

DAN DI - JIAN HOU

TỦ SÁCH BỆNH VÀ CÁCH CHỮA TRỊ!



CHỨNG
BIẾN ĐỔI
CƠ THỂ
THỜI KỲ
MÃN KINH



NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

常见病的防治与家庭康复

出版发行 / 上海科技教育出版社

Nguồn: Tủ sách bệnh và cách chữa trị - Tác giả: Dan Di - Jian Hou, Nhà xuất bản Khoa học Kỹ thuật Giáo dục Thượng Hải, 2004.

N(618P.1)

08/940 - 2004

NXBHN - 2004

TỦ SÁCH BỆNH VÀ CÁCH CHỮA TRỊ
DAN DI - JIAN HOU

CHỨNG BIẾN ĐỔI CƠ THỂ
THỜI KỲ MÃN KINH
Phan Hà Sơn dịch

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI - 2004

NHỮNG HIỂU BIẾT VỀ BỆNH

Từ khi sinh ra cho đến về già, cơ thể con người luôn luôn có sự thay đổi và chuyển hóa về tâm lý và sinh lý. Đặc biệt là ở giới nữ quá trình phát triển và chuyển hóa đó biểu hiện rất rõ nét, đã được các nhà khoa học phân ra nhiều thời kỳ khác nhau, như: thời trẻ sơ sinh, tuổi dậy thì, tiền mãn kinh, mãn kinh, hậu kinh... Sự phân chia này dựa trên những quy luật biến đổi về sinh lý, và tâm lý của con người. Tuy nhiên, ở độ tuổi nào thì rơi vào thời kỳ mãn kinh, hoặc tiền mãn kinh?... Đây vẫn là một ước định của mỗi người. Bởi vì, bên cạnh sự phát triển chung, sự biến đổi về tâm lý, sinh lý của mỗi con người, giới nữ có sự thay đổi riêng biệt, có phụ nữ tắt kinh ở độ tuổi 40, nhưng cũng có thể xảy ra ở độ tuổi 50.

Thời kỳ mãn kinh được tính từ cuối thời kỳ sinh dục đến lúc tuổi già của đời người, là giai đoạn quá độ từ khi còn khả năng sinh đẻ đến mất đi khi khả năng ấy (ở cả hai giới). Tuy nhiên mức độ biểu hiện của bệnh ở thời kỳ này giữa nam và nữ đều không giống nhau. Biểu hiện của nam giới chủ yếu về vấn đề tâm lý, thường không rõ ràng, còn biểu hiện của nữ giới

thường cụ thể, chủ yếu thông qua những biến đổi về buồng trứng, mức độ hành kinh. Hiện nay, các nhà khoa học rất quan tâm tới chứng bệnh này. Vào năm 1994, Tổ chức Y tế thế giới đề nghị đổi tên bệnh mãn kinh thành “thời kỳ tắt kinh”.

Sự biến đổi cơ thể thời kỳ quá độ thực sự là một bước ngoặt lớn trong tâm lý và sinh lý của người phụ nữ có thể kéo dài hơn 10 năm, thậm chí là 20 năm; bao gồm: thời kỳ tiền mãn kinh (từ lúc chu kỳ kinh nguyệt bình thường cho đến trước thời kỳ mãn kinh, thường kéo dài 4 - 5 năm), mãn kinh và hậu mãn kinh. Trong giai đoạn mãn kinh, chức năng của buồng trứng giảm sút, cơ thể dần dần lão hóa. Cả thể xác lẫn tâm hồn đều gặp những thay đổi lớn. Chúng tôi xin được giới thiệu cụ thể dưới đây.

1. Sự biến đổi của buồng trứng trong thời kỳ mãn kinh

Buồng trứng có hai bên phải và trái, hình bầu dục dẹt, màu trắng xám. Hai đầu mút dây chằng, tử cung, xương chậu liên kết với nhau tạo thành buồng trứng, phân thành chất màng, chất tuỷ. Chất màng ở lớp ngoài do những noãn bào sớm phát triển có sự kết hợp chặt chẽ tạo thành. Chất tuỷ giữa, bao gồm rất nhiều mạch máu, thần kinh hạch, một lượng nhỏ những thớ thịt xốp kết hợp tạo thành. Số lượng noãn bào ban đầu trong chất màng buồng trứng không tăng theo sự tăng lên của tuổi

thích sự phát triển các mô đệm của niêm mạc tử cung. Vì vậy, niêm mạc tử cung dày lên. Độ dày có thể đạt tới 3 - 4 mm. Lúc đó, estrogen kích thích sự phát triển của các nang trứng, tăng kích thước của nang trứng. Hormon progesteron giúp cho nang trứng căng phồng, khiến nang mỏng lại. Điều này khiến cho nang trứng vỡ, dẫn tới hiện tượng phóng noãn.

+ Giai đoạn bài tiết của buồng trứng:

Sau khi phóng noãn, dưới tác động của hormon estrogen, một số tế bào còn lại ở vỏ nang trứng vỡ, được biến đổi nhanh trở thành tế bào hoàng thể phát triển to lên, có màu vàng nhạt. Sau đó, các tế bào này bài tiết và thoái hóa.

