

⑦ **Cách ngăn ngừa ung thư ruột ở phụ nữ mãn kinh ra sao?**

Nguyên nhân gây ung thư ruột có thể là do ăn nhiều thực phẩm thiếu chất xơ.

Triệu chứng: Rất đột ngột, khó giải thích trong nhu động ruột. Thường hay bị táo bón hoặc ỉa chảy kéo dài vài tuần rồi lại trở lại bình thường. Chảy máu lẫn trong phân, bề mặt ít, trong phân nhiều.

Rất khó phát hiện ra bệnh, cho tới khi đau bụng và nôn ọe.

Điều trị: Cắt bỏ phần ruột bị ung thư. Nếu phát hiện sớm, tỷ lệ sống sót cao.

Ngăn chặn:

- Chú ý tới ăn uống và tập luyện.
- Tránh để táo bón lâu dài.
- Tránh để tình trạng tiêu chảy, rối loạn tiêu hóa triền miên.
- Ăn nhiều rau quả, ăn ít thịt và ít chất dinh dưỡng cao để tránh cho ruột tích nhiều chất thải độc hại.
- Nên có chế độ ăn loãng, rửa ruột tiêu độc tổ hàng tháng.
- Phải điều trị dứt điểm các ổ viêm trong ruột, ví dụ viêm đại tràng v.v...

⑧ **Phụ nữ mãn kinh có thể có nguy cơ gì về bệnh mạch máu?**

Có những bệnh phát sinh ở thành mạch máu làm

phía trong mạch dày lên, gây hẹp mạch, giảm luồng máu, tăng áp lực máu. Nguyên nhân làm mạch máu dày lên là do lớp mỡ tích tụ ngày càng dày bên trong thành mạch gọi là vữa động mạch, có xu hướng hình thành ở khu vực mạch nhánh.

Xơ vữa mạch ngày càng tăng theo lứa tuổi gây các nốt sùi trong thành mạch dần dần gây tắc mạch.

Xơ vữa động mạch gây bệnh tim. Đột quy thường là kết quả của việc cung cấp máu lên não gián đoạn (đột quy là nguyên nhân thứ ba gây tử vong sau ung thư).

Xơ vữa gây nhiều đau ốm nghiêm trọng dẫn tới bệnh thận, chân và ruột.

Trước khi mãn kinh, phụ nữ không bị xơ vữa, vì nhờ tác động của oestrogen.

Yếu tố gây bệnh: Khả năng gây tăng xơ vữa là béo phì, hút thuốc, huyết áp cao, mãn kinh và sau mãn kinh, thiếu thể dục thể thao, cholesterol cao, đái tháo đường, có tiền sử bệnh động mạch.

Bệnh xơ vữa tăng theo lứa tuổi. Từ 35 - 44 tuổi, phụ nữ có bệnh động mạch chủ thấp hơn 6 lần so với đàn ông. Vào lứa tuổi 55 - 70 tỷ lệ chết vì xơ vữa ở đàn ông và đàn bà ngang nhau. Chủ yếu là do oestrogen ở phụ nữ không còn nhiều tác động tích cực.

Triệu chứng bệnh: Khi mạch máu bị nghẽn, bạn sẽ thấy đau ngực, cơn đau từ sườn. Nếu máu lên não bị hạn chế, bạn có thể bị đột quy, hoa mắt và ngất. Thận bị ảnh hưởng nghiêm trọng nếu mạch máu và nó bị hẹp lại.

Điều trị bệnh: Rất khó điều trị, nên sớm ngăn chặn.

Khi còn ở tuổi trung niên, nên giảm nguyên nhân gây xơ vữa, tránh hút thuốc, kiểm tra và điều trị cao huyết áp, ăn ít mỡ, nếu cholesterol cao phải điều trị bằng ăn kiêng và dùng thuốc. Thể dục thường xuyên.

