



**vietnamese**  
**Mental Health Services**

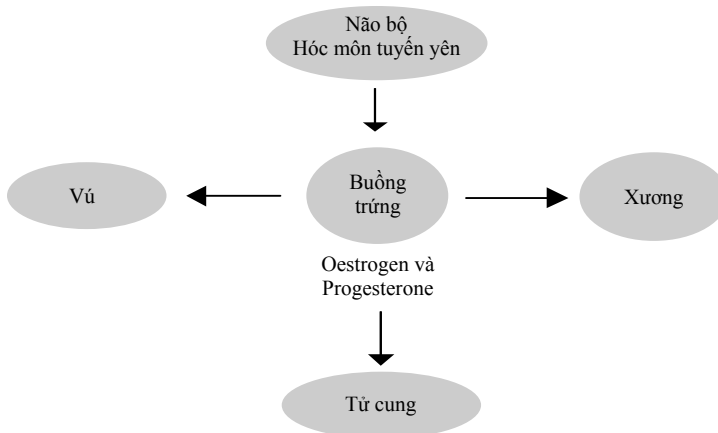
*Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam*

Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

# Những Vấn Đề về Kinh Nguyệt

Problems about Menstruation



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

**Lời xin phép trước**  
**Advanced permission Request**

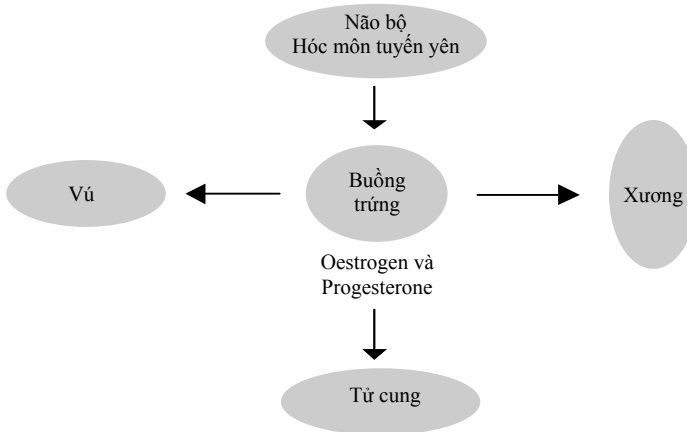
Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

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.

## Những Vấn Đề Về Kinh Nguyệt (Problems about menstruation)

Phần lớn phụ nữ trong tuổi sinh đẻ không gặp rắc rối trở ngại về vấn đề kinh nguyệt. Một số nhỏ bị đau bụng chút ít, trồi trụt đôi lần, nhưng mọi sự đều trở lại bình thường sau đó.

Trong cơ chế kinh nguyệt, có sự liên hệ giữa các cơ quan bộ phận với nhau: não bộ ảnh hưởng đến sự sản xuất hormone của tuyến yên nằm sâu trong não; hormone này kiểm soát lượng hormone estrogen và progesterone của buồng trứng, làm thay đổi tình trạng nội mạc tử cung đưa đến việc ra máu khi có kinh. Estrogen cũng ảnh hưởng trên các mô khác của cơ thể, đặc biệt là vú và xương.



Xáo trộn của các cơ cấu nói trên sẽ gây ra một số chứng về kinh nguyệt:

- Có kinh ra nhiều máu
- Kinh thưa, ít ra máu
- Đau bụng trước và trong khi có kinh

Dưới đây là chi tiết về các chứng này.

\*  
\*     \*

**Hỏi:** Mỗi lần có kinh, máu ra nhiều, đôi khi đóng từng cục, và dây dưa nhiều ngày, ngồi xuống đứng lên xây xẩm cả mày mặt. Nguyên do tại sao?

**Đáp:** Trung bình mỗi lần có kinh, người phụ nữ mất khoảng 60cc máu\*, độ 12 thìa cà phê. Nếu 90cc, nghĩa là gấp rưỡi, thì có thể gọi là **có kinh ra nhiều máu** (Menorrhagia). Không chữa trị, lâu ngày sẽ sinh ra thiếu máu, chất sắt của cơ thể giảm đi.

