

PHỤ NỮ MÃN KINH VỚI “LIỆU PHÁP BỔ SUNG HOỐC MÔN”

(更年期婦女與「荷爾蒙補充療法」越南文)

Từ năm 2006, Tổ chức Y tế thế giới (WHO) đã quyết định lấy ngày 28 tháng 9 hàng năm làm ngày “quan tâm đến phụ nữ”. Khi phụ nữ trung tuổi đã mãn kinh mà có tình trạng không thoải mái thì nên đến bác sĩ đáng tin cậy để tiến hành kiểm tra sức khoẻ toàn diện, trong những thời điểm nhất định có thể tiến hành chẩn đoán chính xác và điều trị kịp thời.

◆ Thế nào là nhóm nguy cơ của phụ nữ mãn kinh?

Phụ nữ sau tuổi 35 thì chức năng buồng trứng sẽ suy giảm, cùng với nó hoóc môn nữ tính được tiết ra từ buồng trứng cũng sẽ giảm dần, cho đến thời kỳ quá độ của quá trình mất chức năng buồng trứng sẽ gây ra cho cơ thể và tâm lý phụ nữ rất nhiều trạng thái khó chịu. Đây chính là “nhóm nguy cơ phụ nữ mãn kinh” mà chúng ta vẫn thường nói đến.

◆ Vào độ tuổi nào thì sẽ xuất hiện nhóm nguy cơ của phụ nữ mãn kinh?

Thông thường, phụ nữ sau tuổi 40, khi đó chức năng buồng trứng đã bắt đầu giảm sút đến trước thời gian mãn kinh từ 2-4 năm sẽ cảm thấy những thay đổi nhỏ. Nhưng riêng đối với những phụ nữ bị mãn kinh do phẫu thuật cắt bỏ buồng trứng thì có thể ngay sau khi phẫu thuật đã xuất hiện triệu chứng này.

◆ Phụ nữ mãn kinh có những triệu chứng nào?

Thời gian gian đầu sẽ có những thay đổi không theo quy luật vào những ngày đầu có kinh, sau đó kinh nguyệt không có nữa. Triệu chứng thường thấy nhất của phụ nữ mãn kinh là đổ mồ hôi trộm, đổ mồ hôi trộm về đêm, thậm chí gây nên chứng mất ngủ, cáu gắt, các triệu chứng khác như tim đập nhanh, lo lắng, tinh thần không ổn định, da mất độ bóng, cơ bắp, xương khớp đau nhức... thường có liên quan đến hoóc môn nữ tính của từng người.

◆ Ngoài những triệu chứng của thời kỳ tiền mãn kinh ra, còn có những thay đổi nào trong cơ thể hay không?

Ngoài những triệu chứng nêu trên ra, khi phụ nữ vào thời kỳ mãn kinh, do hệ thống bài tiết nước tiểu dễ nảy sinh các vấn đề như dễ bị viêm nhiễm, tiểu tiện nhiều, không khống chế được tiểu tiện..., ngoài ra do tổ chức biểu bì âm đạo mỏng hơn nên dễ xảy ra tình trạng khô âm đạo, gây ra cảm giác đau khi quan hệ tình dục và dễ viêm nhiễm. Vấn đề nghiêm trọng khác đó là tình trạng mất cân bằng về chất xương, nên dễ gây ra chứng bệnh loãng xương (Osteoporosis), từ nguyên nhân này mà nguy cơ gãy xương ở các khu vực như cột sống, eo, đùi... tăng cao.

◆ Khi nào sẽ mãn kinh?

Thông thường phụ nữ sẽ mãn kinh (Menopause) ở trong khoảng thời gian từ 50 – 55 tuổi. Hiện nay phụ nữ Đài Loan có tuổi thọ trung bình khoảng 78 tuổi, hay nói cách khác phụ nữ có tới 1/3 cuộc đời là thời kỳ mãn kinh. Do mãn kinh là một quá trình của sự lão hoá, khi đó cơ thể rơi vào trạng thái “thiếu tổ chất nữ”, điều này ảnh hưởng đến sự hoạt động bình thường của một số cơ quan chịu tác dụng của chất nữ tính, từ đó gây ra những thay đổi về cơ thể. Nếu như có thể phối hợp tốt các yếu tố như sinh hoạt có điều độ, cân bằng trong ăn uống, luyện tập vừa phải... thì sẽ giảm thiểu được những sự khó chịu trong thời kỳ mãn kinh. Tuy nhiên, nếu không thể chịu được những thay đổi của thời kỳ này thì bạn cũng có thể nhờ đến bác sĩ bổ sung một lượng hoóc môn phù hợp để giải quyết tình trạng khó chịu này.

◆ Thế nào là ‘liệu pháp bổ sung hoóc môn’

Từ xưa đến nay mọi người đều cho rằng liệu pháp bổ sung hoóc môn là phương pháp cuối cùng có tác dụng tốt nhất để làm giảm các triệu chứng của tuổi mãn kinh. Liệu pháp này chiếm khoảng 20% trong tổng số các liệu pháp điều trị của các bác sĩ phụ khoa. Trong những thời kỳ nhất định, việc trị liệu bằng hoóc môn là an toàn và có tác dụng, lợi nhiều hơn hại. Chị em phụ nữ nên tìm đến những bác sĩ có uy tín để khám và chữa trị, đó mới là con đường đi đúng. Trước khi sử dụng phương pháp chữa trị bằng hoóc môn hoặc sử dụng liệu pháp này trong thời gian dài, tất cả phụ nữ đều cần phải trải qua đợt kiểm tra sức khoẻ toàn diện và đánh giá tỷ lệ rủi ro.

