

Tác dụng của 2 giai đoạn là đưa máu lên xuống vùng hông để bổ sung cho nó và khử chất thải.

Tắm hơi: Giống phòng tắm hơi Thổ Nhĩ Kỳ chỉ khác là đầu để ngoài buồng hơi, hình thức này giúp thoát mồ hôi thoát chất thải. Sau khi xông hơi 15 phút, tắm lại bằng nước ấm để da trở lại bình thường.

Tác dụng của xoa bóp ra sao?

Thường ít làm giảm mỡ, nhưng lại giúp giảm bớt căng thẳng tình cảm, tăng chu kỳ tuần hoàn máu tại chỗ và tăng dinh dưỡng cho mô.

Người bệnh nằm, xoa từng chân, sau đó đến bụng, tay, cổ tay, bàn tay, ngón tay và sau đó là lưng.

Người Thụy Điển thường dùng dùng nắm đấm dấm dục cột sống đến cổ và ngược lại.

Với phụ nữ mãn kinh bị loãng xương xoa bóp mạnh không có lợi cho cột sống.

CHƯƠNG 4

CUỘC SỐNG SAU MÃN KINH NHƯ THẾ NÀO

Nhiều phụ nữ ý thức rất rõ được sự biến đổi hàng ngày của khuôn mặt và cơ thể khi bước vào giai đoạn mãn kinh. Làm thế nào để cải thiện tình hình đó? Cảm giác tự tin sẽ rất quan trọng trong khi chăm sóc hình dáng bên ngoài của bạn là cách duy trì và cải thiện niềm tự tin đó. Cơ thể bạn sẽ vẫn đẹp khi ăn chế độ dinh dưỡng tốt và thể dục đều đặn. Chỉ có khuôn mặt là khó chăm sóc hơn: Bạn sẽ phải làm thế nào để làn da và bộ tóc còn giữ được vẻ đẹp. Làn da và bộ tóc có thể đẹp nếu biết sách chăm sóc nó cẩn thận. Riêng hình dáng bạn phải chú ý chăm sóc kỹ hơn sao cho quần áo thích hợp.

Chú ý về tư thế: Mất dáng và tư thế đi đứng trở nên xấu hơn sẽ gây ấn tượng lớn về tuổi tác. Sự thư giãn, thông thả, tư thế người thẳng, hình dáng còn mềm mại có thể làm cho bạn trẻ hơn. Bạn nên tập luyện để dáng vẻ không bị ảnh hưởng của tuổi tác đè nặng: Vai thẳng, cổ ngẩng cao, hông thẳng, cột sống thẳng.

Phải biết chăm sóc và duy trì hoạt động bình thường của cột sống và xương, cơ.

Chăm sóc thân thể:

Giữ da dẻ sạch sẽ, mịn màng bằng cách tắm rửa thường xuyên, kết hợp dinh dưỡng và xoa bóp để làn da không bị chai dày, nhăn nheo.

Da mặt và da cổ đều chịu tác động của ánh sáng và không khí như nhau. Da cổ dễ bị trùng xuống do cử động nhiều, đồng thời ít được tẩy sạch và chăm sóc như da mặt. Nên lưu ý giữ gìn làn da cổ cũng như da mặt, tránh phơi ra ánh nắng khi đi ra ngoài đường. Tránh nơi bụi bặm và nhiều ô nhiễm. Dùng các chất dưỡng da mặt nên đồng thời dưỡng da cổ như da mặt. Tránh các tác nhân gây hại da.

Xoa nhẹ da mặt và cổ mỗi tối trước khi ngủ và sáng sớm lúc thức giấc theo đúng hướng dẫn để tránh vết nhăn.

Chăm sóc tóc: Càng già, tóc càng khô, gãy và mất màu. Vì sức khỏe giảm nên tóc thường khô xác. Phải chăm sóc sức khỏe và lưu ý bổ sung dinh dưỡng cho tóc.

Dùng thuốc nhuộm và chất dưỡng tóc.