Dưới tác động của hormon progesteron, các mạch máu ở niêm mạc tử cung phát triển, cung cấp nhiều lượng máu cần thiết cho niêm mạc tử cung, khiến cho bề dày của niêm mạc này tăng lên tới 5 - 6 mm. Trong giai đoạn cuối của giai đoạn bài tiết của buồng trứng, lượng hormon estrogen và progesteron giảm xuống đột ngột, dẫn đến hiện tượng kinh nguyệt ở nữ giới.

3. Chứng biến đổi cơ thể thời kỳ mãn kinh

Những nghiên cứu mấy năm trở lại đây đã cho thấy hormon nữ ngoài tồn tại ở cơ quan sinh dục (bao gồm: âm đạo, tử cung, ống dẫn trứng) và cơ quan chính thứ hai là tuyến vú ra, cũng tồn tại ở trên các bộ phận khác của cơ thể, như: da, mỡ, xương, mạch máu, tiết

tác mà tiếp tục hạ thấp. Khi một bé gái ra đời, trong chất màng buồng trứng có khoảng 750.000 noãn bào, đến thời kỳ dậy thì giảm xuống còn 300.000 - 400.000. Sau thời kỳ dậy thì, mỗi tháng có nhiều noãn bào phát dục, thông thường cuối cùng chỉ có một noãn bào trở thành noãn bào ưu thế mà phóng noãn, còn những noãn bào còn lại phát dục đến một mức nào đó sẽ lần lượt thoái hóa. Do phóng noãn dẫn đến số lượng noãn giảm xuống, người phụ nữ đến 45 tuổi, chỉ còn lại dưới 8.000 nang trứng và vẫn có sự thay đổi về chất. Thời kỳ mãn kinh, trong màng của buồng trứng còn lại rất ít noãn bào.

Sau khi mãn kinh, do màng buồng trứng mỏng đi, mạch máu cứng hóa, thể tích buồng trứng dần dần co lại, chuyển cứng, trọng lượng của noãn bào chỉ bằng một phần ba thời kỳ sinh dục, hình thái của noãn bào giống như quả trám khi bị đập bẹp.

2. Sự tăng sinh và bài tiết của buồng trứng

Hormon của buồng trứng có hai dạng chủ yếu: Estrogen và progesteron. Tác dụng của estrogen là để kích thích sự phát triển của cơ quan sinh dục, lớp mỡ ở dưới da, giọng nói, tăng lưu lượng máu đến các niêm mạc chức năng... Progesteron có tác dụng kích thích sự bài tiết của niêm mạc tử cung, phát triển thùy tuyến của tuyến vú...

+ Ở giai đoạn tăng sinh của buồng trứng:

Sau khi hành kinh, các mô đệm của niêm mạc tử cung mỏng đi. Do lượng hormon estrogen tăng lên, kích

niệu và hệ thống thần kinh, gan... Ngoài ra, hormon nữ cũng tham gia vào kích thích quá trình tạo mỡ, đường, protêin và xương. Do vậy, khi bước vào thời kỳ mãn kinh, sự giảm xuống của hormon nữ trong máu gây ra các phản ứng tác động đến tất cả các cơ quan của cơ thể, cùng với sự tăng lên của tuổi tác, cơ thể tự nhiên thoái hóa. Thoái hóa là thời kỳ cuối cùng trong quá trình phát triển của mỗi một con người. Lúc đó, tất cả cấu tạo cơ bản của các cơ quan tổ chức cơ thể, tế bào bắt đầu thoái hóa biến tính, do vậy dẫn đến hiện tượng thoái hóa toàn trạng. Tốc độ thoái hóa tăng dần theo tuổi. Do khả năng thích ứng của toàn bộ cơ thể với hoàn cảnh bên ngoài dần dần giảm xuống, tốc độ thoái hóa ngày càng tăng nhanh.

Chúng biến đổi cơ thể thời kỳ mãn kinh chính là thời kỳ phụ nữ ở trên 40 tuổi. Trong giai đoạn này, kinh nguyệt của phụ nữ điều tiết không theo chu kỳ, thường xuất hiện các triệu chứng đau bụng, đau lưng, rong kinh... Những phụ nữ ở vùng nông thôn, thiếu tri thức khoa học thường mắc bệnh này, do không có khắc phục kịp thời, sẽ là nguyên nhân gây ra các bệnh khác.

4. Dấu hiệu nhận biết bệnh biến đổi cơ thể thời kỳ mãn kinh

Bất kỳ bệnh tật nào trước khi phát ra đều xuất hiện những tín hiệu báo trước. Dấu hiệu bệnh biến đổi cơ thể thời kỳ mãn kinh cũng không ngoại lệ, những tín hiệu

chủ yếu là rối loạn kinh nguyệt và trạng thái tâm lý không tốt.

** Rối loạn kinh nguyệt*

Ở giai đoạn này, các nang trứng không đáp ứng với kích thích hormon của tuyến yên, dẫn đến buồng trứng trở nên “kiệt quệ”. Từ đó, chu kỳ phóng noãn và kinh nguyệt của phụ nữ không điều hòa. Có lúc dưới sự kích thích mạnh của hormon, chu kỳ phóng noãn và kinh nguyệt được bình thường, nhưng có lúc do nang trứng nguyên thủy không đủ. Sau khi phóng noãn, các hoàng thể được hình thành và tồn tại trong một thời gian ngắn dẫn đến chu kỳ ra máu không ổn định, lượng máu lúc nhiều lúc ít, biểu hiện dưới ba hình thức như sau:

+ Thời gian hành kinh quá dài, lượng máu ra ít.