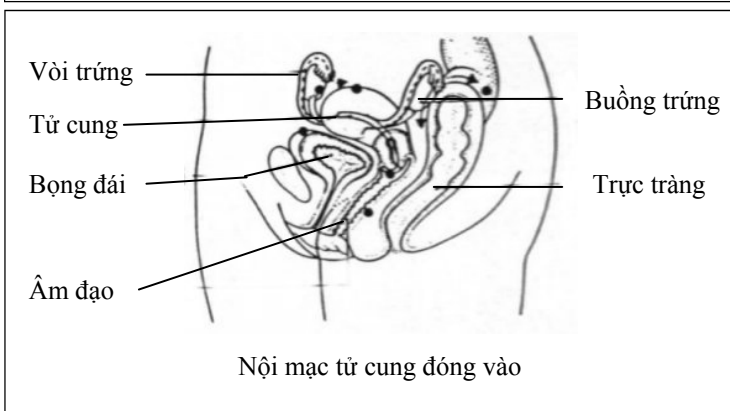
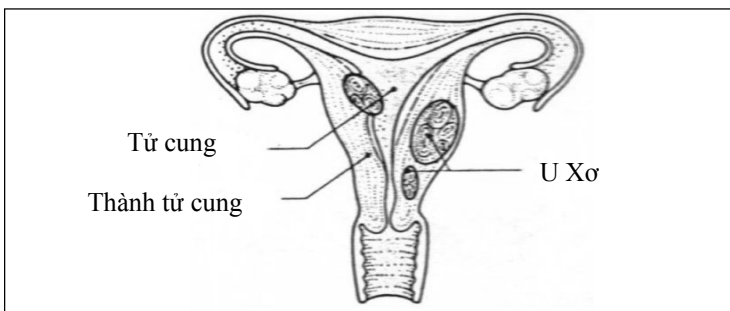
➤ **Nguyên do**

- Mất sự quân bình của các hóc môn trong cơ chế điều hành kinh nguyệt. Hiện tượng này có thể chỉ là tạm thời, ví dụ bị căng thẳng tinh thần, lo âu phiền muộn, hoặc do có sự xáo trộn nhẹ của tuyến giáp trạng, buồng trứng, nang thượng thận (Adrenal gland).

- **Bệnh ở tử cung**

U xơ tử cung; bệnh Endometriosis do nội mạc tử cung hiện diện bất thường tại các bộ phận ở vùng chậu như bóng đái, buồng trứng, trực tràng v.v. nên cũng ra máu đến ngày có kinh; nhiễm trùng vùng chậu; vòng xoắn đặt ngừa thai; ung thư nội mạc tử cung, buồng trứng.

- Nguyên do không rõ. Có giải thuyết cho rằng trong tử cung có những hóa chất ảnh hưởng đến việc kiểm soát về xuất huyết. Tiếng Anh gọi là Dysfunctional uterine bleeding.



### ➤ Định bệnh - Điều trị

Bác sĩ sẽ tiến hành định bệnh qua thăm khám, thử máu, sử dụng các phương cách như siêu âm, nạo nội mạc tử cung để xét nghiệm, dùng ống soi xem xét bên trong tử cung (Hysteroscopy).

Việc điều trị gồm có:

- Thuốc Non-steroidal anti-inflammatory (NSAID) như Mefanamic acid (Ponstan), Ibuprofen. Các loại này còn làm giảm đau bụng khi có kinh nữa. Kết quả đạt được khoảng 40%.

