

mùi tâu v.v... có nhiều phytoestrogen cũng giúp bổ sung lượng oestrogen thiếu hụt.

Các loại khoáng chất, ví dụ iôt, đồng, kẽm, tyrosin, có thể hoạt hóa tuyến giáp trạng giúp tăng khả năng tình dục.

⑦ **Vào thời kỳ mãn kinh, bạn có hay bị mất ngủ không? Làm thế nào để cải thiện giấc ngủ?**

Ở thể mãn kinh nặng, người phụ nữ thường chỉ ngủ được rất ít. Sự thiếu hormon oestrogen làm bạn luôn bất yên, lo lắng không đâu, hồi hộp khó ngủ, toát mồ hôi đêm, v.v... chất lượng giấc ngủ rất kém, thức giấc rất sớm. Bạn có thể chăm đi ngủ sớm, song nằm nhiều mà ngủ không được bao nhiêu, chính vì vậy mà khi thức giấc, bạn sẽ thấy hết sức mệt mỏi.

**Cách xử lý khi mất ngủ:**

- \* Nếu bạn bị toát mồ hôi đêm gây mất ngủ thì trước hết phải khắc phục được cơn toát mồ hôi đêm.
- \* Nên tập nhẹ, hoặc đi bộ 1 giờ trước khi ngủ.
- \* Nên uống 1 cốc sữa nóng không đường hoặc mật ong pha loãng trước khi lên giường, vì trong sữa có canxi, nó sẽ tác động tốt lên thần kinh.
- \* Sử dụng lá, rễ cây gậy ngủ, hoặc loại thuốc an thần nhẹ.
- \* Cách điều trị tối ưu, đó là dùng liệu pháp hormon thay thế, nhưng chỉ nên áp dụng

*Coi Thiên Thai <http://www.coithienthai.com>*

trong trường hợp quá nặng, tốt nhất bạn nên tìm cách ăn, uống các loại thực phẩm, dược thảo giúp bổ sung thêm oestrogen, ví dụ, mầm giá đỗ tương có lượng oestrogen rất cao. Bạn nên kiên trì ăn giá đỗ tương để cải thiện tình hình.

⑧ **Bụng ngày càng to ra, ngồn ngộn khó coi, làm thế nào để vẫn thon gọn?**

Bụng căng phồng, to ra trong những năm tháng mãn kinh làm cho bạn xấu đi về hình dáng. Sự căng bụng thường là nguyên nhân chướng khí do sự lên men ở ruột, khi chúng ta càng lớn tuổi hơn, trong các túi thừa ở ruột thức ăn có thể tích tụ, lên men tạo ra lượng khí lớn. Nhiều người khi thức giấc vào buổi sáng bụng còn bé, vậy mà khi tới bữa ăn trưa bụng đã phồng căng như có chứa sáu tháng. Trong đêm, ruột không có nhiều thức ăn nên việc lên men dịu bớt. Sau khi ăn sáng, lượng đường và nấm men trong ruột gặp thức ăn, lên men hết sức mạnh mẽ làm bụng căng tròn.

Táo bón là một triệu chứng của mãn kinh vì nhu động ruột bị ảnh hưởng của hormon sinh dục. Progesteron giảm nhu động ruột làm cho phân khô, giống như viên sỏi. Oestrogen ngược lại làm tăng nhu động ruột, tổng phân ra ngoài bình thường.

Vào thời kỳ progesteron tăng và oestrogen giảm trước khi hành kinh, bạn thường bị táo bón. Triệu chứng này cũng là một trong các triệu chứng của hội chứng báo kinh.

*Coi Thiên Thai <http://www.coithienthai.com>*

### **Cách điều trị:**

- \* Ăn nhiều rau, quả có chất xơ, uống đủ nước. Tránh ăn nhiều đồ cay nóng, ngọt, mặn quá. Thức ăn có nhiều chất tanh (chất) cũng gây táo bón.

Thức ăn khô và rượu gây ảnh hưởng không tốt đối với nhu động ruột.

- \* Nên tránh ăn thức ăn lên men đường vào buổi sáng.
- \* Hàng ngày, nên xoa bụng dưới theo chiều kim đồng hồ để giúp tăng nhu động ruột.
- \* Cam, chuối, đu đủ, sữa chua, đậu phụ, mông tơi, rau đay v.v... là các loại thức ăn gây nhuận tràng.

Các loại hạt như hướng dương, hạt bí có dầu cũng giúp nhuận tràng.