(Gội đầu bằng nước lá, chanh, bồ kết là một cách dưỡng tóc rất tốt).

Chăm sóc mắt: Giữ vệ sinh mắt, tránh bụi bẩn, rửa nước muối thường xuyên quanh vành mi, có thể xông bằng nước muối hoặc hơi ngải cứu để mắt được sáng, nhanh.

Chăm sóc tai: Giữ vệ sinh sạch sẽ, tránh để nước vào tai gây nhiễm bẩn.

Chăm sóc răng, miệng:

Điều trị, sửa chữa răng, giữ gìn vệ sinh răng miệng, sạch sẽ. Nên thường xuyên súc miệng nước muối làm sạch răng và chắc răng.

Nên đánh răng sau khi ăn xong.

Nên giữ làn da môi mịn màng, có thể xoa kem, dầu trơn chuyên cho môi.

Chăm sóc bộ phận sinh dục:

— Giữ vệ sinh, tắm và rửa hàng ngày, tránh viêm nhiễm.

Chăm sóc chân, đùi: Hàng ngày dành thời gian xoa bóp, đùi, chân, bàn chân.

Móng chân, tay giữ sạch sẽ, cắt tỉa cẩn thận. Tránh đi giày cao gót.

Chăm cơ lưng: Giữ lưng thẳng, phải luôn tập thể dục vừa phải để tránh loãng xương gây còng, sụp cột sống.

Có thể tập nhẹ:

— Nằm dài thẳng lưng trên sân, chụm hai chân, co cơ bụng, nâng lưng khỏi sàn vai gầy. Nhắc lại vài lần.

— Nằm dài thẳng lưng, nâng chân lên, bỏ xuống, cố dán lưng xuống sàn để tiếp xúc độ phẳng của nó.

Cẩn thận khi mang nặng, cố gắng dùng cơ tay, cơ đùi, không dùng cơ lưng.

Chăm sóc giấc ngủ:

Người càng có tuổi càng ngủ ít, cứ 10 năm lại giảm một giờ ngủ. Khi 60 tuổi người ta chỉ còn ngủ 4h/đêm; 70 tuổi chỉ còn 2-3h/đêm.

Ngủ sâu 15 phút hoặc nửa giờ làm khỏe mạnh, sáng khoái hơn nhiều giờ ngủ nông.

Những cách sau sẽ giúp bạn tránh mất ngủ.

- * Nghỉ làm việc 2h trước khi ngủ. Tìm cách thư giãn hoặc hoạt động nhẹ nhàng, có thể tập yoga, đọc sách, đi bộ thư giãn.
- * Thực hiện việc đi ngủ và thức dậy đúng giờ giấc.
- * Giường ngủ phải thoải mái, dễ chịu, đủ độ ấm hoặc mát.
- * Cần đảm bảo sao cho không bị ồn ào khi ngủ.
- * Mặc đồ ngủ rộng, thoải mái.
- * Để dễ ngủ, cần tránh các nguồn nhiệt, vì khi não được giảm nhiệt độ 1 độ C sẽ dễ ngủ hơn. (Không tắm nóng trước khi ngủ, và hoạt động trí não căng thẳng. Nên ngâm chân nước nóng.
- * Không dùng các chất kích thích sau 14h chiều, ví dụ: Chè, cà phê, chocolate, cocacola, rượu, vitamin C.
- * Giữ nguyên các khung cảnh quen thuộc và các thói quen lúc đi nằm.
- * Một cốc sữa nóng trước lúc đi nằm sẽ giúp dễ ngủ vì sữa có chứa tryptofan giúp dịu thần kinh. Có thể uống dược thảo, gối đầu bằng dược thảo làm dịu thần kinh.
- * Hãy xoa bóp nhẹ nhàng vùng gáy, sau vành tai, thái dương, quay cổ thư giãn, làm trũng gân cốt và thần kinh.
- * Hít thở sâu, thở ra từ từ làm tăng oxy lên não và thư giãn cơ thể. Gây cảm giác nặng trĩu chân tay để ru giấc ngủ.

