



vietnamese
Mental Health Services

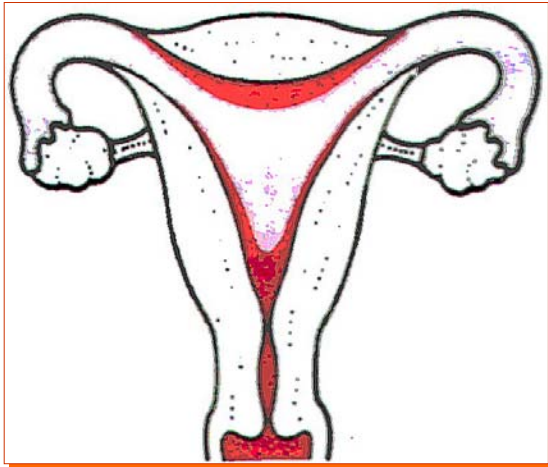
Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

Rong Kinh

(Heavy periods)



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

Lời xin phép trước

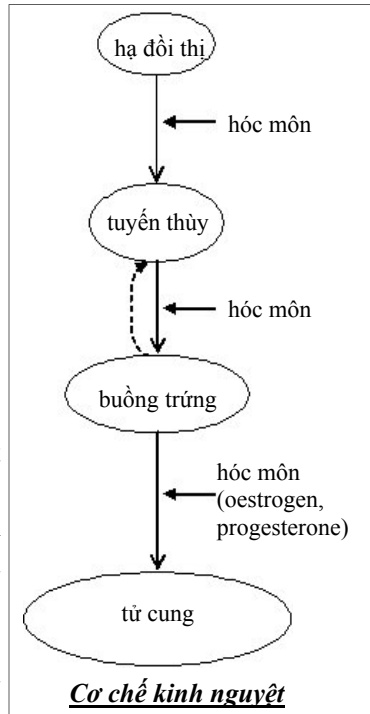
Advance permission request

Kính gửi Quý Báo, Tạp Chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt, Anh, Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt Nam tại Vương Quốc Anh tron chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

We would like to ask in advance permission of Newspaper, magazines and researchers that have valuable articles of studies published on this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in term of publicity health education and dissemination of information without making profits.

Trong cơ chế của kinh nguyệt có sự liên hệ giữa các cơ quan, bộ phận với nhau: hai thành phần nằm sâu trong não bộ là hạ đồi thị (hypothalamus) ảnh hưởng đến sự sản xuất hormone tuyến thùy (pituitary gland); các hormone này kiểm soát sự lên xuống của hai hormone oestrogen và progesterone tiết ra từ buồng trứng, tạo sự thay đổi tình trạng của nội mạc (lớp trong cùng) tử cung, đưa đến kinh nguyệt hàng tháng.

Trung bình mỗi lần có kinh mất khoảng 60 mililit máu, độ 12 thìa cà phê. Từ 90 mililit trở lên thì có thể gọi là có kinh ra nhiều máu, menorrhagia. Một tên khác là rong kinh, không sớm chữa trị sẽ đưa đến chứng thiếu máu cùng những biến chứng khác.



Nguyên nhân

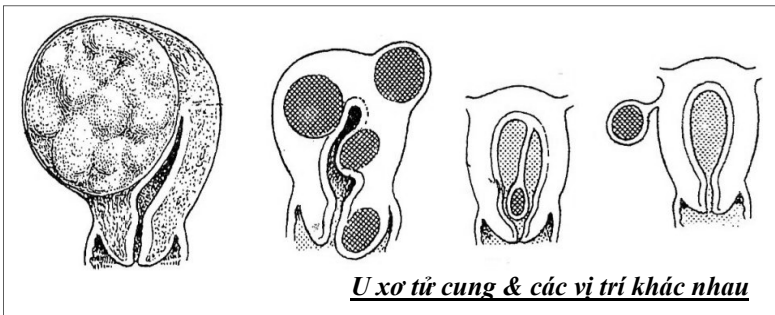
Nhiều nguyên nhân gây ra chứng rong kinh:

◆ Mất quân bình của các hormone điều hành kinh nguyệt, một nguyên nhân thường hay xảy ra. Hiện tượng này có thể chỉ là tạm thời, ví dụ bị căng thẳng tinh thần, lo âu phiền muộn; đối với một số thiếu nữ có kinh lần đầu tiên, các tuyến hormone như tuyến thùy và buồng trứng chưa đi vào trật tự; xáo trộn về tuyến giáp trạng, tuyến thượng thận (adrenal gland).