- \* Điều trị bằng thuốc nhuận tràng, thật nước là cách bất đắc dĩ vì sẽ gây thói quen xấu làm ruột lười vận động. Khi nào thật cần thiết mới dùng phương pháp này.
- \* Nếu sử dụng liệu pháp hormon thay thế mà vẫn bị táo bón thì có thể là liều lượng sử dụng chưa thích hợp, cần điều chỉnh lại.
- \* Bạn có thể mỗi ngày uống một thìa dầu thực vật, giúp tăng chất làm trơn cho thành ruột.
- \* Nên uống một cốc nước vào buổi sáng để kích thích nhu động ruột.
- \* Nên ăn thức ăn đầy đủ dinh dưỡng và giàu chất oestrogen, để tăng nhu động ruột.

### **⑦ Bộ ngực của bạn vào thời kỳ mãn kinh thay đổi nhiều, bạn làm thế nào để vẫn duy trì được vẻ đẹp bộ ngực?**

- \* Chăm sóc da vú: da ở đó mỏng manh nên cần được chăm sóc nhẹ nhàng, không kỳ cọ mạnh, nhất là tuần lễ trước khi hành kinh.

- \* Chống nắng.

Da của vú ít có melanin bào nên dễ bị cháy nắng. Cần sử dụng thuốc chống nắng hai giờ một lần sau khi bơi.

- \* Đối với người có cặp vú to và sệ, thì biện pháp duy nhất chống chảy là đeo nịt ngực thường xuyên, đồng thời tập luyện tập cơ ngực rắn chắc, nâng cao vú lên.
- \* Đối với người có cặp vú nhỏ, biện pháp duy nhất cũng là tập thể dục ngực thường xuyên làm tăng kích thích cơ ngực.
- \* Không có gì bội lên da lại có thể làm thay đổi hình dáng và độ rắn chắc của vú. Cặp vú của bạn chỉ có thể thay đổi từ bên trong, do các nội tiết tố của cơ thể chi phối. Các tế bào thụ cảm nội tiết tố càng nhạy cảm thì vú sẽ căng to.
- \* Dinh dưỡng đầy đủ, kết hợp tập luyện duy trì cơ thể khỏe mạnh có ý nghĩa lớn đối với vẻ đẹp bộ ngực.

### **⑦ Bạn tăng cân vào thời kỳ mãn kinh, tích mỡ làm cơ thể biến dạng. Cách khắc phục điều này như thế nào?**

Phụ nữ nào duy trì được trọng lượng không thay đổi vào thời kỳ hậu mãn kinh, thì người đó còn giữ được dáng hình trẻ trung, cân đối.

Khi oestrogen trong cơ thể giảm dần đi, sự phân phối mỡ trên cơ thể bị ảnh hưởng. Bụng và hông ngày càng đầy mỡ, trong khi sức khỏe không cải thiện. Nếu bạn ăn kiêng quá cũng không lợi cho sức khỏe. Điều cơ bản mà bạn có thể thực hiện để điều chỉnh cơ thể là sự tập luyện thể thao. Tác dụng của thể dục thể thao ở lứa tuổi này sẽ giảm tích mỡ và tăng độ căng của cơ.

- \* Hãy quan sát kỹ hình dáng cơ thể bạn để xem sự biến đổi ra sao: Hãy đo kích thước eo, kích thước hông. Hãy chia kích thước eo/hông để có tỷ số eo hông.

Nếu tỷ số đó  $< 0,8$  có nghĩa là bạn dễ bị đái đường, huyết áp cao, loãng xương, thấp khớp.

Hãy tìm cách giảm bớt trọng lượng

- \* Nếu số đo bạn còn chuẩn mực, không nên ăn chế độ kiêng nghiêm ngặt vì nó sẽ làm sức khỏe bạn kém đi.

#### **Những gợi ý giúp bạn giảm cân:**

- \* Hãy uống một cốc nước khoáng hoặc nước lọc trước bữa ăn. Điều này sẽ giúp bạn chán ăn vào cuối bữa.
- \* Hãy kiểm soát số lượng ăn bằng hình thức khẩu phần.
- \* Những người ăn nhanh thường ăn nhiều nên họ không kịp nếm mùi vị thức ăn, mà chỉ

nhANH chóng ăn nhiều hơn để đáp ứng cảm giác no. Hãy ăn thật chậm, nghiền nhỏ thức ăn, bạn sẽ chóng chán ăn hơn.