- Thuốc đặc hiệu về đông máu anti fibrinolytic agent như Tranexamic acid, có kết quả 60%. Được sử dụng nhiều ở các xứ Bắc Âu.
- Hóc môn:
  - a. Progestogen tương tự như progesterone, dưới hình thức viên uống hoặc vòng xoắn đặt vào tử cung để nhả chất thuốc ra mỗi ngày (Mirena)
  - b. Thuốc ngừa thai
- Giải phẫu:
  - a. Nạo lạnh nội mạc tử cung (Endometrial ablation) bằng dụng cụ nạo, bằng tia laser, microwave, hơi nóng.
  - b. Cắt bỏ tử cung
- Trong việc định bệnh, thử máu đóng một vai trò quan trọng. Thường bác sĩ chỉ lấy từ 10 đến 20cc máu để thử, ta đừng sợ là sẽ 'hết máu đi'!

\*

**Hỏi:** Một số phụ nữ mỗi lần có kinh máu ra rất ít, và đôi khi vài tháng mới có một lần. Có gì đáng ngại không?

**Đáp:** Nhiều phụ nữ mỗi lần có kinh lần đầu thường không đều, ít ra huyết, lý do vì buồng trứng chưa phát triển đầy đủ. Điều này chẳng có gì phải lo - miễn là máu đừng ra nhiều quá - và sẽ ổn định một thời gian sau đó. Lúc sắp mãn kinh cũng vậy, kinh nguyệt trở nên thất thường, ít dần rồi dứt hẳn.

➤ Nguyên do

Tình trạng **KINH không đều và thưa** là do có sự xáo trộn các hóc môn, xảy ra trong một số trường hợp:

- Tinh thần căng thẳng, ví dụ đang học thi, thay đổi việc làm, gia đạo xào xáo.
- Bệnh buồn chán
- Sút cân quá nhiều, do muốn giữ thân hình thon đẹp, do mắc loại bệnh tâm thần 'không muốn ăn' (Anorexia nervosa), hoặc không có cái mà ăn khi nạn đói kém xảy ra.
- Tập thể dục, làm việc quá độ về trí óc cũng như về thể lực. Ví dụ: nữ lực sĩ, nữ công nhân nhà máy, người quản lý điều hành một hãng xưởng lớn có nhiều nhân viên v.v.
- Bệnh kinh niên, nhất là có dính líu đến vấn đề học môn như tiểu đường, bệnh tuyến giáp trạng.
- Dược phẩm như thuốc chống buồn chán, thuốc ngừa thai loại progestogen.
- Hội chứng đa nang buồng trứng (Polycystic ovary syndrome) gồm các triệu chứng như béo phì, lông mọc ra nhiều, mụn mặt, kinh nguyệt ít hoặc không có, vô sinh (Infertile).
- Bướu lành ở tuyến yên, sản xuất quá nhiều hóc môn prolactin gây cho sữa chảy ở đầu vú.

➤ Định bệnh - Chữa trị

Qua thăm khám và các xét nghiệm về máu, nước tiểu, kiểm tra bằng siêu âm, CT scan, chụp Xquang v.v., bác sĩ sẽ dựa vào đó mà chữa trị.

\*

**Hỏi:** Cùng 'phải tội' như nhau mỗi tháng, nguyên do nào mà có người lại bị đau dữ dội đến nỗi đom đóm mắt?

**Đáp:** Chúng đau bụng khi có kinh (đbkk, dysmenorrhoea) là một cái khổ xảy ra cho một số phụ nữ. Con đau đến từng hồi như có ai co bóp mạnh ở bụng dưới; thêm vào đó là các chứng như: đau, buồn nôn, mệt mỏi rã rượi, cau có gắt gỏng.

Nguyên do của Đau Bụng Khi có Kinh có thể biết được, còn một số trường hợp thì không.

➤ Đau Bụng Khi có Kinh không rõ nguyên do

Tử cung, giống như các cơ bắp khác trong cơ thể (quả tim, bắp thịt...), nếu máu chảy đến không đầy đủ để cung ứng cho nhu cầu, sẽ phản ứng lại bằng cái đau, giống như đau nhói ở tim khi mạch máu vành tim bị nghẹt. Đau bụng là do hóa chất prostaglandin tiết ra tại tử cung làm cho cơ quan này co bóp nhiều hơn lên.

