



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

Thời Kỳ Mãn Kinh

更年期

Menopause



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

中文編譯：梁佩鳳

Advanced permission Request

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

Lời xin phép trước Advanced permission Request

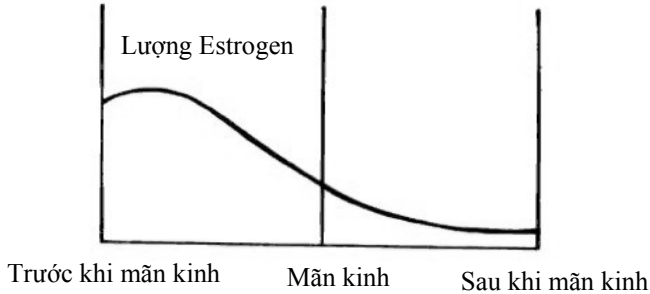
Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

預先徵求許可

謹向報紙、雜誌社和各位研究學者，預先徵求許可轉譯具有價值的報導和研究論文，刊印予本小冊子。其目的是非牟利性，而是為來自越南難民社區提供服務、推廣健康教育和保健知識傳播。

Thời Kỳ Mãn Kinh—Manopause

Thời kỳ mãn kinh bắt đầu vào khoảng 50 tuổi. Trước đó có sự thay đổi về các nội tiết tố (hoóc môn), đặc biệt là estrogen từ buồng trứng tiết ra. Vì buồng trứng không còn hoạt động được như trước nữa, nên lượng estrogen ngày càng giảm đi, gây ra lắm triệu chứng cho người phụ nữ:



- Kinh nguyệt không đều

Ban đầu có sớm hơn thường lệ, khoảng 20 ngày; sau đó thưa dần rồi dứt hẳn. Huyết ra nhiều ít thì tùy từng người. Trong thời gian này, trứng có thể rụng xuống, nên việc có thai đôi khi xảy ra.

- Phù nề mắt, đổ mồ hôi

Còn phù nề mắt xảy ra nhiều lần trong ngày, mỗi lần độ vài giây, đôi khi đến 15 phút. Chứng này thường kéo dài 2, 3 năm, có người 5, 7 năm. Mồ hôi hay ra ban đêm, rịn ướt cả lưng làm phải thức giấc luôn.

- Kém ngủ

Do mồ hôi đổ ra, do trong dạ cảm thấy bồn chồn lo âu, đôi khi chỉ toàn chuyện vắn vớ; hoặc đó là triệu chứng của bệnh trầm buồn (depression). Vì kém ngủ nên người mệt mỏi, bần thần, khó tập trung tư tưởng, công việc hàng ngày không có đáng nể.

- Nhức đầu, đau mình

Nếu trước kia mắc phải chứng nhức đầu đông (migraine) thì nay cơn nhức tăng lên thêm. Các loại nhức đầu do nguyên nhân khác có thể xảy ra thường hơn. Khắp thân râm đau, nhất là ở các bắp thịt và khớp xương.

- Đường tiểu

Bọng đái dễ viêm sưng (cystitis) nên bắt tiểu hoài, có khi kèm thêm chứng đái buốt nữa nếu nước tiểu bị nhiễm khuẩn. Người đàn bà sinh đẻ nhiều, cơ bắp dưới đáy chậu (perineum) yếu đi, nên hay són đái khi ho hoặc khiêng xách nặng; chứng này vào thời kỳ mãn kinh, vì lượng estrogen xuống thấp, nên lại càng xảy ra thường hơn trước.

- Bộ phận kín

Vì thiếu estrogen nên âm đạo khô đi, teo hẹp lại, việc giao cấu có thể gây đau đớn, đường tiểu dễ bị nhiễm khuẩn.

- Da, tóc

Da trở nên khô, không còn mịn màng như xưa, các vết nhăn bắt đầu xuất hiện; tóc thì thưa dần và dễ rụng.

- Tăng cân lượng

Do ít vận động, khắp người đau nhức nên thường ngồi một chỗ, chuyển hóa cơ bản (basal metabolism) của cơ thể giảm đi vì tuổi đời, nên người phụ nữ dễ lên cân, phần mỡ tụ lại nhiều nhất ở vùng bụng và hông. Mỡ này tạo thêm estrogen vốn thiếu hụt, do đó các bà mập béo thường có bộ xương thiếu cứng chắc.