Phụ nữ mãn kinh có nguy cơ bệnh cao, điều trị bằng hormon thay thế cho kết quả cải thiện sức khỏe tốt vì hormon làm tăng cholesterol tốt và giảm cholesterol xấu.

⑦ **Bệnh động mạch vành với phụ nữ mãn kinh có mối quan hệ như thế nào?**

Căn bệnh này gây tử vong cao hơn so với bệnh khác. Ở bệnh này, máu từ động mạch vành vào tim bị giảm sút.

Bệnh này rất gây nguy hiểm cho tim vì cung cấp máu bị hạn chế. Hai triệu chứng phổ biến nhất của bệnh này là đau ngực và nhồi máu cơ tim. Cả hai đều là do động mạch vành bị hẹp không có khả năng cung cấp đủ máu và oxy cho tim.

Khi mãn kinh, phụ nữ mất đi cái ô bảo vệ tim và trở thành đối tượng tấn công của bệnh động mạch vành và nhồi máu cơ tim như đàn ông. Lứa tuổi 55 - 65 tỷ lệ mắc bệnh ở đàn ông và đàn bà tương đương nhau.

Đau ngực:

Đau ngực xuất hiện khi phải gắng sức, ví dụ chạy, leo cầu thang, tức giận, xúc động, gây nhồi máu. Cơn đau thắt ngực lan lên cổ rồi xuống tay trái. Một số

bị đau ở cánh tay, cổ, thậm chí răng, mà lại không đau ngực.

Nhồi máu cơ tim: Đau ngực, toát mồ hôi, cảm ớn lạnh, yếu, nôn nao, mất trí giác v.v... chết sau vài phút nếu không điều trị kịp thời vì tim không được cung cấp đủ máu để hoạt động.

⑧ **Tránh cao huyết áp ở phụ nữ mãn kinh như thế nào?**

Theo quy định của Tổ chức Y tế Thế giới, mức cao hơn 140 mm Hg/95 mm Hg được gọi là cao huyết áp. Huyết áp tăng theo lứa tuổi. Nam bị nhiều hơn nữ, đặc biệt ở lứa tuổi già.

Nguyên nhân gây rủi ro: Khoảng 90% bị cao huyết áp không rõ nguyên nhân. Ngoài nguyên nhân là mãn kinh, các yếu tố tây tăng huyết áp khác là: Hút thuốc, béo phì, uống nhiều rượu, ít hoạt động, ít tập luyện thể dục thể thao, stress và tuổi già.

Chẩn đoán bằng đo huyết áp:

Nên kiểm tra thường kỳ huyết áp, nhất là phụ nữ trung và sau mãn kinh.

Nếu bị cao huyết áp, bạn nên thay đổi cách sống, ví dụ: Cai thuốc nếu hút, bỏ rượu, giảm trọng lượng nếu béo phì, thể dục nhiều hơn, ăn kiêng chế độ giảm muối và ít mỡ.

Thể dục dưỡng sinh sẽ giúp bạn giảm huyết áp: Cách thở và thư giãn là những biện pháp tốt điều hòa huyết áp.

Bệnh huyết áp có thể làm bạn bị xuất huyết não,

gây hôn mê, dễ dẫn tới tử vong: 60% phụ nữ bị đột quy do tắc mạch máu não bởi huyết khối hoặc bọt khí, 30-35% là do thiếu oxy do nghẽn mạch dẫn tới nhũn não. Một phần ba số bệnh nhân đột quy bị tử vong, một phần ba mất khả năng trí não và 1/3 còn lại hồi phục sau thời gian dài.

Các biện pháp phòng trừ gồm: Ăn uống, tập luyện thể dục, bỏ các thói quen hại cho sức khỏe... sẽ giúp bạn tránh được những căn bệnh trên.