* Nếu các giải pháp trên không đạt kết quả, thì nên sử dụng thuốc ngủ. Loại thuốc mới nhất hiện nay không độc hại cho trí nhớ là zopiclone. Nhưng tránh lạm dụng nó. Cố gắng quay lại trạng thái ngủ tự nhiên.

* Nếu giữa đêm tỉnh giấc, thì nên nằm thư giãn, nghĩ tới những điều vui vẻ, thoải mái, thở đều và sâu cho tới khi dịu thần kinh rồi mới quay về trạng thái dễ ngủ quen thuộc để tiếp tục ngủ. Tránh dậy quá sớm làm mất thói quen của giấc ngủ ngày hôm sau.

Kiểm tra sức khỏe định kỳ:

Khi đã tới tuổi mãn kinh, cần phải kiểm tra thường xuyên sức khỏe. Bạn có thể tự kiểm tra những bộ phận cơ thể, kiểm tra qua bác sĩ hoặc thiết bị y tế.

* *Kiểm tra vú thường xuyên:* Nên kiểm tra 1 tháng/lần. Nếu còn kinh nguyệt, hãy kiểm tra vào cuối kỳ kinh lúc vú còn căng phồng. Bạn có thể tự kiểm tra bằng cách đứng trước gương, quan sát hình dạng bộ ngực, đồng thời dùng tay nắm theo chiều kim đồng hồ, xem xét kỹ sự khác biệt về hình dạng, cơ cấu của bộ ngực và núm vú xem có gì thay đổi không.

Bạn có thể nằm gối cao đầu, dùng tay ấn kiểm tra quanh vú theo chiều kim đồng hồ hoặc giơ một tay cao ngang đầu, tay kia kiểm tra khối u ở vú đối diện.

Nếu nghi ngờ bạn hãy đi X quang vú để tìm cách phát hiện sớm nếu có khối u.

Liệu pháp sử dụng hormon thay thế không được áp dụng cho người có u vú.

*** Kiểm tra ung thư cổ tử cung**

Ung thư cổ tử cung ít xảy ra ở phụ nữ mãn kinh.

- * Làm xét nghiệm bệnh tim - mạch nếu có nghi vấn.
- * *Siêu âm mật độ xương* để nhận biết loãng xương ở mức độ nào.
- * *Kiểm tra mức hormon trong máu*: Thường kiểm tra mức hormon FSH và LH trong máu.

Nếu lượng hormon hai loại này đột ngột tăng thì có nghĩa là mãn kinh sắp xảy ra.

Lượng estron và estradiol tụt thấp cũng có nghĩa là sắp mãn kinh.

- * *Kiểm tra nước tiểu* tìm bệnh đường niệu hoặc kiểm tra xem có bị đái đường không để có liệu pháp kịp thời.
- * *Luôn kiểm tra huyết áp* xác định nguyên nhân gây chóng mặt, nôn nao, đau đầu, mất ngủ để có biện pháp điều trị.
- * Thời kỳ mãn kinh và sau mãn kinh của phụ nữ liên quan tới một loạt biến động về sức khỏe và công việc, vai trò trong gia đình.

Sức khỏe suy yếu có liên quan tới sự thiếu hụt hormon.

Công việc làm kém hiệu quả là do ảnh hưởng của sức khỏe và tinh thần.

Chuẩn bị kế hoạch hoạt động sau mãn kinh:

- * Hãy thu xếp công việc theo kế hoạch ngắn và kế hoạch dài. Đánh giá lại một số vấn đề để

1b rút ra kết luận cuộc sống sắp tới của bạn sẽ đi theo chiều hướng nào.