- Sau thời mãn kinh

Nhờ những tiến bộ của y khoa - khoa chữa trị cũng như phòng ngừa - tuổi thọ của con người ngày càng tăng. Nếu tính trung bình là 75 tuổi thì từ khi mãn kinh cho đến chết là 25 năm. Trong thời gian này, vì không

có đủ estrogen trong cơ thể, nên xương của các bà trở nên rỗng hơn (osteoporosis), dễ gãy, nhất là xương sống, xương háng và cổ tay. Chất béo cũng tăng cao trong máu, đóng mảng ở mạch máu vành tim và não bộ, gây ra kích tim (heart attack) và đột quỵ (stroke)

Những Gì Cần Biết và Làm

- Nên đi khám bác sĩ:
 - Nếu ra huyết bất thường ở âm đạo, hoặc ra huyết sau khi giao cấu. Lý do: có thể bị u xơ tử cung (fibroid), ung thư cổ tử cung, ung thư niêm mạc tử cung.
 - Nếu sờ thấy u bướu trong vú, núm vú chảy nước hoặc ra máu, da vú nhẵn lại tại một vùng. Lý do: đề phòng bị ung thư vú.
 - Đau nhói ở ngực (angina), nhất là khi lên thang gác, đi ngược chiều gió (unstable angina). Lý do: chất béo đóng mảng ở mạch máu vành tim, máu không lưu thông tốt, dễ đưa đến kích tim.
 - Để được thường xuyên kiểm tra và theo dõi huyết áp.
 - Nếu ăn uống bình thường nhưng sút cân, khát nước và đi tiểu nhiều lần, vết thương mọc nhọt lâu lành, ra huyết trắng. Lý do: coi chừng bị tiểu đường.
 - Trằn trọc thâu đêm, hoặc chợp mắt một chập rồi thức giấc không ngủ lại được, bồn chồn lo âu trong dạ, cảm thấy hối hận về những điều đã làm trước kia (mặc dầu không có gì là trái đạo lý), có ý nghĩ mình là người vô dụng, không còn chút hy vọng nào nữa cả. Lý do: có thể bị bệnh trầm buồn.
 - Nhức đầu đông không giảm bớt với các thuốc thông thường. Hiện nay có nhiều loại dược phẩm mới có thể trị được.
 - Đi tiểu buốt, đi nhiều lần, nước tiểu đỏ hồng hoặc đục, người hâm hấp sốt. Lý do: đường tiểu có thể bị nhiễm khuẩn.

- Còn chữa trị bằng hoóc môn để thay thế estrogen bị thiếu (Hormone replacement therapy, HRT) thì sao? Vấn đề này tùy ở bác sĩ, một số vị chủ trương không dùng đến vì sợ những hệ quả như ung thư niêm mạc tử cung, ung thư vú sẽ tăng lên. Tuy nhiên, hoóc môn thay thế mang lại một số lợi ích nhất định: xương bớt rỗng, mạch máu vành tim và não được bảo vệ không bị mảng chất béo đóng vào (nhưng vẫn phải ăn uống kiêng cử, chứ thịt mỡ cứ xoi thả dãn thì cũng bằng không!), con phùng mắt và đồ mờ hôi ban đêm giảm bớt, da dẻ ít khô và mịn màng hơn, âm đạo ướt át trơn tru không sợ bị đau khi giao cấu.

Thuốc gồm có estrogen thiên nhiên và progesterone tổng hợp; 'các bà tử cung đã bị cắt bỏ thì chỉ dùng estrogen mà thôi. HRT được sản xuất dưới dạng viên, kem thoa da, thuốc dán, thuốc cấy dưới da (implant), kem cho vào âm đạo (dành cho những bà chỉ có vấn đề ở bộ phận kín).

Điều cần đề ý là trong khi dùng thuốc, nếu có gì bất thường xảy ra thì phải đến gặp bác sĩ ngay.

- **Những gì ta có thể làm được**

- Vấn đề ăn uống:

Cử thịt mỡ, chất béo, chiên xào, đồ gia vị cay nóng, cà phê, rượu và thuốc lá.

Gà vịt ăn được nhưng hấp, nướng, luộc, nấu canh, và bỏ da đi thì tốt hơn, Nên ăn các loại cá béo như mackerel, halibut, salmon, sardine...rất có lợi vì chứa đựng vitamin D làm calcium dễ hấp thụ hơn, và chất béo không bão hòa (polyunsaturated fat) giúp ngừa bệnh tim mạch.

Sữa skimmed milk có nhiều calcium trong đó, bảo vệ xương cốt thêm cứng chắc. Sữa đậu nành cũng tốt, làm con phùng mắt bớt đi, giảm chất béo cholesterol xuống nên tránh được phần nào nguy cơ bệnh mạch máu vành tim.