⑦ *Những biện pháp nào giúp bạn giảm bớt tác động của bệnh viêm khớp ở tuổi mãn kinh?*

Hầu hết phụ nữ trên 60 tuổi đều bị đau khớp. Thông thường các khớp thường được bôi trơn bằng các chất hoạt dịch. Khi khớp xương bị loãng, chất sụn trở nên khô và bong từng lớp, từng mảnh nhỏ bị vỡ trong khớp. Loãng xương thường xảy ra ở vùng khớp lớn như hông, đầu gối, xương cụt, gây lồi xương tại cạnh khớp. Quá trình này xảy ra chính tại bề mặt của xương sống thường gây ra đau khi vận động.

Khi xương ở cột sống nổi chồi, chúng sẽ gây đau lưng và chân, lan xuống tận bàn chân. Phụ nữ mãn kinh thường phải chịu trạng thái lồi xương ở các ngón chân.

Nguyên nhân bệnh khớp có thể là do cơ thể phải chịu quá tải về trọng lượng, do chấn thương thời trẻ, do vận động nhiều quá, kiệt sức hoặc tập luyện thể thao vô điều độ.

Triệu chứng khớp càng tăng khi bạn bị tăng

stress, bạn có thể bị đau sưng, co cứng và đôi khi mất vận động, ngăn cản sinh hoạt, mất ngủ v.v...

Trường hợp viêm khớp gây ra sốt nhẹ, đau khắp toàn thân, sưng khớp, mệt mỏi thì nên điều trị bằng thuốc chống viêm và thuốc giảm đau.

Cách khắc phục:

- * Bệnh cơ và khớp có thể giảm nhẹ nhờ tập thể dục trong nước ấm, nhất là nước khoáng nóng.
- * Châm cứu giảm đau.
- * Ăn thêm cá và dầu cá có thể giúp ích.
- * Giữ ấm thân thể, tránh để lạnh đột ngột.
- * Sống ở nơi khí hậu khô ráo, tránh nơi có độ ẩm cao.
- * Xoa bóp khớp bằng dầu nóng khi có triệu chứng nhức nhối.

⑦ *Triệu chứng tê tay ở phụ nữ mãn kinh, cách khắc phục ra sao?*

Vào thời kỳ mãn kinh, phụ nữ có thể bị tê cứng đầu ngón tay, bàn tay và có cảm giác như bị châm kim ở tay. Nguyên nhân, triệu chứng này là do sự thu hẹp đường dẫn truyền xung thần kinh từ não xuống tay.

Sự biến đổi ở khớp kèm theo ứ nước vì dao động hormon tác động tới hệ thần kinh gây đau.

Cách khắc phục:

- * Giơ cao tay quá đầu để dịch chảy ngược từ tay xuống thân.

* Chườm đá.

* Uống lợi tiểu giảm phù.

* Điều trị bằng hormon thay thế nếu nặng.

⑦ Viêm bàng quang ở phụ nữ mãn kinh. Cách phòng tránh thế nào?

Oestrogen cần thiết với ống niệu đạo vì sau khi mãn kinh, bàng quang rất nhạy cảm với vi khuẩn gây viêm nhiễm. Viêm bàng quang phổ biến ở phụ nữ hơn đàn ông, vì phụ nữ có niệu đạo ngắn hơn. Tất cả viêm nhiễm ở bàng quang đều do vi khuẩn đi vào ống niệu từ bên ngoài, lan rộng và gây nhiễm.

Nên điều trị ngay để tránh chuyển sang mạn tính khó điều trị dứt điểm.

Các triệu chứng:

* Mót tiểu tiện song lại ít nước tiểu. Đây là do cơ bàng quang bị kích thích vì viêm nhiễm. Chỉ vài giọt nước tiểu cũng làm bàng quang co thắt, gây mót tiểu.

* Khi tiểu tiện đau buốt, là do cơ bàng quang co thắt ở chỗ viêm gây ra.

* Đau bụng dưới, xuyên qua lưng.