- * Thu xếp tài chính cho bản thân và người thân trong gia đình.
- * Lo giải quyết công việc làm ăn, kế hoạch hoạt động trong tương lai sau khi nghỉ hưu.
- * Sắp đặt cho mình các hoạt động rèn luyện thân thể, kế hoạch sống sao cho sự thư giãn đạt được ở mức cao nhất.
- * Không nên từ bỏ công việc hoặc hoạt động để náu mình, mà nên rộng mở quan hệ và hăng say lao vào công việc, dù là công việc gia đình hay xã hội, vươn tới cuộc sống có chất lượng hơn nữa.
- * Không để cho bản thân rơi vào quan niệm mình đã là người bỏ đi, sống ngày nào hay ngày đó, mà nên củng cố quan niệm cuộc sống bắt đầu bước sang một giai đoạn khác.
- * Thu xếp được nhiều thời gian cho gia đình, song điều đó không có nghĩa là trở thành người nô lệ và hầu hạ. Cần phải biết xây dựng cho mình một nếp sống tự lập không lệ thuộc vào người thân thì mới thực sự được gọi là cuộc sống của mình.
- * Thu xếp làm sao ít bị vướng bận vào các công việc linh tinh để mở rộng ra xã hội, sống với thiên nhiên, với niềm vui trong hoạt động, trong bạn bè và gia đình.
- * Nếu có công việc, phải phấn đấu thực hiện theo tinh thần tới hơi thở cuối cùng thì càng tốt (viết

sách, làm thơ, hội họa, dạy học, kinh doanh nhỏ, làm hội viên câu lạc bộ v.v...)

Duy trì cuộc sống tâm sinh lý:

Vì tác động của hormon giảm sút, các cơ quan trong cơ thể suy yếu, nên càng về già người phụ nữ càng trở nên khó tính, một số người trở nên cay nghiệt, quái ác. Mỗi người phụ nữ khi mãn kinh phải biết rõ điều này để tránh. Nên xây dựng cho mình quan điểm tích cực, không nên tự "bó chặt" mình lại, tiêu cực để từ đó có tâm lý bản gât. Trẻ có bạn của trẻ, thì già cũng có bạn của già. Làm sao duy trì được mối quan hệ tốt đẹp, tích cực ngay với người chồng. Nhiều phụ nữ ở nước ta quan niệm mãn kinh có nghĩa là "mãn" tất cả, từ đó sinh thái độ đối phó với người chồng bao năm vẫn thương yêu. Người đàn ông có khả năng tình dục tới lúc không còn sức khỏe, thì phụ nữ cũng nên duy trì tình dục với họ, điều này không có hại mà ngược lại, hết sức có lợi cho người phụ nữ. Chúng ta nên biết rằng về mặt tâm lý, người già có khả năng tình yêu sinh lý y hệt như khi mới 20-30 tuổi, chỉ có điều bị hạn chế do sức khỏe và tâm lý.

Nếu bạn đã có cuộc sống tình dục đầy đủ trước mãn kinh, thì nên tiếp tục duy trì như vậy sau mãn kinh. Tình dục sau mãn kinh thực chất là cuộc giải trí tinh thần. Sinh hoạt tình dục đều đặn giúp sức khỏe tốt, cơ quan sinh dục hoạt động tốt. Người ta có thể sinh hoạt tình dục tới cuối đời.

Những yếu tố tốt cho khả năng duy trì tình dục sau mãn kinh:

- * Có một cuộc sống tình dục tốt đẹp trước mãn kinh.

- * Có quan điểm tiên tiến về tình dục và tuổi tác.
- * Có mối quan hệ tốt đẹp với chồng hoặc người bạn đời.
- * Có sự phù hợp sinh lý và tình cảm, chấp nhận thái độ đối với cơ thể của nhau.
- * Sinh hoạt tình dục đều đặn hoặc thư giãn sẽ giúp cơ quan sinh dục phụ nữ đỡ khô, hoạt động tốt cho tới lứa tuổi già hơn.

Các yếu tố nào ngăn tình dục sau mãn kinh?