Rau quả chứa nhiều chất chống oxi hóa (antioxidant) giúp cho tế bào

chậm thoái hóa, vitamin đủ loại và một số khoáng chất như sắt, chì, magnesium v.v. Tàu hũ (tofu), các loại hạt và đậu là nguồn cung cấp estrogen thiên nhiên cho cơ thể.

Mỗi ngày có thể uống thêm calcium và vitamin D nhưng không được quá liều lượng, sợ bị sạn thận (không quá 2000mg cho Calcium và 500 IU cho vitamin D)

- Vận động, thể dục

Các bà đừng bao giờ cho rằng đã quá trễ để nghĩ đến chuyện lợi hại của tập thể dục vì tuổi đời đã nhiều rồi! Báo cáo y khoa cho biết rằng bắp thịt của người 80 tuổi vẫn có thể nở nang như hồi trẻ. Tập thể dục, vận động đem lại một số lợi ích nhất định: huyết áp xuống, giảm bệnh mạch máu vành tim và mạch máu não, lượng đường máu hạ bớt (nếu bị tiểu đường), xương cốt thêm cứng chắc.

Tốt nhất là đi bộ, đi rảo bước mỗi tuần 3 lần, mỗi lần độ 20 phút. Hãy cố lên một chút, vạn sự khởi đầu nan, lâu dần thành thói quen, và chưa chừng các bà lại cảm thấy nhớ nhớ nếu bữa nào trời mưa không ra ngoài được!

Tài chi, thiên đều tốt vì là những phương pháp giúp thư giãn cả về thể chất lẫn tinh thần.

- Kiểm soát cân lượng

Xương cốt của các bà mập béo thường bị loãng, họ lại còn dễ mắc phải các bệnh tim mạch, cao huyết áp, tiểu đường, đau khớp v.v. Do đó, tốt nhất là cố giữ cân lượng ở mức trung bình. Bác sĩ khuyên nên duy trì chỉ số khối thân thể (body mass index, BMI) từ 20 đến 25. BMI được tính như sau: lấy cân nặng bằng kí lô chia cho bình phương của chiều cao bằng mét. Ví dụ nặng 60 kí, cao 1.69 mét, BMI sẽ là 60 chia cho $1.69 \times 1.69 = 21$.

- Về một số triệu chứng khác

Viêm bọt đá có thể giảm bớt bằng cách uống nước thật nhiều pha với

bicarbonate of Soda hoặc với Cranberry juice, làm cho nước tiểu trở thành kiềm (alkaline). Các bà bị sỏi đài nên tập co các cơ bắp vùng đáy chậu để ngừng giữa chừng mỗi khi đi tiểu.

Đối với cơn phùng mặt và khó đỡ giấc ngủ, ngoài việc tránh cà phê và rượu cùng các chất nóng cay ra, nên mặc áo quần loại nhẹ và rộng để thông hơi, ngủ ở phòng thoáng khí và đừng để sượt quá ẩm. Trước khi lên giường hãy đọc sách đến khi thật buồn ngủ và uống một cốc sữa nóng.

Còn về phần ổn định tinh thần thì mỗi người một hoàn cảnh, khắc phục các khó khăn được nhiều ít còn tùy ở ý chí muốn vượt qua hay chịu buông xuôi cho vận rủi may. Tôn giáo, sinh hoạt bên ngoài, tiếp xúc trao đổi với người thân, chấp nhận một triết lý mới về cuộc sống nơi xứ lạ.

*Hãy đếm những hạnh phúc, đừng đếm những tai họa
Hãy đếm những gì ta được, đừng đếm những gì ta mất
Hãy đếm những điều vui, hãy quên đi những nỗi buồn
Hãy đếm những ngày mạnh khỏe, đừng đếm những ngày đau ốm*
Charles Aller

Tất cả đều là liều thuốc hay giúp ta có lại được niềm tin và hy vọng, sự bình an của tâm hồn.

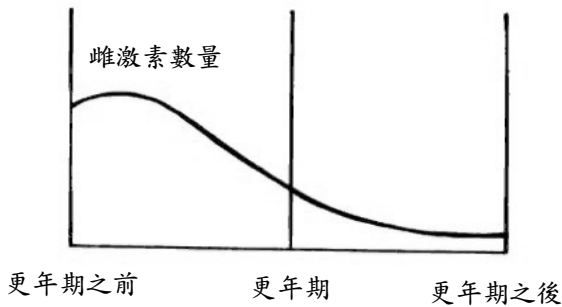
*

Tính từ lúc mãn kinh cho đến khi trở về với cát bụi, thời gian có thể là 20 đến 25 năm. Tuy các triệu chứng thời mãn kinh không làm chết người - trừ những bệnh nguy hiểm mắc phải - nhưng cũng khiến cho phẩm chất của cuộc sống kém đi, gây phiền hà cho bản thân và cả quyết thuộc nữa.