- \* Thể dục trước bữa ăn 1 giờ hoặc hơn là một cách giảm đáng kể sự ngon miệng.
- \* Hãy ăn bữa chính sớm để có thời gian tiêu hao thức ăn. Tránh ăn muộn rồi đi ngủ vì trong khi ngủ, năng lượng ít tiêu hao, bạn sẽ dễ lên cân.

#### **⑦ Sau mãn kinh giọng bạn có bị ồm đi không?**

Có hai lý do làm giọng bạn trở nên khàn và ồm ồm sau khi mãn kinh. Thứ nhất là hormon nam trở nên ưu thế (androgen). Buồng trứng lúc này ngừng tiết oestrogen mà tiết androgen. Do hormon nam tiết quá nhiều nên gây ra hiện tượng nam tính ở các cơ quan trong cơ thể, trong đó có giọng.

Nguyên nhân thứ hai là tuyến giáp giảm khả năng hoạt động.

- \* Nếu là do nguyên nhân tăng hormon nam, sự cải biến giọng nói của bạn quay về như trước rất khó, thậm chí cả khi sử dụng hormon thay thế.
- \* Nếu là do thiếu năng tuyến giáp, việc điều trị giọng có kết quả nhờ bổ sung hormon tuyến giáp.

#### **⑦ Những phụ nữ nào hay bị hội chứng tim mạch sau mãn kinh? Cách khắc phục như thế nào?**

Triệu chứng sớm của bệnh tim mạch ở phụ nữ sau mãn kinh là chứng đau thắt ngực. Nếu không được nghỉ ngơi, cơn đau trở nên xấu hơn, nó lan tỏa lên cổ, răng, lan xuống cánh tay (thường tay trái song đôi khi cả tay phải). Cơn đau thắt ngực là dấu hiệu báo trước rằng oxy không đủ cho cơ tim.

Triệu chứng khác nữa là tim đập nhanh, hơi thở ngắn, khi phải dùng sức. Với việc tập thể dục bình thường, bạn hay bị hụt hơi và khi trèo cầu thang, tim bạn đập nhanh và không đều.

Nếu thỉnh thoảng bạn lại bị đau đầu, chóng mặt, mờ mắt, bạn nên kiểm tra huyết áp.

Những phụ nữ có tiền sử gia đình bị bệnh tim, bị cholesterol cao, béo mập rất dễ mắc bệnh tim khi mãn kinh.

*Để giảm bớt nguy cơ mắc bệnh này khi mãn kinh bạn phải:*

- \* Tránh các yếu tố gây kích thích, ví dụ: hút thuốc lá, uống cà phê, các chất gây béo phì.
- \* Không nên ăn mặn quá, nên ăn uống điều hòa tránh tăng huyết áp.
- \* Nên điều trị bệnh động mạch vành. Bạn nên ăn tỏi thường xuyên, rất có ích cho tiêu mỡ và giảm bệnh tim.
- \* Tập thể dục thích hợp.
- \* Giữ gìn tinh thần, tránh stress. Hãy tìm cho mình một cách tập thư giãn.

Điều trị bằng hormon thay thế là liệu pháp có vai trò quan trọng trong việc bảo vệ động mạch vành.

Ở phụ nữ có tiền sử bệnh tim, việc giảm oestrogen vào lúc mãn kinh, gây tăng rủi ro tim mạch lên 50%. Cần phải bổ sung hormon để giữ cho tim hoạt động bình thường.

### *② Những triệu chứng tâm lý nào ảnh hưởng tới bạn trong thời kỳ mãn kinh?*

Cảm giác căng thẳng, lo lắng, ức chế, ù tai dễ bấn gắt, dễ xúc động, tính khí thất thường v.v... có thể xảy ra ở bất kỳ lứa tuổi nào, song ít khi chúng xảy ra cùng một lúc, hoặc thường xuyên như thời kỳ mãn kinh. Nếu bạn thấy cùng lúc nhiều cảm giác âm tính nói trên tác động thì có nghĩa đó là thời kỳ mãn kinh.

Ở nhiều phụ nữ sự thay đổi tính khí khi mãn kinh làm cho họ "dữ như ngựa lồng". Cảm giác nhẹ thường là lo lắng, run rẩy, khó tính, bực bội. Cái cảm giác này sẽ tăng lên khi bị kích động.