* Có máu trong nước tiểu làm nước tiểu có màu đỏ hoặc hồng.

* Dễ bị vãi đái khi bị kích động nhẹ, ho, hắt hơi, mang nặng, bí đái do nhịn v.v...

* Mặc quần chật cũng gây đái són.

Cách khắc phục:

* Uống nhiều nước hoặc nước rau và quả vào mỗi đợt viêm.

* Hãy làm kiểm hóa nước tiểu để diệt trực khuẩn E coli bằng cách uống bicarbonat soda với nước (uống 3 lần/5 giờ).

* Mỗi khi tiểu xong lau rửa bằng khăn mềm, sạch. Tránh dùng xà phòng và các thuốc xịt thơm vì gây viêm tăng.

* Tập thể dục căng cơ hông ngăn bớt sự đái són.

* Tránh giao hợp.

* Điều trị ngay: có thể dùng crem oestrogen bôi âm đạo, sẽ tác dụng tốt vì qua thành âm hộ nó sẽ ngấm vào đường niệu, giúp cải tạo bệnh.

⑦ Tuổi mãn kinh rất dễ bị ngứa âm hộ, làm cách nào để tránh điều đó?

Ngứa là do thiếu oestrogen. Cơ ngứa có thể dai dẳng không dứt, nhất là trong mùa nóng hoặc ban đêm. Bệnh đái đường, nhiễm nấm men, viêm tiết niệu cũng có thể gây ngứa.

Cách khắc phục:

* Nên tránh cọ sát.

* Vệ sinh thường xuyên.

* Tránh dùng xà phòng, chất tẩy, nước hoa vì vùng da đó rất nhạy cảm.

* Dùng nước ấm hoặc nước lạnh.

* Chườm túi lạnh có thể giúp đỡ ngứa.

- * Có thể dùng crem hydrocortizon hoặc crem oestrogen điều trị.

⑦ Nguyên nhân gây sa tử cung ở phụ nữ mãn kinh, cách giảm bớt hậu quả của nó như thế nào?

Sa tử cung xảy ra khi cơ ở vùng hông không thể mang được cơ quan nội tạng làm chúng tụt ra khỏi vị trí. Những cơ quan ảnh hưởng gồm có bàng quang, niệu đạo, tử cung. Tử cung dễ bị tác động hơn cả vì phải mang thai và bị giảm oestrogen vào thời kỳ mãn kinh.

Các dạng sa tử cung:

Mức 1: Sệ xuống âm đạo.

Mức 2: Trồi 1 cm ra ngoài âm đạo.

Mức 3: Tụt ra ngoài âm đạo.

Nguyên nhân gây sa tử cung thường là dây chằng vùng hông yếu, tổn thương khi đẻ. Hoạt động thể dục thể thao, điền kinh nặng, béo phì và hay táo bón v.v... cũng có thể gây sa tử cung.

Cách khắc phục:

- * Tránh đứng lâu.
- * Đeo thắt lưng gây cảm giác bớt sa tử cung.
- * Tập thể dục nhẹ tăng cường cơ hông.
- * Tránh sút cân.
- * Ăn nhiều chất xơ, hoa quả tránh táo bón.
- * Điều trị sớm bằng hormon thay thế có hiệu quả cao vì nó cải tạo cơ cấu mô.

- * Đối với phụ nữ lớn tuổi, phẫu thuật cắt bỏ là biện pháp tối ưu.

⑦ Chứng băng kinh ở phụ nữ mãn kinh. Cách hạn chế?

Đây là hiện tượng chảy máu nhiều vì bất bình thường trong tử cung, ví dụ: u xơ, polyp, ung thư, chảy máu do cơ địa.

Chu kỳ kinh bình thường có lượng máu chảy ra là 30 - 50ml, bất bình thường từ 80 ml trở lên.

Máu ra nhiều có thể là do thiếu progesteron hoặc tử cung có vấn đề.

