



Vietnamese Mental Health Services

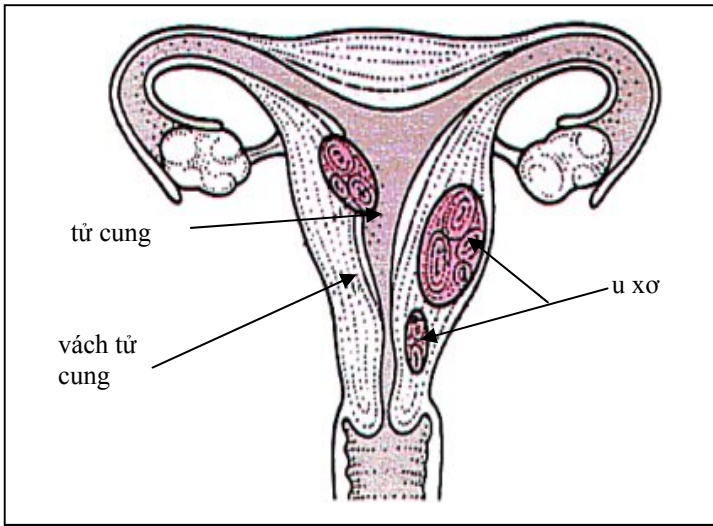
Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

Chứng Thống Kinh

(Painful Periods)



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

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.

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published on 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.

Đa số phụ nữ thỉnh thoảng vẫn bị đau bụng mỗi lần hành kinh, nhưng chỉ nhẹ thôi, không đến nỗi gây khó chịu cho lắm. Tuy nhiên, khoảng từ 5-7% người có cơn đau xảy ra một cách định kỳ, và đôi khi nhiều đến độ mà các sinh hoạt đều bị xáo trộn hoặc đình trệ.

Điều may mắn là cơ chế cùng nguyên nhân của chứng thống kinh nay đã được hiểu rõ và định bệnh chính xác hơn, nên sự chữa trị chủ yếu là dùng thuốc, ít khi phải nhờ đến bàn tay của bác sĩ giải phẫu.

Cơn đau thường ở vùng bụng dưới rốn, như có cái gì xoắn bóp mạnh ở đấy, xảy ra vào những ngày đầu của kỳ kinh hoặc trước đó một chút, đôi khi kéo dài suốt thời gian hành kinh. Đã thế, người phụ nữ lại còn bị hành hạ khổ sở thêm bởi các chứng kèm theo như buồn nôn, nhức đầu đau lưng, đau lan xuống chân, tiêu chảy, mệt mỏi, tính khí thay đổi như buồn chán gắt gỏng v.v.

Nguyên nhân của chứng thống kinh

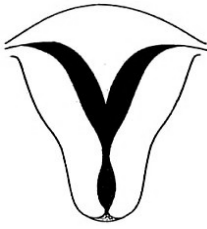
Có hai loại thống kinh : nguyên phát và thứ phát do một nhân tố biết được.

◆ Thống kinh nguyên phát

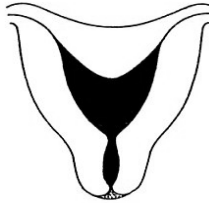
Trường hợp này thường xảy ra cho các thiếu nữ mới hành kinh vài lần đầu, khi các hormone phái nữ oestrogen và progesterone chưa được điều hòa nhịp nhàng, cơn đau đôi khi dữ dội như đau đẻ. Nguyên nhân có thể là do cơ bắp tử cung của một số phụ nữ hoạt động nhiều hơn bình thường, làm cho áp suất ở đó tăng lên nên các mạch máu nuôi dưỡng tử cung bị ép lại, máu không đến đủ gây ra cơn đau (giống như cơ tim khi mạch máu bị hẹp làm đau ngực). Một cách giải thích khác là hóa chất *prostaglandin* có nhiều ở tử cung làm tăng hoạt động của cơ quan này lên nên máu chảy đến không đủ để đáp ứng nhu cầu, thế là cơn đau xảy ra.