Phụ nữ vào thời kỳ mãn kinh dễ bị rối loạn tinh thần, mọi nhiệm vụ dễ thực hiện lúc bình thường vào lúc đó có thể trở nên khó khăn. Khả năng giải quyết nhiệm vụ bị ảnh hưởng lớn khi bạn bước vào thời kỳ mãn kinh.

Nguyên nhân là do trung tâm não, nơi kiểm soát mọi hành vi và cảm giác của người phụ nữ chịu tác động oestrogen ngày càng yếu đi. Sự tụt dần oestrogen làm cho người phụ nữ đang bị rối loạn tinh thần ở thời kỳ mãn kinh chuyển sang chán nản, bi quan. Tương lai dưới con mắt của họ trở thành vô vọng, làm họ mất tự chủ...

Đối với một số phụ nữ khác, sự bất thường tâm lý vào thời kỳ mãn kinh có thể do thiếu ngủ vì các cơn toát mồ hôi đêm, làm họ dễ cáu bẳn và mệt mỏi.

Ngoài ra, các tác động bên ngoài, dễ gây sốc, ví dụ có tang, ly hôn, mất mát... cũng là những điều kiện làm cho người phụ nữ bị suy sụp, tình cảm yếu đuối dễ xúc động và lo lắng hoảng hốt nhiều hơn.

Trầm uất cũng là một triệu chứng dễ xuất hiện vào thời kỳ mãn kinh. Nó có thể kéo dài nhiều tuần lễ, nhiều tháng, thậm chí cả năm nếu không phát hiện điều trị kịp thời, nó sẽ ảnh hưởng đến thân thể, tính tình, cảm nghĩ và ngăn cản cuộc sống bình thường của bạn. Phụ nữ chắc chắn sẽ bị trầm uất hơn nam giới. Bạn nên có phương hướng điều trị ngay khi thấy mình có các triệu chứng như sau kéo dài trong 2 tuần lễ:

- \* Kiểu ăn uống khác lạ: lúc no, lúc đói.
- \* Kiểu ngủ bất bình thường: Lúc ngủ quá nhiều, lúc hoàn toàn mất ngủ.
- \* Bơ phờ có vẻ như kém sinh khí hoặc kém nghỉ ngơi.
- \* Không muốn tham gia vào các hoạt động giải trí.
- \* Mệt mỏi, suy yếu hoặc mất năng lượng.
- \* Tự cảm thấy mình vô dụng, vô giá trị.
- \* Khó tập trung tư tưởng, khó nhớ, khó quyết định vấn đề.
- \* Có ý nghĩ chán nản, không thiết sống.

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

### **Cách tự khắc phục**

- \* Tính khí thất thường và dễ cáu bẳn có thể làm bạn xa cách bạn bè và nhiều khi làm các mối quan hệ bị phá hủy hoặc tổn thương.

Bạn nên khắc phục điều này bằng cách chia sẻ kinh nghiệm và tình cảm với bạn bè người thân xung quanh để có sự thông cảm.

- \* Nên sinh hoạt tập thể, tham gia vào các hoạt động xã hội để quên đi sự trầm cảm mà bản thân đã xác định là do tình trạng mãn kinh gây ra.
- \* Tập thể dục từ 20 - 30 phút sẽ giúp giảm endorphin, là chất opioid não giống như morphin. Điều này có thể làm dịu tinh thần và tạo ra hiệu lực cao kéo dài hơn 8 giờ.
- \* Luyện Yoga, kỹ thuật thư giãn, điều trị bằng thuốc để tăng cường cảm giác phấn chấn, đánh bật các mối lo lắng, căng thẳng.
- \* Thảo dược có tác dụng trấn an tinh thần là lạc tiên và cây nữ lang (trinh nữ), sen. Sử dụng làm chè hoặc đem ngâm rượu. Lạc tiên giúp tránh mất ngủ và làm tăng serotonin máu, tạo cảm giác sáng khoái. Xông hoặc tắm bằng các loại thảo dược cũng là cách điều trị có ích.

Có thể điều trị bệnh stress hoặc trầm uất bằng gừng, cây ớt ngọt, rễ cây bồ công anh, sâm Xiberi, rễ cam thảo. Các loại thảo dược này có chứa các chất dinh dưỡng cơ bản, ví dụ rễ bồ công anh có nhiều Mg, Kali, vitamin E. Ớt ngọt có magiê, biflavonoid. Sâm có chứa oestrogen, sâm Xiberi và rễ cam thảo là những

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

loại thuốc quan trọng ở Trung Đông giúp chống triệu chứng trầm uất và mệt mỏi.