➤ Đau Bụng Khi có Kinh có nguyên do

- Di tật ở tử cung, gây trở ngại cho máu thoát ra ngoài.
- Cổ tử cung bị teo hẹp lại, sau khi các phẫu thuật được tiến hành tại đây.
- U xơ tử cung, nhất là u xơ mọc ở thân - Bệnh Endometriosis.
- Nhiễm trùng vùng chậu, đặc biệt là do khuẩn Chlamydia làm tăng prostaglandin ở tử cung.
- Vòng xoắn ngửa thai.

➤ Định bệnh - Điều trị

Bác sĩ sẽ tùy theo nguyên do mà chữa trị, thuốc kê đơn có thể



là:

- Ibuprofen, Mefenamic acid
- Hóc môn: Thuốc ngừa thai; Progestogen; Danazol cơ cấu giống như hóc môn nam Testosterone ngăn chặn hóc môn nữ tiết ra.

Về phân giải phẫu có thể là nạo lạnh nội mạc tử cung hoặc cắt bỏ tử cung đi (ít sử dụng đến, trừ khi có chỉ định đặc biệt). Riêng phần bệnh nhân, có một số điều nên làm như ít ăn mặn, không uống rượu, cà phê; tập thể dục; dùng lối áp nhiệt ở bụng dưới, uống Paracetamol cũng làm giảm cơn đau phần nào.

\*

**Hỏi:** Trước khi có kinh độ một hai tuần, một số phụ nữ bị đau trần bụng dưới, buồn nôn, trong người bứt rứt khó chịu. Đó là bệnh gì và cách chữa ra sao?

**Đáp:** Y học gọi đây là ***hội chứng trước khi có kinh*** (Premenstrual Syndrome, HCTK), xảy đến cho một số phụ nữ ở tuổi sinh đẻ. Hội Chứng Trước có Kinh bắt đầu từ ngày trứng rụng (thường là ngày thứ 14 trước khi có kinh) tiếp diễn cho đến khi có kinh mới dứt. Tình trạng nặng nhẹ thì tùy người, sách báo có đưa tin một số bà trong lúc quần trí đã hành hung chồng con mình, có người còn quyên sinh nữa.

Một số giả thuyết về ***Hội Chứng Trước Khi có Kinh*** được đưa ra: lượng hóc môn nữ estrogen và progesterone bị xáo trộn bất thường; cơ thể thiếu vitamin E và B6, khoáng chất Magnesium v.v.

Người có **Hội Chứng Trước Khi có Kinh** cảm thấy buồn chán, mệt mỏi u ê, tinh thần căng thẳng, hay gắt gỏng giận

hòn, ít ngủ, khó tập trung tư tưởng. Về thể chất thì vú bị căng đau, nhức đầu đau lưng, bụng dưới đầy hơi và trằn xuống, buồn nôn, táo bón.

Thuốc điều trị có thể là:

- Thuốc lợi tiểu làm giảm bớt nước tích tụ trong cơ thể; Evening Primrose oil, Vitamin B6.
- Hóc môn: Thuốc ngừa thai, Progestogen



Phần bệnh nhân nên áp dụng phương pháp thư giãn (relaxation) như Thiền, Tai chi; tập thể dục, đi bộ. Tránh cà phê, rượu, súc cù là, ăn thật nhiều rau quả và ít dùng muối mắm.

Một phương pháp chữa trị mới do bệnh viện Hammersmith đề ra là dùng thiết bị chiếu từng luồng ánh sáng vào mắt.

*Tài liệu tham khảo*

- *Complete Women's Health, Royal College of Obstetricians and Gynecologists, 2000*
- *Fundamentals of Obstetrics and Gynecology, Derek Llewellyn-Jones, 1995.*

# Ghi chú



*This booklet is published with the support of:*

*Department of Health*

*City Bridge Trust*

*Lloyd TSB Foundation*

*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](mailto:info@vmhs.org.uk)    Website: [www.vmhs.org.uk](http://www.vmhs.org.uk)



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955