◆ Thống kinh thứ phát

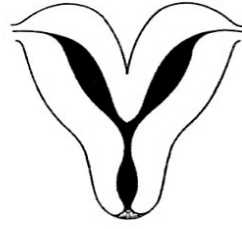
Do những nguyên nhân biết được:



Tử cung có vách bên trong



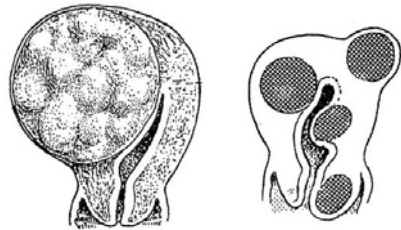
Tử cung vòng cung



Tử cung hai sừng

⇒ Tật bẩm sinh của tử cung: ở một số phụ nữ, hình thể tử cung khác thường, lòng tử cung hẹp nhỏ lại, máu không chảy ra một cách dễ dàng nên tích tụ lại gây thống kinh. Một số nhỏ khác có cổ tử cung bị trít, màng trinh không có lỗ thông, khi hành kinh máu khó thoát hoặc không ra được.

⇒ U xơ tử cung (fibroid): đây là một loại u lành tính của cơ trơn tử cung, nguyên nhân chưa rõ. Bướu tử nhỏ như hạt đậu đến to bằng quả bưởi, thường mọc tại vách của thân tử cung. Một số phụ nữ không có triệu chứng nào cả, số khác thì bị đau trần bụng dưới, cơn đau tăng lên dữ dội mỗi lần hành kinh, ra nhiều huyết, bắt đi tiểu nhiều lần, đau lưng, táo bón.



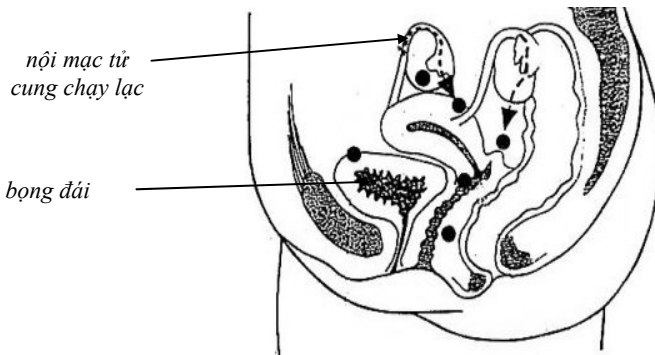
U xơ tử cung

Sự chữa trị tùy vào từng trường hợp: không can thiệp 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); cắt bỏ toàn bộ tử cung (total hysterectomy).

Hiện nay, có vài kỹ thuật mới giúp không phải mổ, áp dụng cho một số trường hợp: 1- dùng siêu âm tạo sức nóng khoảng 60 độ C làm cho u xơ tiêu dần đi. 2- dùng kim đưa xuyên qua thành bụng

vào ngay chỗ u xơ rồi qua đó, sử dụng tia laser để đốt. 3- gây tắt nghẽn mạch máu nuôi u xơ (therapeutic embolisation) khiến u không còn được nuôi dưỡng nữa nên sẽ teo đi.

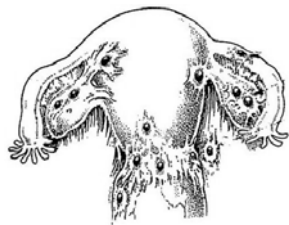
⇒ Lạc nội mạc tử cung (endometriosis): lớp nội mạc này mỗi tháng đến kỳ kinh, thay vì tróc ra và theo với máu ra ngoài thì một số lại chạy ngược lên vòi trứng và rơi vào các bộ phận trong bụng như buồng trứng, dây chằng của tử cung (broad ligament), hốc phúc mạc nằm giữa tử cung và trực tràng, trực tràng, bàng đái... Các nội mạc chạy lạc chỗ này cũng ra máu mỗi lần hành kinh, nhưng vì máu không có lối thoát nên tụ lại thành khối có khi to bằng quả bưởi!



• Nội mạc tử cung chạy lạc

Lạc nội mạc tử cung

Bệnh nhân bị đau trần bụng dưới nhất là vào ngày có kinh, ra huyết nhiều, đau lưng, xáo trộn về tiêu hóa. Bác sĩ thăm khám và định bệnh chính xác nhờ soi ổ bụng (laparoscopy), sẵn đó họ có thể hủy luôn các khối tụ bằng tia laser hoặc đốt điện.