Mong rằng phần trình bày trên sẽ ít nhiều giúp các bà được mãi mãi tươi vui.

更年期

婦女到了50歲的時候(有人更早或更晚)，月經減少，最後完全停止。造成更年期的原因是卵巢驟減女性荷爾蒙(雌激素-estrogen)的製造量，這種情況除了是逐漸老化的必然過稱之外，還可能在卵巢被切除時發生。導致婦女的身體產生許多不適症狀。



- 月經失調

首先是經期週期變得不規則，有可能提早20天，之後逐漸減少直到停止。經量變成過多或過少，每人不同。在停經的期間卵巢可能續繼排卵，因此仍然有懷孕的機會。

- 臉部熱潮紅，出盜汗

每天發生數次熱潮紅，每次持續幾秒鐘，有時持續15分鐘。熱潮紅症有可能持續兩至三年，亦可能五至七年。一般盜汗是在半夜發生，汗水濕透後背脊引致失眠。

- 失眠

由於出汗，心情悶悶不樂，憂煩，間中有幻想，或者這是抑鬱症 (depression) 其中的症狀。因睡眠不足而容易疲倦，注意力不集中，不能應付日常的生活。

- 頭痛

如果曾患偏頭痛 (migraine) 病患者會感覺頭痛增加。至於因其它原因而頭痛，有可能發生更頻繁。全身酸痛，尤其肌肉和關節痛。

- 尿道

在更年期的期間，因缺乏女性荷爾蒙引致膀胱容易發炎 (Cystitis)，小便頻密。如果膀胱感染會引致小便刺痛。生育多的婦女會陰肌肉會衰退，因此在咳嗽或提重東西的情況下容易導致尿失禁。

- 陰部

因缺乏女性荷爾蒙 (Estrogen) 引起陰道萎縮，並失去彈性，增加性交不適，尿道容易感染。

- 皮膚、毛髮

皮膚會變乾和失去潤澤細嫩，皺紋更明顯出現，會有髮疏和脫髮現象。

- 體重增加

因全身酸痛會減低身體的靈活性，缺乏運動，身體的新陳代謝 (Basal metabolism) 跟隨年齡而衰退，導致婦女容易肥胖，而大部分的脂肪都積聚在腰圍和臀部。脂肪增加女性荷爾蒙的缺乏，因此肥胖婦女的骨質比其他婦女更加疏鬆。

- 停經期之後

現今醫學昌明：在醫治和預防方面亦更進步，因此人的壽命也隨著延長。如果人約有75歲的壽命，更年期後婦女還有25年人生旅程。在這階段，因缺乏女性荷爾蒙 (estrogen) 導致骨質疏鬆症 (osteoporosis) 和容易骨折，尤其脊椎骨，股骨和手腕。同時血脂肪也會增加，聚積在冠心動脈和腦血管，增加心臟病和中風的風險。

必需知道和應做的事情

- 應該去看醫生

- 若陰道異常出血或性交後出血。
理由：有可能子宮內有纖維瘤 (Fibroid)、子宮頸癌、子宮內膜癌。
- 若發現乳房有硬塊、乳頭分泌物或血液、乳房表皮起皺紋。
理由：要提防乳癌。

- 心絞痛 (Angina)，尤其在上樓梯或在逆風中行走 (unstable angina)。
理由：是脂肪聚積在冠心動脈，血液阻塞容易導致心臟病發作。
- 經常測試血壓以了解血壓狀況。
- 若日常飲食習慣正常但體重減輕、口乾、小便頻密、或傷口、瘡口難癒合。
理由：小心患上糖尿病。
- 不能入睡，或入睡容易驚醒而不能再入睡、焦慮、憂鬱、為以往所作的事感覺到遺憾 (雖然不是自己的錯)、感覺自己沒有用、面對將來失去希望。
理由：有可能患上抑鬱症。
- 經常偏頭痛而且服用普通鎮痛劑都不能減輕症狀。目前有相當多的新藥物可以治療偏頭痛。
- 排尿刺痛、小便頻密、尿液紅色或渾濁和有輕微的發燒。
理由：輸尿道受感染。
- 荷爾蒙補充治療 (Hormone replacement therapy. HRT)? 採用荷爾蒙補充治療是由醫生的判斷。有些場合患者不適合接受荷爾蒙補充治療，因荷爾蒙補充治療可能有後遺症，例如增加子宮內膜癌和乳癌。但是荷爾蒙補充治療是有一定的益處，例如保持骨質密度，保護和預防冠心動脈和腦部血管脂肪的聚積 (但是仍然要注意飲食健康) 減輕熱潮紅和夜間出盜汗，減輕皮膚乾燥，增加潤澤細嫩和陰道的潤滑減低行房不適。