\* Điều trị bằng hormon thay thế cho kết quả từ 2 tuần - 2 tháng, giúp giảm đáng kể sự lo lắng và trầm uất, oestrogen giúp ổn định tâm tính phụ nữ. Hiệu quả trấn an của oestrogen sẽ tốt hơn các thuốc an thần diazepam và clorodiazepoxid.

### ⊙ Ở tuổi mãn kinh, trí tuệ giảm sút, bạn sẽ khắc phục ra sao?

Hay quên là triệu chứng chung ở phụ nữ mãn kinh: họ phải chịu đựng tình trạng này cả một thời gian dài. Trí tuệ bạn kém minh mẫn, bạn phải khó khăn lắm mới đưa ra được quyết định, dù là quyết định nhỏ.

#### **Cách khắc phục:**

- \* Sự sa sút về trí não sẽ được cải thiện khi dùng hormon thay thế oestrogen, là chất giúp cải thiện trí não có hiệu quả nhanh nhất.
- \* Các vitamin và khoáng chất là những nguyên tố cần thiết giúp nâng trí não. Bạn hãy tăng cường sử dụng các chất bổ não và thần kinh, đồng thời bổ sung thêm oestrogen trong dược thảo, rau quả và thực phẩm.
- \* Tập luyện trí não, kiên trì theo đuổi một môn học, một công việc phải vận dụng trí não để bắt não hoạt động thường xuyên. Bạn đừng nghĩ rằng khi mãn kinh sẽ ngừng làm việc trí óc mà não phải được hoạt động thường xuyên.
- \* Kết hợp các phương pháp tập luyện làm tăng hormon có ích cho cơ thể.

### ⊙ Bệnh loãng xương là mối đe dọa phụ nữ mãn kinh, liệu có cách nào khắc phục điều đó?

Bệnh loãng xương ở phụ nữ mãn kinh dễ gặp hơn các bệnh tim, đột quy, đái đường, ung thư vú... Trong giai đoạn đầu, loãng xương không thể hiện rõ, vì vậy người phụ nữ khó nhận biết một cách rõ rệt. Vì căn bệnh này là mối đe dọa tự nhiên của cuộc sống, nên phụ nữ cần phải hiểu rõ nó để có biện pháp phòng ngừa sớm.

Loãng xương được một số chuyên gia định nghĩa là mật độ xương xuống thấp, dễ gãy.

Nguyên nhân gây loãng xương có thể là do đau ốm bệnh tật, rối loạn gan, thấp khớp. Phụ nữ da đen có mật độ xương lớn hơn nên tỷ lệ loãng xương thấp hơn phụ nữ da trắng và da màu.

#### **Bệnh loãng xương xảy ra như thế nào?**

Khi oestrogen và progesteron tụt xuống, xương bị mất khoảng 0,5 - 3%/năm. Vào lúc phụ nữ đạt 80 tuổi, thì lượng xương trong cơ thể chỉ còn 40%. Loãng xương là khi xương không còn cứng và chắc nữa. Bề mặt mịn và chắc của xương bị lỗ rỗ như hình tổ ong.

Xương chắc khỏe có các mạch máu và thần kinh, là hệ thống nâng đỡ và phục hồi; trong xương luôn có những tế bào mất đi và những tế bào khác gọi là nguyên bào, đổi mới, hồi phục và tạo ra xương mới. Tất cả hoạt động này của xương được kiểm soát bởi hormon oestrogen là chất làm tăng và hồi phục, đổi mới xương. Nếu mức oestrogen tụt xuống, xương không còn được thay thế một cách có hiệu quả nữa, dẫn tới suy yếu.

Oestrogen tạo điều kiện đưa lượng canxi từ máu vào xương và ngăn cản sự thất thoát. Lượng oestrogen không còn đủ khiến xương không được bổ sung canxi, sinh ra giòn và gãy, vỡ dễ dàng.

Phụ nữ bị loãng xương cột sống, dễ trở thành người còng.

Xương bạn đạt mật độ cao nhất là từ 25 - 35 tuổi. Sau tuổi này khối xương không còn tăng nữa. Lượng xương của bạn vào thời kỳ mãn kinh bền chắc tới mức nào đều do lượng xương bạn đạt được trong thời trẻ và tỷ lệ mòn xương xảy ra trong suốt quá trình sống quyết định.