Cách khắc phục:

- * Chất bioflavonoid trong quả chanh có thể giúp bớt chảy máu.
- * Bổ sung vitamin A, C và chất sắt.
- * Tránh uống bia, rượu, làm cho máu khó đông.
- * Tránh tắm nước nóng hoặc chườm nóng bụng trong khi bị hành kinh vì gây tăng lượng máu chảy.
- * Có thể dùng thuốc cầm máu nếu chảy máu quá nhiều.
- * Các loại dược thảo ví dụ huyết dụ, trắc bách diệp, nhọ nồi, ngổ trâu v.v... đều giúp cầm máu.
- * Dùng thuốc hạ sốt, và viên tránh thai đều giảm chảy máu, nhóm thuốc antistaglandin là loại tốt hơn cả.

⑦ Nguyên nhân nào có thể gây u xơ? Cách điều trị ra sao?

U xơ có thể là kết quả của sự biến đổi mức oestrogen. U xơ lành, có thể phát triển trong hoặc ngoài dạ con. Đôi khi phụ nữ dưới 20 tuổi cũng bị u xơ, song đa số là ở lứa tuổi 35 - 45. Phụ nữ ngoài 80 tuổi chiếm một phần tư.

Vào lứa tuổi mãn kinh và sau mãn kinh u xơ có thể chuyển thành ung thư.

U xơ nhỏ không gây triệu chứng gì. Nhưng nếu như bị kích thích mạnh, nó có thể gây rối loạn kinh nguyệt, rong huyết, tiểu tiện khó khăn, đau lưng và táo bón, đôi khi đau vùng bụng dưới.

U xơ to thường làm bụng to ra như có mang. Điều trị bằng phẫu thuật bóc u xơ nếu bị băng huyết. Nếu u nhỏ và khi dạ con ở phụ nữ mãn kinh có xu hướng teo lại, thì không cần phải phẫu thuật.

⑦ U nang buồng trứng ở phụ nữ mãn kinh thể hiện như thế nào?

Hầu hết u nang buồng trứng là u lành, nó có thể đạt kích thước đường kính 50 cm, và chứa đầy chất lỏng gelatin, nằm giấu kín trong khoang xương chậu.

Khi u nang nhỏ, không có triệu chứng rõ, song khi nó phát triển, bụng bạn sẽ phồng căng. Khi nó quá lớn, có thể gây áp lực dẫn đến khó thở, són đái, phù chân, sưng mắt cá chân, khó tiêu, nôn nao, táo bón. U nang buồng trứng có thể làm kinh nguyệt bất thường.

Các điều trị: Phẫu thuật.

⑦ Bệnh Leukoplakia là gì? Cách xử lý?

Bệnh này phổ biến ở phụ nữ cao tuổi. Trong miệng, lưỡi, hoặc xung quanh âm hộ nổi những mảng trắng.

Bệnh ở miệng, chủ yếu vùng trên lưỡi là do hút thuốc hoặc bị bàn chải răng chà sát mạnh. Ở âm đạo và âm hộ nó phát triển chậm, gây bất tiện và vô hại. Song đôi khi nó có thể chuyển sang thể ác tính nên phải điều trị bằng phẫu thuật hoặc hóa trị liệu.

Điều trị bệnh này không khó khăn.

⑦ Vết đồi mồi da từ đâu? Tác hại gì?

Các vết đốm nâu xuất hiện trên da sau mãn kinh. Chúng có thể xảy ra ở mọi chỗ, thường bắt đầu xuất hiện trên mu bàn tay và mặt hoặc bất cứ nơi nào khác trên cơ thể. Nếu nặng, nó có thể thành ung thư da.

Người ta có thể tẩy bằng nitơ lạnh hoặc phẫu thuật bóc bỏ chúng nhờ gây mê tại chỗ.

⑦ Rám da mặt do đâu?