+ Tử cung ra máu không theo quy luật, thời gian ra máu dài, lượng máu nhiều.

+ Kinh nguyệt đột nhiên ngừng.

Sau khi những noãn bào trong buồng trứng tự nhiên mất đi hoặc noãn bào còn sót lại hoàn toàn mất tính cảm ứng thì nó không phát dục. Khi mức độ hormon nữ trong máu giảm xuống đến mức không đủ để những noãn tế bào trong tử cung sản sinh nữa thì kinh nguyệt thực sự chấm dứt. Người phụ nữ Trung Quốc khỏe mạnh tuổi mãn kinh thường ở khoảng 40 đến 50 tuổi mãn kinh thường rất ít. Mức độ biểu hiện của mãn kinh như sau: ra kinh sớm thì mãn kinh muộn, thấy kinh

muộn lại mãn kinh sớm, chưa từng sinh đẻ thường mãn kinh sớm, sinh đẻ nhiều thì mãn kinh sẽ muộn. Ngoài ra, những yếu tố như khí hậu, dinh dưỡng, hoàn cảnh, dòng tộc đều có thể ảnh hưởng tới tuổi mãn kinh, triệu chứng bệnh toàn thân hoặc tâm lý ảnh hưởng sức khỏe cơ thể, có thể xuất hiện trước khi mãn kinh.

** Trạng thái tâm lý không tốt*

Trong thời kỳ mãn kinh, hormon cái giảm xuống, dễ phát sinh những biến đổi tâm lý. Trạng thái tâm lý không tốt thường thấy nhiều ở những phụ nữ yếu đuối, thần kinh quá mẫn cảm suy tư hướng nội, điều kiện kinh tế gia đình và địa vị xã hội khá cao, tính cách thay đổi rất lớn, thường thể hiện như sau:

+ *Lo nghĩ nóng ruột*: Đây là một phản ứng tâm lý thường gặp ở phụ nữ trong thời kỳ thay đổi, đa số chịu gánh nặng về công việc và gia đình. Do hoạt động xã hội nhiều, áp lực công việc lớn, phải lo toan mọi việc gia đình, hoặc phải đối diện với chức vụ thay đổi, về hưu, việc học hành của con cái nên dễ sinh lo nghĩ, đứng ngồi không yên, thần kinh căng thẳng, hay nổi cáu...

+ *Cảm thấy cô đơn, hẫng hụt*: Đây là trạng thái tâm lý phổ biến trong thời kỳ mãn kinh. Có người vì nghỉ hưu, nghỉ việc cảm thấy không có việc gì làm, không có gì thích hợp với mình mà sinh ra cảm giác hẫng hụt. Một số người vì con cái lập gia đình mà đi ở nơi khác, chồng công tác quá bận mà không ai chăm

sóc, thường cảm thấy cô đơn, lạnh lẽo, thậm chí phát sinh cả cảm giác sợ sệt.

+ *Bi quan, phiền muộn*: Có một số phụ nữ rối loạn kinh nguyệt thời kỳ mãn kinh thường hay nhìn vào gương và thấy mình ngày càng già đi, gương mặt xuất hiện nhiều nếp nhăn, tóc rụng và chuyển màu trắng, nên hay bi quan, phiền muộn. Một số phụ nữ vì sức khỏe không tốt, công việc có chút gì không hài lòng, hoặc cảm thấy khó tập trung, giảm trí nhớ mà cảm thấy phiền muộn, tự ti. Hành động và ngôn ngữ thường tiêu cực, dễ mệt mỏi, tư duy không rõ ràng, thích nghĩ lại những hồi ức tốt đẹp của quá khứ.

+ *Cá tính hành vi thay đổi*: Dễ chuyển thành mãn cảm, nghi ngờ và luôn dấn đo, hay lảm bảm, gặp phải bất kỳ việc gì cũng nôn nóng không thể kiềm chế, quan hệ với mọi người xung quanh thường thấy căng thẳng.

+ *Trở ngại về tâm lý*: Thời kỳ thay đổi của phụ nữ, kinh nguyệt rối loạn, nhất là sau khi kinh nguyệt thưa dần hoặc phát hiện tất cả những chức năng giới tính của bản thân đều suy giảm, phát sinh những tâm lý tiêu cực đối với cuộc sống. Họ thường ngộ nhận rằng thời kỳ mãn kinh là thời kỳ kết thúc chức năng về giới, kinh nguyệt đã hết, vợ chồng làm sao có thể ân ái... Những trở ngại về tâm lý này, đã hạn chế nhu cầu của bản thân gây trở ngại về chức năng sinh dục, lại còn dễ tạo ra mối quan hệ căng thẳng, lạnh nhạt, làm cho tình cảm vợ chồng trở nên xấu đi.

TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH

Phụ nữ ngoài 40 tuổi, do rất nhiều biến đổi bên trong như chức năng của buồng trứng bắt đầu suy giảm, mức hormon estrogen trong máu dần dần giảm xuống, hormon thúc đẩy tuyến giới tính của thủy thể dần dần tăng cao. Trong thời kỳ thay đổi của phụ nữ, có một phần ba người tự mình biết điều tiết nội tiết thần kinh, đạt được sự cân bằng mà không có những cảm giác khác thường, đa số còn lại xuất hiện chủ yếu là rối loạn hệ thần kinh thực vật. Thời gian kéo dài của biểu hiện trong thời kỳ mãn kinh thì không đồng nhất, người nhẹ thì một đến hai năm, nặng thì 5 năm, thậm chí hơn 10 năm mới khỏi.

Trước khi giới thiệu những điểm chủ yếu về những biểu hiện tổng hợp thời kỳ mãn kinh, trước hết chúng tôi xin được trình bày một cách giản đơn về hệ thống thần kinh của cơ thể con người. Hoạt động của mỗi cơ quan trong cơ thể con người là do sự điều tiết của thần kinh và hormon. Do vậy mà các bộ phận trong cơ thể phân thành một thể thống nhất, hoàn chỉnh. Hệ thống thần kinh vận động gồm có hệ thống thần kinh trung ương (tuỷ sống,

tiểu não, đại não), hệ thống thần kinh ngoại biên (thần kinh cột sống, thần kinh não). Hệ thống thần kinh thực vật bao gồm hệ thống thần kinh giao cảm và phụ giao cảm, chi phối sự hoạt động của cơ quan nội tạng, tim và tuyến thể. Đa số cơ quan nội tạng đã có thần kinh giao cảm chi phối, lại có thần kinh giao cảm phụ chi phối. Tác động của hai hệ thống này không giống nhau, mà thường tương tác lẫn nhau, ví dụ, thần kinh giao cảm thúc đẩy tuyến mồ hôi, phân tiết tuyến thượng thận, thần kinh phụ giao cảm thúc đẩy phân tiết insulin. Theo tác dụng của hệ thống tuần hoàn máu trong khoang bụng và da co lại, còn thần kinh giao cảm phụ lại làm cho tim đập chậm lại...

1. Triệu chứng rối loạn chức năng thần kinh

Hệ thống thần kinh là tổ chức cơ quan chịu tác động của các hormone. Trong thời kỳ thay đổi thì mức độ hormone cái, thúc đẩy sự tăng lên kéo dài của hormone tuyến giới tính, làm cho hệ thống thần kinh thực vật vào thời kỳ nội tiết không cân bằng. Do vậy, cơ thể sẽ phát sinh những rối loạn chức năng, dẫn đến hàng loạt triệu chứng mà các mạch máu co giãn mất thăng bằng, hao nhiệt, ra mồ hôi.

Hao nhiệt là triệu chứng xuất hiện sớm nhất và thể hiện rất rõ rệt lúc phát tác, đột nhiên cảm thấy tức ngực, cảm giác nóng bốc lên mặt, làm cho da ửng đỏ, ra mồ hôi, thậm chí mồ hôi đầm đìa. Trong thời gian liên tục của quá trình này thời gian ra mồ hôi ngắn

khoảng 10 giây, dài vài phút. Người nhẹ thì mỗi ngày phát một hai lần, lúc nghiêm trọng rồi có thể lên tới hơn 10 lần, rất khó chịu. Ban đêm phát tác nhiều, ảnh hưởng nghiêm trọng tới giấc ngủ. Theo tài liệu điều tra 10 tỉnh hai thành phố trực thuộc Trung Quốc vào năm 1998, có 6.174 phụ nữ từ 40 - 60 tuổi đều xuất hiện hiện tượng này.

** Tim đập nhanh, tức ngực:*

Đây là hiện tượng thường thấy. Đột nhiên tim đập nhanh, mạnh, có trường hợp có cảm giác như tim đập như muốn bật ra khỏi lồng ngực, tức ngực. Nếu như xảy ra trong đêm thì sẽ rất khó ngủ.

** Các trường hợp khác:*

Nếu như lượng máu cung cấp không đủ cho cơ thể, có thể dẫn đến hiện tượng tối tăm mặt mũi, đau đầu tay chân sẽ lạnh, huyết áp dễ lên cao.

2. Triệu chứng về tinh thần

Biểu hiện trạng thái khác thường về tinh thần thời kỳ mãn kinh có thể do mức độ hormon trong máu giảm xuống làm cho các tế bào thần kinh liên lạc giảm xuống. Triệu chứng chủ yếu là sự biến đổi trạng thái tâm lý không tốt trước khi phát bệnh, mà biểu hiện rõ nhất là sau khi mãn kinh. Người bệnh cảm thấy nóng không yên, dễ bị xúc động hoặc cáu gắt, hay nghi ngờ, không tập trung, trí nhớ giảm và khó ngủ. Những người bị nặng, cả đêm không ngủ, thường thường như vậy nên

càng lo nghĩ, ưu sầu, thậm chí có người muốn tự vẫn. Ngoài ra, người bệnh còn cảm thấy ngứa, tê dại hoặc là có cảm giác như kiến bò trên cơ thể. Theo tài liệu đã điều tra, tuổi bình quân thường xuất hiện triệu chứng về tinh thần là 44 tuổi.