◆ Bệnh ở tử cung

- U xơ tử cung (fibroid): đây là một loại u lành tính của cơ trơn tử cung, nguyên nhân không rõ, có thể là do yếu tố di truyền hoặc chủng tộc, ví dụ người Phi châu hay mắc phải. Bướu tử nhỏ như hạt đậu đến to bằng quả bưởi, thường mọc tại thành của thân tử cung, một số ít nằm ở các vị trí khác như lớp bao ngoài hoặc nội mạc tử cung, hoặc ở cổ tử cung có thể gây trở ngại khi sinh đẻ.

Về triệu chứng, đa số phụ nữ không cảm thấy gì khác thường, sức khỏe vẫn tốt. Một số ít bà thì bị rong kinh, đau trần bụng dưới, bất đi tiểu hoàn, đau lưng, táo bón.



Sự chữa trị tùy vào từng trường hợp: không làm gì cả vì không có triệu chứng gây khó chịu và không có nguy cơ biến chuyển sang ung thư; cắt bỏ giới hạn chỗ u xơ (myomectomy) nên vẫn còn sinh đẻ được; cắt bỏ toàn bộ tử cung.

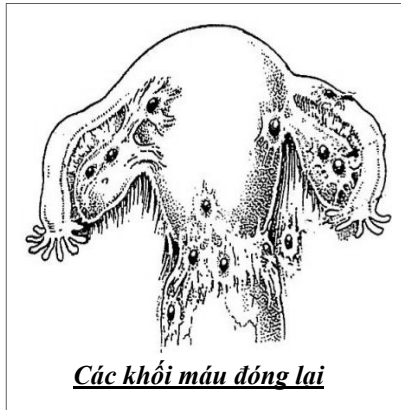
Hiện nay, có những kỹ thuật mới không cần phải mổ, được áp dụng cho một số bệnh nhân chọn lọc:

1- dùng siêu âm từ một thiết bị đặt bên ngoài thân hình chiếu thẳng vào u xơ, tạo một sức nóng khoảng 60 độ C đốt tiêu u

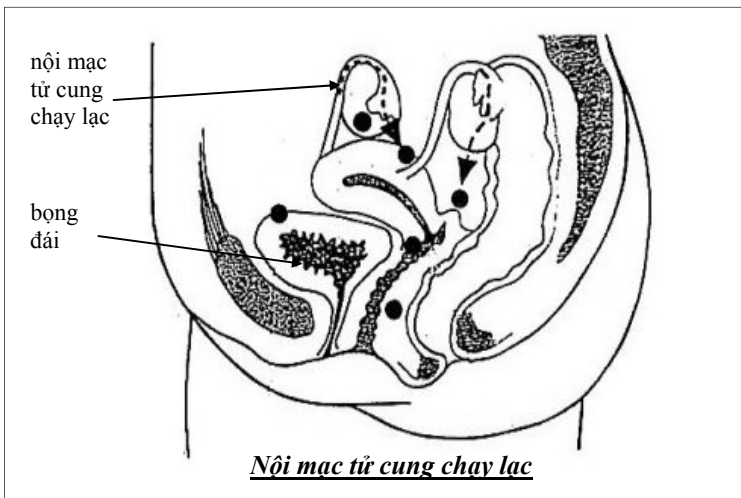
xơ. 2- dùng kim đâm xuyên thành bụng vào thẳng u xơ rồi qua đó đưa tia laser vào để đốt. 3- làm tắt nghẽn mạch máu nuôi u xơ (embolisation) khiến nó không còn được nuôi dưỡng nữa nên sẽ teo đi.