### ② Những phụ nữ nào bị loãng xương sớm?

- \* Nếu khối lượng xương của bạn ban đầu thấp thì bạn sẽ bị loãng xương ngay sau mãn kinh.
- \* Loãng xương cũng sớm xảy ra ở phụ nữ trẻ đột nhiên bị vô kinh, do suy dinh dưỡng hoặc phụ nữ chơi thể thao (là vận động viên điền kinh, bóng đá v.v...) tập nhiều trong khi dinh dưỡng không đáp ứng đủ làm cơ thể bị đói. Trong cả hai trường hợp lượng oestrogen sinh ra ít, khiến xương không hấp phụ đủ canxi để duy trì độ bền chắc.
- \* Phụ nữ điều trị thiếu năng tuyến giáp bằng tyrosin liều cao, có nguy cơ bị loãng xương cao.
- \* Phụ nữ càng mãn kinh sớm, càng sớm bị loãng xương. Vào lứa tuổi 60 - 69 đã bị loãng xương thì có nghĩa là mãn kinh sớm.
- \* Trong cuộc sống sinh sản, buồng trứng là nơi

cung cấp oestrogen chính, vì thế nếu buồng trứng bị cắt bỏ thì oestrogen sẽ bị thiếu hụt nghiêm trọng.

Thông thường người phụ nữ sẽ bị loãng xương sau 4 năm cắt bỏ buồng trứng nếu như không điều trị bằng hormon thay thế.

Phụ nữ bị mổ tử cung nhưng không cắt buồng trứng cũng có xu hướng loãng xương sớm hơn so với người không bị.

- \* Phụ nữ hút thuốc lá nhiều bị mãn kinh sớm hơn người không hút năm năm. Thuốc lá làm giảm hiệu quả hormon điều trị thay thế, và hạn chế lượng oxy cơ thể hấp thụ, làm xương có xu hướng yếu đi. Những người bị khói thuốc lá cũng có rủi ro loãng xương cao vì người bị khói sẽ hấp phụ 1/15 lượng nicotin của người hút. Phụ nữ hút thụ động dạng này bị mãn kinh sớm hơn 3 năm so với phụ nữ mà gia đình không có người hút thuốc.
- \* Một số thuốc gây loãng xương cao là steroid, ví dụ cortison, prednisolon là các loại thuốc điều trị thấp khớp. Việc sử dụng corticosteroid cũng có thể dẫn tới loãng xương sớm.

### ② Làm thế nào biết được mình đã bị loãng xương chưa?

Việc điều trị có kết quả hoặc ngăn chặn sớm phụ thuộc vào việc phát hiện sớm. Xương đã loãng và giảm mật độ rất khó quay lại mức ban đầu. Điều trị chỉ là để ngăn chặn mất tiếp mà không hồi phục được lượng xương đã mất.

1/3 số phụ nữ trên tuổi 65 phải chịu bệnh giòn xương. Vào lứa tuổi 80 - 90, hầu hết phụ nữ bị giòn xương hông. Những triệu chứng này sẽ gây đau đớn, và có thể làm bạn bị bại liệt.

Khi bạn bước vào lứa tuổi 50, bạn luôn phải xem xét xem bạn có bị cong, vênh xương không. Nếu bị đau lưng, phải khám nghiệm cẩn thận để xem xương sống có bị loãng hoặc rạn không.

Thường trong giai đoạn đầu, bệnh loãng xương ít được để ý, chỉ có đến khi bạn bị gãy xương do chấn thương nhẹ thì mới có thể được chẩn đoán là bị bệnh loãng xương. Nếu bạn trên 40 tuổi và bị gãy xương cổ tay hoặc xương hông sau khi va đập nhẹ, thì chắc chắn bạn đã bị loãng xương.

Nếu bạn không điều trị cẩn thận khi đã mắc chứng loãng xương, thì việc gãy, rạn xương hông và xương sống rất dễ xảy ra. Không nên chờ đợi tới khi sự cố xảy ra, mà nên điều trị trước khi quá muộn. Khi xương hông bị rạn thì cũng là lúc bạn đã mất tới 30% lượng xương trong cơ thể hoặc hơn nữa.

Muốn duy trì được hình dáng cơ thể trước hết bạn phải duy trì được bộ xương chắc và khỏe.