3. Những triệu chứng tương ứng và những biến đổi thường thấy trong thời kỳ mãn kinh

Hiện tượng lão hóa có thể bắt đầu từ buồng trứng. Trong thời kỳ mãn kinh thì chức năng của buồng trứng ngày một suy giảm, mức độ hormon nữ trong máu cũng theo đó mà giảm dần sản sinh những ảnh hưởng đối với tất cả các cơ quan. Mức độ thể hiện cụ thể như sau:

** Lốp da*

Da là đối tượng chịu sự tác dụng chủ yếu của hormon cái, cũng là tiêu chí quan trọng thứ hai biểu hiện giới tính. Đặc điểm bề ngoài da của phụ nữ quyết định bởi sự cân bằng giữa hormon nam và nữ. Người phụ nữ khoảng 50 tuổi da bắt đầu xuất hiện hàng loạt những biểu hiện lão hóa. Do tỉ lệ sinh tế bào da giảm xuống, sự gắn kết mất đi, tính đàn hồi, lượng mỡ dưới da ngày càng mỏng. Do vậy mà ở vùng trán, khoé mắt xuất hiện những nếp nhăn càng nhiều và sâu thêm. Mi mắt, tai và vùng dưới trán tự nhiên sụp xuống. Dưới mi mắt nhiều chỗ gồ lên. Ngoài ra những chức năng cảm giác bên ngoài như cảm giác đau đớn, nóng ấm của da ngày một giảm xuống. Phản ứng bề mặt của da suy giảm, mất cân

bằng, khả năng phòng ngự đối với những kích thích của bên ngoài cũng giảm xuống. Cùng với tuổi tác tăng lên, thì lớp chất da cũng khô, khả năng đề kháng với kích thích bên ngoài có nhiều hạn chế. Lượng nước trong da không đủ làm ẩm mặt da, tuyến mi tiết cho da ít đi, chức năng của tuyến mồ hôi cũng suy giảm, làm cho da khô, thô ráp, nhăn nheo.

Lông trên cơ thể của con người chịu ảnh hưởng của hormon giới tính. Phụ nữ sau khi bước vào thời kỳ thay đổi, do mức độ của hormon nữ giới giảm xuống mà tác dụng của hormon nam tăng lên có thể xuất hiện những đặc điểm biến đổi tính nam như hai bên thái dương rụng tóc, lông hàm, trên môi mọc lên những lông thô như râu. Chất vùng của tóc thoái hóa mà biến đổi, tóc rụng, biến đổi màu. Lông âm hộ, lông nách thường có mức độ rụng không giống nhau.

** Ngũ quan và khoang miệng:*

+ Mắt: Khả năng điều tiết ánh sáng của mắt giảm xuống, xuất hiện hiện tượng mắt lão hóa, thị lực kém đi.

+ Tai: Cùng với sự tăng lên của tuổi tác, khả năng nghe của thính giác cũng giảm xuống. Chức năng của cơ quan cảm nhận và điều âm trong tai trong suy giảm. Do vậy, cao âm điệu và thấp âm điệu của thính lực hạn chế. Ngoài ra, tất cả chức năng cân bằng đều suy thoái, do vậy mà lúc đi máy bay, tàu xe dễ bị chóng mặt, quay quồng.

+ Mũi: Tế bào lão hóa, khoang mũi khô, dễ chảy máu cam.

+ Răng: Răng bắt đầu lung lay, tính giòn tăng lên, màu răng vàng đi.

* *Cơ thịt, xương:*

Cùng với sự tăng lên của tuổi tác tất cả các cơ thịt co lại, lực đàn hồi của cơ ngày càng giảm xuống. Sau khi vận động, bắp thịt thường bị đau nhức. Do lượng canxi và chất khoáng hấp thụ được lại thường mất, nên dẫn đến hiện tượng đau nhức khớp đau nhiều ở vai, eo lưng, đôi khi còn xuất hiện đau ở chân.

* *Chức năng giới tính*

Xuất hiện những biểu hiện của thời kỳ thay đổi, thông thường làm cho phụ nữ khó khống chế được tình cảm, dễ sinh ra tâm lý chán ghét cuộc sống, thậm chí còn từ chối yêu cầu của chồng. Mức độ hormon nữ trong cơ thể ngày càng giảm, các cơ quan dần dần lão hóa, cảm giác tính về quan hệ khác giới dần mất đi. Đường âm đạo thu nhỏ, vách âm đạo không tiết ra nước, khi quan hệ dẫn đến trạng thái khó giao phối hoặc gây cảm giác đau đớn. Từ đó dẫn đến các trở ngại về sinh lý, tâm lý.

CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẨN ĐOÁN

Khoảng hơn 40 tuổi kinh nguyệt của phụ nữ bị rối loạn, thường cảm thấy nóng trong người, ra mồ hôi, tức ngực, ngoài ra còn có hàng loạt triệu chứng như lo lắng, tinh thần không ổn định, khả năng suy nghĩ hạn chế, trí nhớ giảm và khó ngủ. Để hiểu rõ thêm về mức độ suy giảm chức năng nội tiết của buồng trứng cần tiến hành kiểm tra thực nghiệm.

1. Đo lường hormon

Những đo lường về hormon là phương pháp trực tiếp nhất để biết chức năng. Bình thường chỉ đo hormon về estrogen, progesteron, noãn bào trong máu và hoàng thể sinh thành hormon.

