

Khi mãn kinh, cuộc sống của phụ nữ có nhiều biến động cả về sức khỏe và tâm lý. Những điều đó không có nghĩa là đột ngột chấm dứt cho những tháng ngày vui vẻ. Nếu chị em hiểu rõ về giai đoạn đặc biệt này, chúng ta biết tận dụng sức khỏe tốt nhất và tinh thần, đôi khi, cuộc sống lại có nhiều niềm vui hơn cả thời thanh xuân.

Giai đoạn mãn kinh, phụ nữ hay gặp phải những rối loạn như sau:



Phụ nữ tuổi mãn kinh nên ăn nhiều thực phẩm giàu omega-3, isoflavones và phytosterols.

Cơn bốc hỏa: 80% chị em tự nhiên thấy có một luồng nóng bất thành hình chảy trong cổ họng và mặt khi da đột ngột, ngấm mồ hôi. Cơn bốc hỏa này có thể kéo dài từ một vài giây cho đến một vài phút; vào bất cứ lúc nào; có thể xảy ra một vài lần trong tháng hoặc một vài lần trong ngày; rõ rệt hơn khi một mình hoặc căng thẳng tâm lý. Sau cơn bốc hỏa, sẽ thấy mặt đỏ, có cảm giác kiến bò khắp người. Cùng với cơn bốc hỏa là những cơn nhức đầu như búa bổ, đau bụng âm ỉ... khiến phụ nữ mất ngủ triền miên, hoặc mệt mỏi khi đang ngủ đó như những rít lên từ sức khỏe và tâm lý.

Buồng trứng và tuyến thay đổi: Sau khi mãn kinh, thể tích của buồng trứng giảm 1/2 - 1/3 so với khi còn tuổi sinh đẻ. Trong buồng trứng không có noãn bào hoặc chỉ sót lại những noãn bào thoái hóa, không phát dục được. Sau khi mãn kinh, lượng oestrogen trong cơ thể phụ nữ giảm xuống, tuyến tiền liệt, tuyến vú, tuyến giáp, nếu có thì thể tích của chúng cũng giảm như vậy, nếu mất chức năng và mất đi. Ngoài ra, tuyến cũng có thể như đi, chết tiệt giảm.

Không còn hứng thú với tình dục và dễ bị viêm đường tiết niệu: Thể tích chính là suy giảm hormone estrogen khiến niêm mạc âm đạo khô héo, dễ dính và đàn hồi giảm, âm đạo hẹp, ngứa, chết tiệt giảm. Sự thay đổi này cũng với sự thay đổi môi trường sinh học âm đạo có thể tạo ra đau, rất khi giao hợp khiến nhiều phụ nữ mất hứng thú, thậm chí còn sợ hãi với chuyện phòng the.

Loãng xương: Vào thời kỳ mãn kinh, xương trở nên xốp, giòn và tiêu hóa nhanh hơn, làm xương dễ gãy hơn, giòn hơn. Các phần xương chậu, khuỷu tay và xương sống bị ảnh hưởng nhiều nhất. Sự thay đổi này làm cho khớp xương đau nhức nhiều hơn.

Thực ra, nếu có sự chuyển biến đột ngột về tâm lý và sức khỏe trước đó, chị em sẽ bước vào tuổi mãn kinh một cách nhẹ nhàng và thoải mái: khám sức khỏe định kỳ khi bước vào tuổi 40: việc làm này rất cần thiết, vừa giúp chị em biết về sức khỏe của mình, đồng thời giúp phát hiện và điều trị một số bệnh thay đổi khi bước vào thời kỳ tiền mãn kinh, thời kỳ thời kỳ mãn kinh. Phụ nữ ở tuổi mãn kinh cũng cần được thường xuyên khám sức khỏe và khám phụ khoa. Nếu phát hiện thấy có những rối loạn có thể bổ sung một liều nữ giới tiền sinh dục như để làm giảm một số các triệu chứng bốc hỏa, loãng xương, cũng như an thần, như một định hướng các rối loạn về thời kỳ kinh nguyệt và tâm lý. Liều pháp hormone thay thế cũng được đưa ra bởi estrogen suy giảm là thành phần hàng đầu dẫn tới các rickets trên. Estrogen có thể giúp giảm chứng khô âm đạo và các rickets và cũng giúp giảm nguy cơ loãng xương, hoặc làm chậm lại quá trình tiêu hóa xương. Ngoài estrogen, còn có những loại hormone khác cũng có tác dụng tương tự. Việc dùng hormone nào là tùy thuộc vào cấu trúc của từng người. Những người sử dụng liệu pháp hormone thay thế, bắt buộc chị em phải đi khám bệnh thường xuyên để được tư vấn cẩn thận. Chị em tuổi mãn kinh nên chế độ ăn uống ít chất béo, ít cholesterol, giàu canxi (sữa, tôm, cua, trứng), phosphat... Nên ăn nhiều thực phẩm giàu omega-3, isoflavones và phytosterols, ưu tiên sử dụng các sản phẩm có chứa nhiều chất chống oxy hóa như giá đỗ xanh, giá đỗ trắng, gừng, trà xanh. Nên bổ sung các chất khoáng từ đậu nành như giá, sữa đậu nành, đậu hũ... Việc uống nước (1-2 lít nước/ngày) cũng rất cần thiết cho những rối loạn do mãn kinh mang lại. Nên hạn chế tiêu thụ các gia vị cay, nóng để giảm cơn bốc hỏa. Có thể dùng vitamin E hàng ngày. Tập thể dục đều đặn: phụ nữ tuổi mãn kinh phải thường xuyên duy trì tập thể dục để duy trì sự dẻo dai của hệ xương khớp và giúp máu tuần hoàn đều khắp cơ thể. Nên dành tối thiểu 60 phút/ngày cho việc rèn luyện thân thể, bằng cách: đi bộ, bơi lội, tập aerobics, các bài tập phù hợp... như thế không chỉ tốt cho sức khỏe, làm tăng đáng kể cường độ của xương, mà còn giúp tinh thần chị em sáng khoái hơn, duy trì được vóc dáng gọn gàng của mình.

BS. Đặng Xuân Đông

Nguồn tin website suckhoedoisong.vn