### **⊗ Làm cách nào duy trì bộ xương khỏe chắc?**

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

Trong trường hợp bạn bị mất khối lượng xương lớn, thì nên dùng hormon bổ sung. Ngay trong trường hợp khối lượng xương của bạn chưa bị giảm bớt, thì rủi ro vẫn hiển hiện trong tương lai, bạn vẫn nên điều trị dự phòng.

Điều trị bằng oestrogen sẽ giúp giữ được khối lượng xương và khoáng chất. Liều lượng sử dụng oestrogen đa dạng: oestrogen liều cao có thể làm tăng khối xương sống, liều thấp chỉ làm chậm sự mất xương theo tuổi tác. Điều đáng lưu ý ở đây là phụ nữ sử dụng viên tránh thai (có oestrogen) vào lúc mãn kinh sẽ có khối xương chắc hơn so với phụ nữ không sử dụng viên tránh thai.

Sử dụng progestogen (một phiên bản của progesteron) kèm oestrogen làm việc trao đổi đồng hóa xương xảy ra tối ưu. Progestogen kích thích hình thành một lượng xương nhỏ, trong khi oestrogen ngăn xương không bị mất đi (uống liên tục 10-13 ngày/tháng).

#### **Điều trị khác ngoài hormon:**

- \* Hãy tăng canxi trong bữa ăn hàng ngày. Hãy ăn các thực phẩm giàu canxi, ví dụ xương hầm, cá, tôm, cua v.v...
- \* Dùng loại thuốc calcitonin để điều trị loãng xương sống.
- \* Khoáng chất florit natri (NaF) và florit canxi (CaF<sub>2</sub>) có thể tăng hình thành xương, áp dụng cho phụ nữ bị loãng xương sống nặng. Nó cần được sử dụng hàng ngày, cùng với canxi bổ sung. Hãy cẩn thận khi dùng vì natri florit gây hiệu ứng phụ, ví dụ nôn nao, tiêu hóa rối loạn.

#### **Liệu pháp tâm lý:**

- \* Tập thể dục đúng phương pháp, sẽ giữ được độ căng của cơ, cải thiện độ cứng của cột sống và



xương, duy trì được dáng dấp, giảm đau và căng cơ hông vì thể dục có tác dụng tăng khối lượng xương.

- \* Điều trị bằng nước: Nước ấm làm thư giãn cơ, khớp, giảm đau, tăng cơ động và độ mạnh của cơ xương. Bạn nên bơi lội thường xuyên hoặc tắm, ngâm trong nước ấm.
- \* Sử dụng thuốc giảm bớt cơn đau khi sự cong vẹo cột sống làm cho cơ bị căng và đau. Điều trị bằng điện, tia cực tím, chai chườm nóng, đệm nóng có thể giúp ích. Nếu lưng bạn luôn bị đau, nên ngồi trên ghế có lưng cao và êm. Giường nên phẳng, để tiện lợi đồng thời không làm thay đổi cột sống.
- \* Nên tận dụng ánh sáng buổi sớm để tăng vitamin D.
- \* Giữ tinh thần, tránh mất tự chủ để không bị suy sụp về mặt tâm lý, có hại cho sức khỏe chung.

### ⑦ *Những nguyên nhân nào để làm bạn ung thư vú?*

Một vài thói quen ăn uống khiến bạn có rủi ro mắc ung thư cao hơn so với bình thường. Giữa ung thư và lượng lớn protein động vật, mỡ bão hòa và sữa, bơ, kem có mối quan hệ khá rõ rệt.

### *Những nguyên nhân gây rủi ro ung thư cao là:*

- \* Gia đình có tiền sử ung thư vú (đặc biệt là mối quan hệ họ hàng nữ gần).

- \* Có kinh nguyệt lần đầu sớm nhất và mãn kinh muộn nhất.
- \* Trên tuổi 40.
- \* Có con muộn hơn lứa tuổi trung bình.
- \* Béo phì hoặc ăn uống chế độ mỡ trong sữa động vật cao.

### *Khả năng tạo ít rủi ro:*

- \* Có vài đứa con.
- \* Cho con bú.
- \* Ngực mỏng và cao.
- \* Hành kinh lần đầu muộn và sớm mãn kinh.

Đã có thời người ta cho rằng phụ nữ uống thuốc tránh thai có rủi ro cao so với người không dùng. Các nghiên cứu kết luận không có mối liên quan giữa hai vấn đề trên.