*** Hormon:**

Hormon nữ của cơ thể phụ nữ trong thời kỳ sinh đẻ chủ yếu là Cortisol, Aldosteron, trong máu có khoảng 95% là từ những noãn bào có ưu thế (những noãn bào thành thực) và hoàng thể ở thời kỳ mãn kinh. Cùng với sự suy giảm của số lượng noãn bào, lượng estrogen, tương ứng cũng giảm xuống nhanh, sau đó lại giảm xuống từ từ. Sau khi mãn kinh bốn năm, noãn bào tiếp

tục đến khi còn ở mức độ thấp nhất. Sau khi mãn kinh hormon nữ trong cơ thể phụ nữ chủ yếu là hormon estrogen, hormon nam.

2. Kiểm tra sự mất đi tế bào ở âm đạo

Những tế bào biểu mô ở âm đạo chịu ảnh hưởng của hormon mà có những biến đổi. Hormon nữ làm cho lớp màng trên âm đạo tăng lên, hormon sinh sản lại dưới sự tác động của hormon nữ dẫn đến một lượng lớn các tế bào bề mặt mất đi. Những tế bào ở tầng trung tăng lên, trong những thời kỳ khác nhau của chu kỳ kinh nguyệt, tế bào ở trên lớp bề mặt da của âm đạo, tầng ở giữa và tầng dưới thường không giống nhau. Những tế bào do tầng dưới chuyển lên tầng trên dần dần thành thực. Quá trình thành thực từ khi tế bào từ nhỏ lớn dần, hình dạng của tế bào từ hình tròn thành hình thuyền, có nhiều sự thay đổi. Tế bào từ màu xanh chuyển thành màu hồng nhạt, từ dày thành mỏng, nhân tế bào từ to biến thành nhỏ, từ lỏng lẻo thành chặt chẽ. Mức độ tăng trưởng thành thực của những tế bào thành thực tỷ lệ thuận với mức độ của hormon. Mức độ hormon nữ cao thì sự phân hóa những tế bào âm đạo càng diễn ra nhanh. Do vậy, quan sát sự mất đi của những tế bào âm đạo ở các tầng, có thể biết được mức độ hormon nữ trong cơ thể. Kiểm tra sự mất đi các tế bào âm đạo là phương pháp dễ tiến hành, chỉ cần dùng một cái que gỗ khử trùng khô ráo, nhẹ nhàng cho vào 1/3 âm đạo, sau đó

đưa lên một tấm kính sạch sẽ, khô ráo, đặt lên kính hiển vi xem xét.

Mức độ hormon nữ cân bằng hay thống nhất là chỉ số thành thực. Tỷ lệ % ở tầng dưới cao, biểu thị sự mất đi những tế bào không thành thực là rất lớn, mức độ hormon nữ thấp. Tầng ngoài tỷ lệ % tế bào cao, thể hiện chủ yếu là sự mất đi các tế bào thành thực, mức độ hormon nữ cao. Nếu như tế bào tầng dưới nhỏ hơn 20%, chức năng của buồng trứng giảm nhẹ, nếu tế bào tầng dưới chiếm 20% - 40%, chức năng buồng trứng giảm ở mức bình thường. Nếu tế bào tầng dưới lớn hơn 40%, thì chức năng buồng trứng giảm mạnh.

Sachvui.Com

HƯỚNG DẪN ĐIỀU TRỊ

1. Tư vấn tâm lý

Thần kinh không ổn định có thể dẫn đến triệu chứng về tinh thần xấu. Do vậy bước đầu tiên để điều trị những biểu hiện của thời kỳ mãn kinh là tiến hành tư vấn tâm lý. Thông qua đối thoại sẽ giúp bệnh nhân giảm bớt được những khổ tâm đang giấu trong lòng. Bất luận là bệnh nhân bực dọc hay khổ tâm, bác sĩ đều phải kết hợp khuyến khích và khích lệ động viên làm cho tinh thần của bệnh nhân bình tĩnh lại. Bác sĩ phải cung cấp cho bệnh nhân những kiến thức về thời kỳ mãn kinh. Qua đó, bệnh nhân có thể hiểu biết về tính chất, nguyên nhân của những biểu hiện thời kỳ mãn kinh, lấy được niềm tin, có thể trực tiếp đối mặt đối với một số vấn đề công việc và gia đình, thiết lập nên mối quan hệ tốt với mọi người và gia đình, giảm nhẹ áp lực tâm lý. Bệnh nhân cũng nên chủ động tìm những sở thích và niềm vui mới, hãy thực tế vào các hoạt động có tính thư giãn, giải trí như: trồng hoa, nuôi cá, nuôi chim, đánh cờ, thể dục nhịp điệu... để giữ cho tâm hồn thanh thản, làm cho tinh thần thoải mái, lạc quan vui sống. Bác sĩ nên cổ vũ bệnh nhân

tham gia hoạt động xã hội, đến những nơi đông người. Bệnh nhân phải chú ý kết hợp lao động và nghỉ ngơi, tham gia hoạt động bên ngoài nhiều hơn, thường xuyên tập luyện nâng cao thể chất... Đến lúc cần thiết, phải tiến hành tư vấn tâm lý lại, thậm chí phải giữ liên tục liên lạc với bác sĩ.