- * Có tiền sử không hài lòng về tình dục.
- * Không được chồng hoặc bạn đời ủng hộ vì mối quan hệ không hạnh phúc kéo dài.
- * Âm đạo khô, đau.
- * Quan điểm tiêu cực về tình dục, cho đó là "trò bẩn thỉu".
- * Phẫu thuật cắt bỏ tử cung, cổ tử cung và buồng trứng.
- * Sức khỏe kém, đau ốm triền miên.

Sinh hoạt tình dục ở người lớn tuổi cần có thời gian chuẩn bị lâu hơn.

Hormon testosterone được coi là "chất lái" hoạt động tình dục ở cả nam và nữ. Về lý thuyết, sau khi mãn kinh, tỷ lệ testosterone - oestrogen càng lớn hơn vì oestrogen giảm, còn lượng testosterone vẫn nguyên hoặc còn lớn hơn. Vì thế một số phụ nữ sau mãn kinh (1/6) không bị giảm ham muốn tình dục, nếu sức khỏe còn tốt và có quan điểm tích cực.

Không nên sinh hoạt tình dục vào lúc ăn no, mệt, mà nên vào lúc sáng sớm.

Phụ nữ sau cắt dạ con vẫn có thể sinh hoạt tình dục bình thường.

Phụ nữ phẫu thuật cắt 100% dạ con có thể ít khoái cảm hơn so với trước khi cắt.

Chế độ ăn và tình dục:

Ăn uống đủ dinh dưỡng một cách thích hợp sẽ cải thiện tình hình hoạt động tình dục.

Một trong số khoáng chất cần cho hoạt động tình dục là: Kẽm. Mức kẽm nạp vào cơ thể thấp đi hoặc bị tiêu phí sẽ làm lượng histamin trong máu tụt xuống nên khó đạt tới cảm giác cực khoái. Bạn có thể bổ sung kẽm cho cơ thể từ các nguồn thực phẩm đồ biển, thực phẩm hạt và nhân hạt cũng là nguồn giàu kẽm.

KẾT LUẬN:

Tuổi mãn kinh ở loài người là một hiện tượng không thể tránh khỏi. Thường được cả bệnh nhân, thầy thuốc và gia đình chấp nhận như những chờ đợi bình thường của người phụ nữ 50 tuổi. Hội chứng mãn kinh thường được điều trị hoặc chỉ bằng cách an ủi rằng tất cả rồi sẽ qua đi cùng với thời gian.

Nhưng sẽ tốt hơn nếu biết chăm sóc sức khỏe của người phụ nữ già với sự hiểu biết, lạc quan, tình thương và lòng tin cậy, tin vào khả năng điều trị có hiệu quả và an toàn. Duy trì chất lượng cuộc sống quan trọng hơn là duy trì cuộc sống đơn thuần. Hãy giúp cho họ có một cuộc sống vui tươi và có ích.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Menopause

Dr. Miriam Stoppard

2. Fremenstrual Syndrome

Dr. Gilda Berger

3. New beauty

Michelle Dominique Leigh

4. The farma cological basis of therapeutics.

Alfred Goodman Gilman

Theodore W.Rall

5. Food and nutrition

Nancy Nugent

6. The change (Women aging & the menopause Girmaine Greer)

7. The breast book

Dr. Miriam Stoppard

MỤC LỤC

PHẦN 1: HỘI CHỨNG BÁO KINH

- Chương 1:* Triệu chứng và nguyên nhân của hội chứng báo kinh 9
- Chương 2:* Tác động của hội chứng báo kinh tới cơ thể phụ nữ. 22
- Chương 3:* Các khắc phục và điều trị hội chứng báo kinh. 40

PHẦN 2: HỘI CHỨNG MÃN KINH

- Chương 1:* Nguyên nhân và hiện tượng mãn kinh ở phụ nữ. 55
- Chương 2:* Triệu chứng bệnh và cách xử lý 81
- Chương 3:* Bàn về một số liệu pháp điều trị chính 134
- Chương 4:* Cuộc sống sau mãn kinh như thế nào? 189
- Kết luận 199
- Tài liệu tham khảo 200