### *Triệu chứng giúp xác định:*

Nếu u nhỏ sớm được phát hiện và điều trị kịp thời, thì khả năng khỏi hoàn toàn lớn. Điều quan trọng là phụ nữ nên kiểm tra vú hàng ngày. Bạn nên sờ nắn bộ ngực mình thường xuyên để xem có hiện tượng nào bất thường không. Ví dụ như có chỗ bị rắn, đau ở bên cạnh và phần trên vú không? Các dấu hiệu thường là nướm vú dãn, phồng lên thành khối ở bên hố nách, hoặc dọc theo xương đòn, có nếp nhăn hoặc vết trũng, lõm xuất hiện trên vú.

Sau khi xác định bằng sinh thiết, giai đoạn sớm có thể điều trị bằng phẫu thuật, tia X hoặc hóa trị liệu.

Trường hợp nặng, tamoxiphen sẽ có tác dụng điều

trị bao vây receptor nhận oestrogen. Thuốc gây hiệu ứng phụ. Phụ nữ có nguy cơ ung thư cao thường được điều trị ngăn chặn bằng tamoxiphen.

Phụ nữ có nguy cơ ung thư vú cao nên tránh sử dụng liệu pháp điều trị bằng oestrogen thay thế vì khối u chống chỉ định hormon này.

### ⑦ Nguyên nhân và triệu chứng gây ung thư buồng trứng là gì? Có thể ngăn chặn điều gây tác hại này cho phụ nữ không?

U ác tính buồng trứng thường phát triển phổ biến sau tuổi 50. Tần số rủi ro cao hơn ba lần ở phụ nữ không sinh con, nhưng lại ít phổ biến ở những người dùng thuốc tránh thai. Ung thư vú là căn bệnh gây tử vong thứ năm cho phụ nữ.

Triệu chứng ở ung thư buồng trứng không rõ rệt, nên rất khó xác định. Tuy vậy trường hợp bị khó chịu và to bụng ở phụ nữ có thể là triệu chứng đầu tiên. Triệu chứng nôn ọe, nôn nao, thường là tình trạng chung. U buồng trứng ít khi gây chảy máu dạ con.

Khi u lớn, nó thường chèn, gây áp lực lên bàng quang, gây tiêu chảy thường xuyên. Mạch máu ở chân có thể bị ảnh hưởng, gây giãn tĩnh mạch, phồng mắt cá chân. Bạn có thể bị khó thở.

Phát hiện và điều trị sớm giúp bệnh nhân sống thêm được 5 năm. Nếu khối u đã phát triển lan rộng chỉ 1/5 số phụ nữ sống được hơn 5 năm.

Việc kiểm tra phát hiện bệnh sớm sẽ giúp điều trị có kết quả tốt hơn nữa.

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

### ⑧ Làm thế nào để biết sớm mình có triệu chứng ung thư tử cung và cổ tử cung không?

Phụ nữ trẻ có nguy cơ ung thư cổ tử cung cao hơn, trong khi ung thư dạ con ở phụ nữ trên 50 tuổi lại cao hơn. Một số ít phụ nữ bị ung thư tử cung dưới 40 tuổi, từ 55-65 tỷ lệ ung thư xảy ra cao gấp 2 lần.

Bệnh nhân ung thư tử cung có tỷ lệ sống cao hơn ung thư buồng trứng.

#### **Yếu tố gây nguy cơ ung thư cao:**

Thường xảy ra ở phụ nữ chưa hề mang thai, hoặc sinh con. Người ta cho rằng giữa ung thư dạ con và liệu pháp điều trị bằng hormon thay thế có mối quan hệ, nếu như sử dụng oestrogen mà lại không dùng kèm progesteron.

Ở phụ nữ bị béo phì, lượng oestrogen trong máu cao trong khi huyết áp cao, đái đường, hoặc u xơ, rối loạn kinh nguyệt thì nguy cơ ung thư dạ con ở họ rất cao.

**Triệu chứng:** Khởi đầu bằng xuất huyết tử cung một cách không bình thường, đặc biệt là sau mãn kinh. Nếu còn kinh nguyệt thì có sự rối loạn kinh nguyệt, rong huyết, chảy máu sau giao hợp.

U tiến triển sẽ gây to bụng, gây cản trở cho bàng quang, ép tăng nhu cầu bài tiết.

**Điều trị:** Nếu phát hiện sớm, tỷ lệ sống cao (90%) cách điều trị thông thường là cắt bỏ tử cung, kết hợp hóa trị và phóng xạ, cùng với lượng lớn progesteron.

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