- Bướu lành tính (polyp) mọc ở nội mạc tử cung.

- Lạc nội mạc tử cung (endometriosis): lớp này mỗi tháng đến kỳ kinh, thay vì tróc ra và theo với máu ra ngoài thì một số ít lại chạy ngược lên vòi trứng và rơi vào các bộ phận trong bụng như buồng trứng, dây chằng của tử cung (broad ligament), hốc ở giữa tử cung và trực tràng, trực tràng, bàng đái... Các nội mạc lạc chỗ



này cũng ra máu mỗi lần có kinh, nhưng vì máu không có lối thoát nên tụ lại thành khối có khi to bằng quả bưởi.



Bệnh nhân bị rong kinh, đau trần bụng dưới, đau lưng, xáo trộn về tiêu hóa như ỉa chảy, táo bón. Việc định bệnh, ngoài thăm khám, có thể được tiến hành qua soi ổ bụng (laparoscopy), bác sĩ tiện thể hủy luôn các khối bằng tia laser hoặc đốt điện.

Các cách chữa trị khác gồm có: **1-** dược phẩm như *Danazol*, *Progestogen*, *thuốc ngừa thai*, *GnRH agonists* ngăn hóc môn tuyến thùy ảnh hưởng đến oestrogen tiết ra từ buồng trứng. **2-** nếu người phụ nữ đã có số con mong muốn thì bác sĩ có thể đề nghị cắt bỏ toàn bộ tử cung.

- Viêm vùng chậu (pelvic inflammatory diseases) do nhiễm khuẩn *Chlamydia* - hiện nay có nhiều tại VQ Anh – và khuẩn *lậu mủ*. Biến chứng về kinh nguyệt giống như trường hợp lạc nội mạc tử cung.
- Ung thư cổ tử cung, ung thư nội mạc tử cung: cần được phát hiện sớm vì có nguy cơ tử vong nếu để quá trễ.
- Vòng xoắn ngừa thai: đối với đa số phụ nữ không có vấn đề gì xảy ra, một số nhỏ khác có kinh không đều, ra máu nhiều, đau trần bụng dưới.
- Xáo trộn chức năng của tử cung (dysfunctional uterine bleeding): nhiều phụ nữ bị rong kinh nhưng lại không có bất thường nào ở tử cung hoặc về các hóc môn tiết ra. Vấn đề có thể là do một số hóa chất bên trong tử cung kiểm soát về máu chảy ra mỗi lần có kinh.

Định Bệnh

Được tiến hành qua khám lâm sàng, thử máu, sử dụng siêu âm, nạo một lớp nội mạc để xét nghiệm (endometrial biopsy), dùng ống soi (hysteroscope) soi bên trong tử cung, có thể phát hiện bướu polyp, u xơ, và những gì bất thường của nội

mạc, tiện thể bác sĩ cắt đi một mẫu nhỏ để xét nghiệm về tế bào.

Chữa tri chứng rong huyết

Tùy theo nguyên nhân, tuổi tác, ước vọng của người bệnh còn muốn có con nữa hay không, điều kiện xã hội của họ ... mà có những chỉ định khác nhau.

◆ **Dược phẩm:**

⇒ Thuốc chống viêm không có chất steroid (NSAID) giúp giảm đau bụng và cả bớt ra máu nữa, kết quả khả quan ở một số trường hợp. Tên thuốc: *Mefenamic acid, Diclofenac, Naproxen, Ibuprofen*.

⇒ Thuốc cầm máu loại *Tranexamic acid*, được sử dụng nhiều ở các xứ Bắc Âu với kết quả tốt.

