thay thế sẽ nhanh chóng giúp bạn giảm khô khớp, làm dày chằng, cơ, xương được bảo toàn. Mặc dù không hồi phục hoàn toàn hội chứng thoái hóa xương khớp, song liệu pháp hormon thay thế sẽ giúp

cải thiện tình trạng thấp khớp, do thiếu collagen.

⑦ **Vào thời kỳ mãn kinh mà bạn lại còn bị hội chứng báo kinh trước kỳ kinh, bạn sẽ làm thế nào để khắc phục?**

Nếu trong suốt cuộc sống, bạn luôn bị hội chứng báo kinh theo đuổi hàng tháng trước kỳ kinh thì chắc chắn thời kỳ mãn kinh của bạn sẽ khó khăn hơn nhiều.

**Cách khắc phục:**

- \* Tránh ăn đường, ăn làm nhiều bữa nhỏ để duy trì đường huyết.
- \* Tránh ăn nhiều muối, vì nó sẽ làm tăng ứ nước và làm cơ thể căng phồng.
- \* Tránh các chất kích thích, ví dụ: Cồn, rượu, cà phê, thuốc lá, ca cao, bơ, format v.v...
- \* Ăn đủ canxi, Mg, B6, Vitamin E, Vitamin C để giảm bớt triệu chứng tâm lý.
- \* Tập thể dục như thường lệ, tìm cách hoạt động vui vẻ giúp bớt căng thẳng và lo lắng.
- \* Uống, ăn các chất lợi tiểu.

⑦ **Làm thế nào khắc phục các triệu chứng của mãn kinh trên da, tóc, mắt, mồm, móng tay chân?**

Sự sụt lượng oestrogen vào thời kỳ mãn kinh gây biến đổi về da, lông, tóc, móng, mắt, mồm. Những biến đổi này một phần là do các sợi collagen mất tập trung,

độ đàn hồi yếu, làm mô liên kết kém mạnh và căng. Collagen thiếu sẽ làm độ dày của da giảm bớt, mất độ căng, tóc khô, móng tay dễ gãy, mắt khô đau v.v...

Một thay đổi dễ nhận thấy nhất là xuất hiện các vết nhăn trên da mặt. Sự giảm các mạch máu trong da và dưới da làm da mất độ mịn, làm cơ nằm dưới da co lại. Sự biến dạng của đầu mút thần kinh ở da làm da có cảm giác lâm râm ngứa ngáy như kiến bò. Trong 5000 phụ nữ được nghiên cứu ở Mỹ, có tới 1/5 bị hội chứng kiến bò trên da suốt 12 - 24 tháng sau kỳ kinh nguyệt cuối cùng, khoảng 1/10 phụ nữ tiếp tục chịu hội chứng kiến bò hơn 12 tháng sau khi mãn kinh.

**Cách xử lý:**

- \* Nên tìm cách làm cho da ẩm khi càng lớn tuổi. Tránh xà phòng vì nó dễ làm căng da, nên dùng crem hoặc thuốc làm mềm da.
- \* Cần chăm sóc móng tay và móng chân cẩn thận, nên cắt gọt bớt những chỗ da, móng thừa gây vướng sau khi ngâm rửa cẩn thận.
- \* Các vết đau, nhiệt, loét trong miệng phải điều trị ngay. Nên súc miệng bằng nước muối hàng ngày, răng có vấn đề phải điều trị ngay.
- \* Tránh ra nắng để bảo vệ da, các tế bào melanocyte trong da giảm 10-15% mỗi thập kỷ, làm cho da bị nám. Cần che nắng khi đi nắng.
- \* Độ bền của tóc, móng, lông, da, mắt phụ thuộc lớn vào chế độ giàu vitamin, khoáng và các nguyên tố vi lượng.



Các vitamin cần bổ sung hàng ngày là A,B,C,E.

Các khoáng chất cần thiết cho cơ thể là kali, kẽm, magiê, biolfavonoid, sắt, canxi.

Ăn các acid béo không no cơ bản, ví dụ, dầu thực vật, dầu vừng, đỗ tương v.v... Cần đặc biệt chú ý tới vitamin B, đặc biệt B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> và acid folic. Cách điều trị bằng hormon thay thế đem lại kết quả tốt. Tuy vậy, trường hợp tóc đã rụng, hormon không làm nó hồi phục lại.

Nhờ tác dụng của hormon, da có thể bớt sần sùi, căng ra, móng tay, tóc bớt giòn, lượng collagen tăng sẽ làm tăng đàn hồi da chỉ sau vài tuần sử dụng.

**⊙ Duy trì sinh hoạt tình dục vào tuổi sau mãn kinh có ích lợi gì? Làm cách nào cải thiện khả năng tình dục?**

Càng già, khả năng tình dục ở phụ nữ càng giảm bớt. Kết luận đó chắc chắn sẽ đúng với những phụ nữ suốt đời ít ham muốn tình dục. Ở các phụ nữ này tồn tại niềm tin chắc chắn rằng hết kinh nguyệt nghĩa là hết tất cả. Họ coi việc còn tiếp tục sinh hoạt tình dục là điều gì đó trái với lẽ tự nhiên. Trên thực tế, khoái cảm tình dục là động cơ tích cực thúc đẩy tinh thần và sức khỏe, chứ không phải là điều gì sai trái. Vui vẻ yêu đời, tinh thần sáng khoái sẽ giúp bạn duy trì tuổi xuân, đẩy lùi bệnh tật.