Vết nâu nhợt trên da được gọi là rám da. Ở phụ nữ mang thai, nó thường xuất hiện, trở nên dày đặc. Người phụ nữ nào dùng viên tránh thai nhiều hoặc sau mãn kinh cũng dễ bị rám da. Chất men (sắc tố da) tăng lên khi bị ánh sáng mặt trời tác động. Điều trị bằng hormon thay thế sẽ có ích. Crem có chứa progesteron bôi trên da có thể làm làn da sáng ra.

⊙ **Vết bầm trên thân thể phụ nữ mãn kinh là do đâu? Gây tác hại gì?**

Khi mãn kinh, làn da phụ nữ mỏng đi và mất màu. Những vết bầm tím, nhỏ, to nổi rõ trên da là do mạch máu mở rộng. Nếu vết này nổi trên mặt, thì đây là dấu hiệu của bệnh gan.

Rất khó nhận ra ven bị vỡ, người ta có thể điều trị hội chứng này bằng liệu pháp điện.

⊙ **Sự giảm năng tuyến giáp ở phụ nữ mãn kinh như thế nào? Cách điều trị?**

Sự giảm năng tuyến giáp là do giảm sinh hormon tuyến giáp, phẫu thuật cắt bỏ tuyến giáp và tia phóng xạ, iod trong điều trị gây tác động xấu.

Giảm năng tuyến giáp thường xảy ra ở bất cứ lứa tuổi nào, phổ biến cả ở người già và phụ nữ mãn kinh.

Triệu chứng: Thiếu hormon tuyến giáp tyrozin làm cho người mệt mỏi và ngủ lịm, yếu cơ, tim đập chậm, da khô, tóc thưa, khó nói, giọng nói khàn và trầm, tăng trọng. Khối lượng tuyến tăng.

Điều trị bằng dùng hormon thyroxin thay thế trong suốt cuộc đời.

Bổ sung muối iod trong thực phẩm.

⊙ **Bệnh đái đường ở phụ nữ mãn kinh. Cách thức phòng tránh và điều trị như thế nào?**

Bệnh đái đường phát sinh là do thiếu hormon insulin, người bị bệnh phải dùng hormon thay thế bằng cách tiêm insulin (trường hợp đái đường típ I).

Insulin là do tuyến tụy tiết ra. Chúng kiểm soát hiệu quả sử dụng glucose trong cơ thể. Thiếu insulin làm lượng glucose trong máu tăng mạnh, vì thế đường glucose sẽ theo nước tiểu ra ngoài, cơ thể mất đường sẽ bị mệt mỏi, sút cân, khát nước liên tục, đái nhiều, mờ mắt, ngứa và đau âm hộ.

Phụ nữ trên 40 tuổi dễ mắc bệnh đái đường. Những người béo phì rất dễ mắc bệnh đái đường nặng (típ II). Đái đường gây ảnh hưởng tới thần kinh, thận, huyết áp, xơ vữa động mạch v.v...

Nguyên nhân: Ở những phụ nữ tăng trọng nhanh do ăn một lượng tinh bột nhiều thường xuyên, mức glucose trong máu sẽ cao, tuyến tụy không thể sản xuất kịp insulin, vì vậy lượng đường thừa phải thải bớt ra ngoài.

Nguyên nhân khác là yếu tố di truyền.

Cách phòng tránh:

- * Nên khống chế lượng đường, tinh bột ăn vào. Nếu ăn quá nhiều đường glucose sẽ làm đường huyết tăng cao.
- * Cần áp dụng chế độ ăn kiêng để khống chế việc đái tháo đường bằng cách ăn ít đường, tinh bột hàng ngày.
- * Ăn nhiều chất xơ, tránh hoa quả có độ ngọt cao.
- * Nếu béo phì mà đái tháo đường típ II phải giảm trọng lượng cơ thể nhiều theo hướng dẫn của thầy thuốc.
- * Điều trị theo hướng dẫn của thầy thuốc.