2. *Chữa trị thông thường*

Nếu bệnh nhân lo âu, căng thẳng, sợ hãi, đau cơ, khó ngủ, buổi tối thì có thể uống 5 - 10mg Diazepam. Loại thuốc này có tác dụng làm trấn tĩnh dễ ngủ, giảm lo lắng nhưng có tác dụng phụ làm giãn cơ. Hoặc có thể dùng loại thuốc giảm huyết áp để không chế sự vận động mạch máu của trung khu thần kinh làm cho chức năng thần kinh giao cảm hạ thấp, dùng trị chứng hao nhiệt. Mỗi ngày uống 5 - 10mg Diazepam thì có thể dẫn đến sự tích nước, nếu dùng trong thời gian dài thì bắt buộc phải dùng cùng với thuốc lợi tiểu. Khi cảm thấy cơ hao nhiệt sắp tới, người bệnh nên hít thở sâu, có thể giảm bớt được triệu chứng.

Thời gian trị liệu, người bệnh nên ăn đủ lượng protein và chọn những thức ăn phong phú, như sữa chua, sữa bò, cá, tôm, trứng, thịt, đậu nành, không nên uống đồ nóng hoặc canh nóng, không ăn những thức ăn cay, sôcôla để tránh hiện tượng hao nhiệt. Những phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh cần phải bổ sung thêm các dinh dưỡng như vitamin D, canxi...

3. Trị liệu thay thế hormon

Trị liệu thay thế hormon thường dùng với những bệnh nhân mất cân bằng nội tiết. Hiệu quả trị bệnh rất rõ rệt. Những biểu hiện hỗn hợp trong thời kỳ mãn kinh do buồng trứng suy giảm. Lượng hormon nữ giảm xuống dẫn đến buồng trứng tự nhiên lão hóa, có thể bổ sung thêm hormon nữ. Hormon nữ là liệu thuốc hữu hiệu điều trị những triệu chứng của thời kỳ mãn kinh.

Đầu thập niên 40 của thế kỷ XX, hormon nữ nhân tạo đã xuất hiện ở thị trường Mỹ, lúc đầu chỉ dùng cho triệu chứng của thời kỳ mãn kinh. Những năm 60, các nhà khoa học đã cho rằng nếu hormon có thể còn dẫn đến hàng loạt những biến chứng lão hóa thì sử dụng hormon giới tính bên ngoài thay thế có thể sẽ dự phòng hoặc trì hoãn sự lão hóa. Từ đó, phương pháp bổ sung hormon nữ được lưu hành rộng rãi ở các nước Âu - Mỹ, người người lạc quan cho rằng sẽ kéo dài tuổi xuân. Nhưng không lâu sau, nhiều người biết được những phản ứng xấu đối với tử cung và có thể gây nên ung thư. Số lượng người sử dụng giảm mạnh. Cùng với những chứng minh và nghiên cứu quan sát sau đó, lượng hormon nữ kết hợp dùng hormon sinh sản có thể giảm tỉ lệ ung thư trong tử cung, viêm tuyến vú áp xe. Do vậy, đơn dùng thuốc, liệu thuốc, quá trình tất cả các mặt đều có những hiệu quả lớn. Phương pháp bổ sung hormon nữ gọi là "điều trị bổ sung hormon". Việc trị liệu bổ sung hormon lý tưởng là có thể trì hoãn những biểu hiện của thời kỳ

mãn kinh, phòng ngừa việc co lại của các cơ quan sinh dục, tiết niệu, phòng ngừa sự tăng lên của sự loãng xương sau khi mãn kinh, bảo vệ chức năng của mạch máu, ổn định được tâm lý, nâng cao năng lực giao tiếp trong xã hội, không dẫn tới ra máu âm đạo, không tăng khả năng sinh phát ung thư. Trung Quốc từ những năm 70 của thế kỷ XX, các nhà khoa học bắt đầu nghiên cứu dùng hormon trị liệu. Trước mắt sản phẩm có rất nhiều chủng loại, có thể uống hoặc tiêm.

** Sự thích nghi và dị ứng*

Trước kia, một số loại hormon rất dễ mua, nhưng theo quan điểm chữa bệnh và phòng bệnh thì không nên dùng tùy tiện. Đầu tiên bắt buộc do bác sĩ chuyên khoa quyết định bạn có thể tiến hành trị liệu bổ sung hormon không? Như vậy, những người nào hợp dùng loại trị liệu này.

+ Gồm những người điều trị bằng phương pháp bình thường hiệu quả không cao, triệu chứng bệnh của thời kỳ mãn kinh rất nghiêm trọng, ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống.

+ Những người già âm đạo bị viêm, đường tiết niệu mắc bệnh truyền nhiễm, điều trị thông thường không có hiệu quả.

+ Có những nhân tố nguy hiểm của bệnh thiếu máu.

+ Chức năng của buồng trứng lão hóa quá sớm (trước 40 tuổi), tự nhiên phát sinh, do phẫu thuật hoặc do một số căn bệnh gây nên.

Nhưng không phải tất cả những đối tượng trên đều nên dùng trị liệu bổ sung hormon, nếu như có:

+ Nguyên nhân tử cung ra máu không rõ ràng.

+ Tử cung ung thư, buồng trứng tích nước...