Nếu bạn đã hiểu về các nội dung về phụ nữ mãn kinh và “liệu pháp bổ sung hoóc môn” thì xin mời ký tên!

Người bệnh hoặc người nhà ký tên _____ ngày _____

◆ Hoóc môn có thể sử dụng trong thời gian bao lâu?

Trong thời kỳ đầu mãn kinh (trong vòng 3 năm) là có thể sử dụng hoóc môn, khi đó vừa đạt hiệu quả cao lại ít rủi ro. Khi sử dụng cần xét đến phương pháp sử dụng điều trị hoóc môn có lượng thuốc thấp hơn lượng tiêu chuẩn. Thông thường, điều trị chất nữ tính và chất hoóc môn giới tính duy trì thai (Progesterone) trong vòng trên 5 năm, nguy cơ mắc chứng ung thư vú có thể tăng cao đôi chút nhưng con số này không có ý nghĩa trong thống kê y học.

◆ Sử dụng hoóc môn có bị ung thư không?

Điều đáng quan tâm nhất của những những phụ nữ sử dụng hoóc môn nữ tính là liệu mình có nguy cơ bị bệnh ung thư màng tử cung hay ung thư vú hay không. Với những phụ nữ có tử cung hoàn chỉnh (không bệnh tật gì) thì việc sử dụng hoóc môn nữ tính có thể bổ sung một lượng tổ chất hoóc môn giới tính duy trì thai (Progesterone) vừa phải, điều này không những không làm cho nguy cơ bị ung thư tử cung tăng lên mà ngược lại so với những phụ nữ không dùng hoóc môn thì tỷ lệ bị ung thư tử cung còn thấp hơn. Ngoài ra, kết quả nghiên cứu về phụ nữ mắc chứng ung thư vú những năm gần đây cho thấy, việc kết hợp điều trị bằng tổ chất nữ tính và tổ chất hoóc môn giới tính duy trì thai thuộc về nguồn bổ sung ngoại lai, nó cũng là một trong những nhân tố tạo ra sự thay đổi hoóc môn trong cơ thể, tác dụng phụ của nó là làm tăng cảm giác đau tức ngực hoặc mật độ chụp ảnh ngực tăng cao. Bất luận đến từ nguyên nhân đến từ bên trong hay bên ngoài thì đều có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư vú. Do đó, cùng với việc điều trị bằng hoóc môn thì cần phải định kỳ kiểm tra vú, thực hiện việc giảm đến mức thấp nhất nguy cơ rủi ro từ việc điều trị bằng hoóc môn.

◆ Sử dụng hoóc môn như thế nào?

Hình thức của liệu pháp điều trị hoóc môn bổ sung thường thấy là uống thuốc viên nang hoặc viên con nhộng, chất sữa cho hấp thụ qua da, chất cấy dưới da, tiêm trực tiếp... Có hai nguyên tắc chính để bổ sung hoóc môn gồm: thứ nhất là dùng một lượng thuốc nhỏ nhất mà đạt được hiệu quả cao nhất, giảm thiểu tác dụng phụ; thứ hai là phương thức dùng thuốc càng đơn giản càng tốt, xét đến việc uống thuốc thông thường nhất thì cũng có đến mấy phương pháp uống khác nhau. Thông thường chỉ uống thuốc hoóc môn nữ tính đơn thuần là phương pháp dành cho phụ nữ đã cắt bỏ tử cung, họ không có nỗi lo về ung thư màng tử cung. Nếu là những phụ nữ thông thường thì kiến nghị nên dùng phương pháp bổ sung hoóc môn tính liên tục, sử dụng phương pháp không ngắt quãng, mỗi ngày dùng một lượng thấp hoóc môn nữ tính và chất hoóc môn giới tính duy trì thai (Progesterone). Ưu điểm của phương pháp này là thuận tiện, nhược điểm là thời kỳ đầu có thể có hiện tượng chảy máu.

◆ Có phương pháp nào khác để làm chậm hoặc điều trị nhóm nguy cơ của phụ nữ mãn kinh?

Những năm gần đây loại thuốc điều chỉnh hoạt tính chất nữ tính tổ chức kiểu lựa chọn (Tibolone) đã được nghiên cứu và đưa vào ứng dụng. Thuốc này không những có thể làm giảm các triệu chứng khó chịu của giai đoạn mãn kinh ra mà còn có tác dụng chống được bệnh loãng xương. Ngoài ra, sự phát triển của các loại thuốc thảo dược đông y và thực phẩm chức năng cũng là những sự lựa chọn để cải thiện các triệu chứng khó chịu của giai đoạn mãn kinh như đương quy, nhân sâm, hắc thăng ma, nguyệt kiến thảo, isoflavone đều được đề cập rộng rãi, đặc biệt là chất isoflavone có trong đậu nành được coi là trào lưu và cũng là thứ thực phẩm chức năng được nghiên cứu nhiều nhất, tuy nhiên hiệu quả làm giảm các triệu chứng khó chịu cho những người ở độ tuổi mãn kinh không bằng so với sử dụng phương pháp hoóc môn. Qua kết quả nghiên cứu lâm sàng cho thấy hắc thăng ma và kiến nguyệt thảo có tác dụng làm hoá giải các triệu chứng của tuổi mãn kinh, nhưng lại không có tư liệu về độ an toàn khi sử dụng lâu và tính hiệu quả của thuốc. Ngoài ra cần chú ý đến việc tác dụng qua lại lẫn nhau giữa các loại thuốc đông y và các tác dụng phụ của chúng khi sử dụng trong thời gian dài.