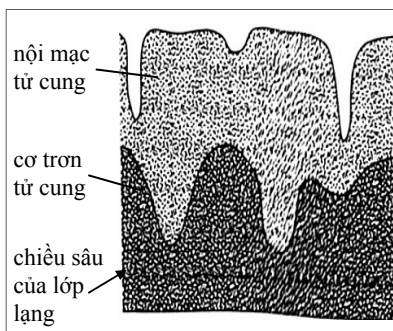
⇒ Thuốc dùng các loại hóc môn: **1-** *Progestogen* uống trong 2-3 tuần, tiêm, cho vào vòng xoắn đặt ở tử cung (*Mirena*) nhả thuốc ít một mỗi ngày, có thêm tác dụng ngừa thai. **2-** thuốc ngừa thai.

⇒ Chất sắt chữa chứng thiếu máu.

◆ **Phẫu thuật**

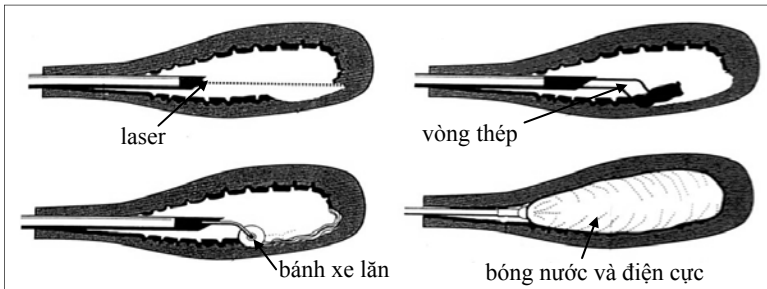
- **Lạng nội mạc tử cung (endometrial ablation)**

Phẫu thuật này lạng đi lớp nội mạc và một phần của cơ trơn tử cung. Nội mạc bị tiêu hủy



hoàn toàn hoặc gần như thế, và vì lớp mới khác không còn mọc ra nữa nên máu kinh nguyệt sẽ giảm đi hoặc ngừng hẳn. Có nhiều phương cách, tùy vào từng trường hợp của tử cung và kinh nghiệm của bác sĩ nữa:

- ⇒ dùng ống soi tử cung và xuyên qua đó bắn tia laser vào, nội mạc sẽ bốc hơi rồi tiêu đi.
- ⇒ nạo nội mạc với một vòng thép, hoặc với một bánh xe lăn nhỏ, chạy bằng năng lượng điện
- ⇒ sử dụng năng lượng microwave để hủy nội mạc tử cung
- ⇒ đặt bóng vào tử cung rồi bơm nước vào, các điện cực sẽ đốt tiêu nội mạc tử cung.
- Cắt bỏ toàn bộ tử cung.



* * *

Hồi còn ở bên nhà, vì thiếu thầy thiếu thuốc, tiền bạc lại không có, thêm nổi ngượng ngùng đến khám bác sĩ phần lớn là đàn ông, nên nhiều phụ nữ ta mắc chứng rong huyết đành phải chịu vậy, uống bậy bạ vài thang thuốc Bắc hoặc rễ cây, rồi lại đi làm vất vả cực nhọc, nên sức khoẻ càng suy yếu, người cứ xanh khurót ra. Nay sang đến xứ người, thầy và thuốc có sẵn, phương tiện đầy đủ, nhưng một số các bà vẫn còn giữ thói ngại ngùng e thẹn để đi khám bác sĩ, nên cứ âm thầm chịu đựng.

Lời khuyên là quý vị nên mạnh dạn tìm gặp họ để sớm xin giải quyết vấn đề của mình, đừng chịu đựng một cách phi lý như vậy.

Tài liệu tham khảo:

- *Complete Family Health Encyclopedia, 1999*
- *Complete Women's Health, Royal College of Obstetricians & Gynaecologists, 2000.*
- *Treatment option for menorrhagia, Dr Sarah Jarvis, Update, February 2004.*



Ghi chú



Ghi chú



This Booklet is published with the support of:

Department of Health

The City Bridge Trust

City Parochial Foundation

Big Lottery Fund

NHS Lambeth, Southwark & Lewisham



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955