Tình yêu và tình dục không phải là tài sản riêng của tuổi trẻ. Một số phụ nữ Mỹ cho biết khả năng tình dục của họ lại tăng cao sau tuổi mãn kinh. Đó là do tỷ lệ giữa testosterone/oestrogen cao hơn trước.

Hầu hết phụ nữ vẫn còn ham muốn tình dục, song lại tránh tham gia sinh hoạt tình dục vì có những thay đổi sinh lý trong đường niệu — sinh dục chứ không phải là do giảm ham muốn. Kinh nghiệm cho thấy, những phụ nữ trước thời kỳ mãn kinh ham muốn tình dục ra sao thì sau khi mãn kinh họ cũng vẫn có ham muốn như vậy.

Ham muốn có thể vẫn tồn tại, song thực tế lại là do vấn đề sức khỏe và sinh lý biến đổi trong đường sinh dục làm khó khăn.

Một trong các vấn đề chung nhất cho tình dục sau mãn kinh là thiếu chất nhờn, âm đạo dễ bị cọ xát chảy máu gây nhiễm trùng nên khi giao hợp gây đau và khó khăn.

Khi còn trẻ, các mạch máu đến bộ phận niệu - sinh dục chậm nhưng đầy đủ, gây cảm giác khi bị đụng chạm, kích thích, còn sau mãn kinh, tính chất đó kém hơn, nên người phụ nữ lãnh cảm hơn.

Ngực phụ nữ trẻ có kích thước lớn khi còn thời kỳ sung mãn tình dục. Ngực sẽ bớt nhạy cảm sau thời kỳ mãn kinh do các mạch máu đến ngực không còn thường xuyên.

Âm đạo ở phụ nữ trẻ nở rộng, sau mãn kinh nó không còn nở rộng được như trước, song vẫn có khả năng sinh hoạt tình dục với sự hỗ trợ của chất bôi trơn.

Tuyến thượng thận cũng tham gia vào việc gây khó khăn tình dục. Một cú sốc, ví dụ có tang, ly hôn, vấn đề gia đình, có thể tác động ngược tới hoạt động của tuyến.

Tìm được cách chống stress có hiệu quả và ăn chế độ thích hợp cho sức khỏe là điều kiện tốt cho đời sống tình dục sung mãn.

Bạn nên nhớ rằng: Một vài loại thuốc như an thần, giãn cơ, chống stress, lợi tiểu, hạ huyết áp, hormon, rượu, thuốc lá, cà phê, làm việc quá sức, căng thẳng, ức chế đều làm giảm bớt ham muốn tình dục.

Phụ nữ bị cắt bỏ tử cung, hoặc buồng trứng có thể bị giảm hứng thú tình dục và giảm khả năng đạt tới điểm cực khoái.

#### **Cách khắc phục để cải thiện khả năng tình dục:**

- \* Chuẩn bị chất bôi trơn trước khi giao hợp.
- \* Chuẩn bị tinh thần sẵn sàng tham gia vào hoạt động tình dục bằng cách kích thích trước.
- \* Nghiên cứu cho thấy, thường xuyên sinh hoạt tình dục hoặc kích thích có thể giúp cho âm đạo duy trì được chất trơn. Điều này có thể là do cảm xúc tình dục đã kích thích tuyến yên tác động tiết chất nhờn. Các cơ bị tác động khi cực khoái và luồng máu tăng lên khi hoạt động tình dục cũng được coi là môn thể dục cho âm đạo, giúp nó duy trì trạng thái của mình sau khi mãn kinh.
- \* Phụ nữ nào có mức histamin thấp khó đạt tới cực khoái, trong khi phụ nữ có mức histamin cao dễ đạt tới hơn. Phụ nữ nào thường sử dụng thuốc kháng histamin cần nhận thức là có thể bị giảm khả năng tình dục và chậm đạt tới cực khoái.

\* Kẽm là một khoáng chất liên quan tới việc sản sinh histamin, những phụ nữ chảy máu nhiều hoặc ăn chế độ kiêng quá mức rất thiếu nó. Bạn hãy cố gắng ăn bổ sung kẽm trong thức ăn, ví dụ cá và giá đỗ, mầm lúa. Niacin là một loại vitamin nhóm B giúp sinh histamin, cũng giúp kích thích sinh chất nhầy trong hoạt động tình dục.

\* Bài thể dục của Kagel sẽ giúp bạn tăng cảm hứng tình dục.

\* Để tránh thương tổn cho bộ phận sinh dục, bạn không nên thụt nước, dùng bột tan, giấy toalet và bất cứ dầu tắm và bột thơm nào để gây kích thích âm đạo. Tránh sử dụng xà phòng vì nó sẽ làm cho bộ phận sinh dục khô hơn.

\* Cải thiện sự lãnh cảm tình dục nhờ điều trị hormon thay thế sẽ cho hiệu quả rõ rệt. Có thể sử dụng crem có chứa hormon hoặc viên đặt hormon giúp tác dụng sau 4 tuần lễ.

\* Từ xa xưa các nước đã sử dụng thuốc tăng dục bằng cây cỏ. Ví dụ, y học Ấn Độ sử dụng cây nghệ tây vàng (saffron crocus) làm chất tăng dục. Cây sâm cũng cho giá trị tương tự.

Trong dược liệu dân gian nước ta cũng có nhiều chất nguồn gốc động và thực vật giúp cải thiện khả năng tình dục như nhộng tằm, nhung hươu, ba kích, máu rắn biển v.v...

\* Các món ăn dân gian chứa nhiều oestrogen như đậu tương, mầm cây, giá đỗ xanh, giá đỗ tương, các loại rau gia vị như thìa là, rau mùi tây,