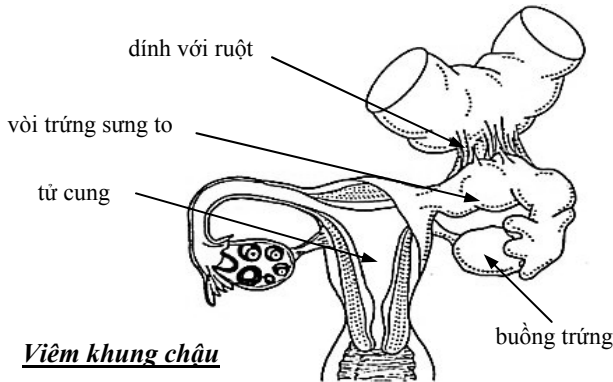


Lạc nội mạc tử cung

Các cách chữa khác gồm có:

1. được phẩm như *Danazol*, thuốc ngừa thai, *GnRh agonists*.
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 khung chậu (pelvic inflammatory disease, PID): do khuẩn, đặc biệt là khuẩn *Chlamydia* - hiện nay có nhiều ở VQ Anh - và khuẩn bệnh lậu (gonorrhoea), lây qua đường tình dục.



Bệnh nhân bị đau ngấm ngấm ở bụng dưới, cơn đau tăng lên mỗi lần hành kinh, sốt nhẹ, đái buốt, dịch tiết từ âm đạo ra có mùi hôi.

Nếu không được chữa trị tốt, khuẩn có thể gây viêm sưng vòi trứng rồi lan vào khung chậu đưa đến viêm đau mạn tính, các cơ quan ở vùng chậu dính lại với nhau. Một nguy cơ khác là vòi trứng bị tắc trít nên người phụ nữ mất khả năng thụ thai, và nếu có thai thì thai không xuống được tử cung mà đậu lại ở vòi trứng (tubal pregnancy) sẽ nguy hiểm đến tính mạng khi vỡ ra.

Định bệnh

Ngoài thăm khám và xét nghiệm máu, nước tiểu, dịch tiết ở âm đạo, tế bào tử cung và nội mạc tử cung nạo ra, sự định bệnh của bác sĩ càng thêm phần chính xác qua sử dụng :

- ◆ Siêu âm (ultrasound) đặt bên ngoài thành bụng hoặc trong âm đạo.
- ◆ Soi ổ bụng (laparoscopy) : bệnh nhân được gây mê và sau khi bơm khí carbon dioxide vào ổ bụng để đẩy ruột sang một bên, bác sĩ dùng một ống soi cho xuyên qua thành bụng và quan sát tại chỗ các cơ quan bên trong. Tiềm thể, nếu điều kiện cho phép, họ sẽ tiến hành luôn một số chữa trị, ví dụ cắt u nang buồng

trứng, triệt sản, đốt các khối máu tụ do nội mạc tử cung chảy lạc chỗ tạo ra v.v.

Chữa trị

Có nhiều phương án :

- ◆ Nếu thống kinh nhẹ, ta có thể áp dụng một số phương cách thông thường như: **1-** hấp nhiệt vùng bụng dưới rốn với một chai hoặc túi nước nóng. **2-** vận động: bơi lội, đạp xe đạp tại chỗ, đi bộ rào bước. **3-** về ăn uống, tuy không có chế độ đặc biệt nào đối với chứng thống kinh, nhưng nên giảm bớt ăn ngọt và muối, rượu và cà phê. **4-** thuốc giảm đau loại Paracetamol.
- ◆ Khi cơn đau dữ dội hơn, bác sĩ có thể cấp các loại thuốc: **1-** ức chế chất prostaglandin như Mefenamic acid (*Ponstan*), Ibuprofen (*Brufen, Nurofen*). **2-** thuốc ngừa thai, có thêm tác dụng làm bớt ra huyết. **3-** hóc môn *Danazol*, cấu trúc giống hóc môn nam giới Testosterone, làm cho nội mạc tử cung mỏng đi và hành kinh ít ra máu. **4-** hóc môn *Progestogen*, cấu trúc giống hóc môn nữ giới Progesterone, uống hoặc cho vào vòng xoắn (*Mirena*) đặt trong tử cung để nhả thuốc ra ít một mỗi ngày.
- ◆ Chữa trị các nguyên nhân khám biết được như u xơ tử cung, viêm khung chậu, lạc nội mạc tử cung.
- ◆ Phẫu thuật, ít khi được đặt ra, và gồm có: **1-** lạng nội mạc tử cung (endometrial ablation), áp dụng cho một vài trường hợp thống kinh kèm theo ra nhiều huyết. **2-** cắt bỏ toàn bộ tử cung, kết quả tốt, nhưng vì là một cuộc đại phẫu nên có những rủi ro nhất định của nó.

This Booklet is published with the support of:

Department of Health

City Bridge Trust

Lambeth, Southwark & Lewisham NHS

Big Lottery Fund

City Parochial Foundation



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