荷爾蒙補充治療包括天然植物黃體素和黃體素綜合製劑 (progesterone)。對於已經把子宮切除的婦女只需要補充女性雌激素 (estrogen)。荷爾蒙補充治療可採用多種方式例如口服藥丸、皮膚藥膏、皮膚貼片，植入皮膚下和陰道軟膏。

在接受荷爾蒙補充治療的過程中，如果有異常的症狀請立刻去看醫生。

• 有什麼方法可以減緩這些不適？

- 飲食

避免進食肥肉、脂肪、煎炒、辣香料、咖啡、酒和吸香煙。

雞鴨肉類最好是去皮和採用蒸、烤、水煮或煮湯的方法。應進食大量的魚類例如鯖魚 (Mackerel)、鱈魚 (Halibut)、鮭魚 (Salmon)、沙丁魚 (Sardine)，這些魚含有豐富的維他命D可以增加身體吸收鈣質和不飽和脂肪 (polyunsaturated Fat) 幫助預防心臟病。

脫脂肪牛奶含有豐富的鈣質可以保持骨質密度。豆漿更有益處，可以減輕熱潮紅症和降低膽固醇而避免冠心病的風險。

蔬菜和水果含有豐富的抗氧化劑 (antioxidant) 幫助緩慢細胞的退化，綜合維他命和一些礦物質例如鐵質、鋁、鎂等等。豆腐和各種豆類都是身體的天然雌激素的來原。每日都可以補充鈣質和維他命D，但不要服用過量避免患上腎結石 (不要服用超過2000mg鈣質和500IU維他命D)

- 運動、體育

不要認為自己高齡做運動已經太遲了。根據一項醫學的報告，八十歲人士的肌肉仍然結實如年青人一樣。做運動和體育有一定益處例如降血壓，減低冠心病和腦部血管病症的風險，降血糖(如果是糖尿患者)，增加骨質密度。

最好的運動方式是步行，每週步行三次，每次約20分。萬事起頭難，逐漸的練習會造做成習慣。

太極拳和打座是一個好方式，它的益處是強身和鬆弛神經。

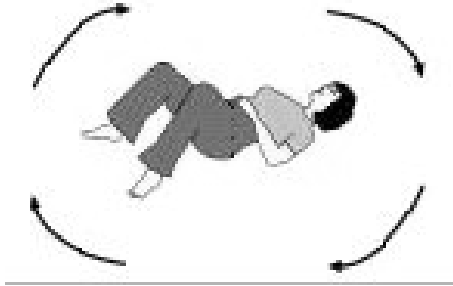
- 注意體重

肥胖女士骨質是比較疏鬆和容易患上心臟病、高血壓、糖尿病和關節痛等等。因此要保持理想的體重。醫生勸告應該保持體重的指數(Body Mass Index, BMI)從20-25。體重指數公式：用體重(公斤)除身高(公尺)的平方。例如體重60公斤和身高1.69公尺，體重指數 $BMI = 60 \div (1.69 \times 1.69) = 21$

- 其它的症狀

多飲些清水加小蘇打 ((Bicarbonate of Soda) 或蔓越莓汁，它幫助尿液轉化成鹼性而減輕膀胱炎。如小便失禁應該做骨盆肌肉收縮運動來控制小便失禁。

對於臉部熱潮紅和睡眠障礙，避免飲咖啡、酒和各種類辣香料之外，應穿寬鬆和舒適的衣服，睡房空氣要流通，不要太暖。



骨盆肌肉收縮運動

睡眠之前看看書直到慾睡和飲一杯熱牛奶。

關於情緒的穩定和如何面對困難，是每人的生活環境和個人意志的不同，是否用積極的態度坦然面對或是放棄一切亦不同。宗教信仰、社交活動、人際關係和親屬聊天，接受在他鄉的新環境等等，都是一種治療方法，能提高信心、希望和有平靜的心境。

從停經至歸塵土，時間可延長20至25年。雖然更年期的症狀不會導致死亡，除非患上嚴重的疾病，但更年期的各種症狀會影響婦女的健康及生活的品質，同時也會造成自己和親人的困擾。

希望以上的資料可以幫助讀者提高對更年期的認識和日常生活常常開心。

This Booklet is published with the support of:

Department of Health

City Bridge Trust

City Parochial Foundation

Lloyd TSB Foundations

Big Lottery Fund



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

Hội Tâm Thân 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