+ Chức năng gan thận giảm nghiêm trọng, u gan, u thận.

+ Xơ cứng động mạch.

Những đối tượng có các triệu chứng nói trên thì không được sử dụng. Còn có một số trường hợp bệnh như người bệnh viêm tuyến vú, đau đầu, bệnh về mắt, mạch máu xơ cứng, cao huyết áp, đái đường, nếu áp dụng điều trị bổ sung hormon, bác sĩ sẽ dựa vào độ tuổi, mức độ thiếu hụt hormon nữ và sinh sản của người bệnh, hay mức độ kinh nguyệt, tình trạng sức khỏe... để lựa chọn cách chế thuốc thích hợp, cách dùng thuốc, đường dẫn thuốc và liều lượng. Nói cách khác, việc điều trị bổ sung hormon phụ thuộc theo từng bệnh nhân. Hơn nữa trong quá trình dùng thuốc còn phải thường xuyên theo dõi định kỳ và quan sát phản ứng với thuốc, nhằm tìm ra liều lượng thuốc thấp nhất mà có hiệu quả, hoặc cân nhắc liệu có phải thay đổi loại thuốc hay không.

** Tác dụng phụ của hormon giới tính*

Về nguyên tắc, phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh thì bổ sung hormon là chính hoặc kết hợp hormon nữ và hormon sinh sản để điều chỉnh kinh nguyệt. Còn phụ

nữ đã mãn kinh thì bổ sung hormon nữ là chính, dùng hormon nữ và hormon sinh sản một cách thích hợp. Thường thì thuốc đều có công dụng và tác dụng phụ, hormon nữ cũng không ngoại lệ. Dùng hormon nữ quá liều sẽ dẫn đến tức ngực, tiết dịch âm đạo, đau phù thũng... Tác dụng phụ của hormon sinh sản thường thể hiện như: trầm uất, dễ nổi cáu, đau ngực và phù thũng. Dùng nhiều hormon nam có thể tăng cân, mọc lông và trứng cá, dẫn thuốc bằng đường miệng sẽ ảnh hưởng đến chức năng gan, tăng lượng mỡ trong máu, xơ vữa động mạch và có nguy cơ các bệnh về máu khác. Hormon nữ có thể dùng tiêm hoặc bôi.

Nếu người bệnh uống thì tiện dụng nhưng hormon nữ sau khi vào cơ thể bài tiết qua gan sẽ gây ra những tác động nhất định ảnh hưởng đến quá trình chuyển tải lượng mỡ trong máu và lượng đường phải thông qua gan. Những cách dùng khác như bôi vào âm đạo, bôi ngoài da và tiêm thì không làm tăng gánh nặng cho gan, thích hợp cho những người có chức năng gan yếu. Thông thường hormon nữ và hormon sinh sản thường được chế dưới dạng viên uống.

** Liều lượng và cách dùng thông thường*

+ Về hormon nữ:

- CEE Nilestriol: Nửa tháng uống 1 - 2mg, hoặc 2 - 5mg/ tháng. Có thể điều trị hiệu quả bốc hỏa, ra mồ hôi nhiều và mất ngủ, tinh thần bất ổn chữa khô âm đạo

và viêm niệu đạo... Với người có nội mạc tử cung yếu thường không gây ra xuất huyết, tuy nhiên nếu dùng lâu có thể làm mỏng nội mạc tử cung.

- Estradiol, Valerate, Progynova: Đây là sản phẩm của Đức, được chiết xuất từ đậu tương. Thời gian tác dụng ngắn, mỗi viên 1mg, uống mỗi ngày một viên hoặc cách ngày một viên. Trị liệu thích hợp với những phụ nữ đã cắt bỏ tử cung. Trong mỗi tháng người bệnh phải dùng thêm Farlutal mỗi ngày 8mg, liên tục trong 7 - 10 ngày. Người dùng CEE Nilestriol thì cứ ba tháng phải dùng Farlutal một lần.

- Cao dán (bôi) ngoài da: Mỗi miếng cao dán có 4mg estrogen, dùng ba ngày một miếng, dùng thêm 8mg Farlutal mỗi ngày, liên tục trong 10 ngày.

* *Dùng kết hợp hormon nữ và hormon sinh sản*

+ Premelle: Mỗi viên chứa 0,625mg Premarin và 2,5mg Farlutal. Mỗi ngày một viên, liên tục sử dụng trong 28 ngày.

+ Premelle Cycle: Tổng cộng 28 viên, 14 viên là hormon nữ đơn nhất, mỗi viên chứa 0,625mg Premarin, 14 viên còn lại ngoài lượng Premarin tương tự còn chứa 5mg Farlutal là loại kết hợp hormon nữ và hormon sinh dục, mỗi ngày một viên uống lần lượt và liên tục.

+ Climen: Tổng số 21 viên trong đó có 11 viên là chứa 2mg Estradiol Valerate. 10 viên còn lại mỗi viên

chứa 2mg Estradiol Valerate và 1mg hormon sinh sản. Dùng liên tục, mỗi ngày một viên.

Các loại thuốc trên đều là loại kết hợp với hormon nữ và hormon sinh sản, tùy vào loại thuốc mà uống lần lượt. Premelle, Climen đều phải bổ sung kết hợp. Premelle Cycle là loại thuốc kết hợp có thể tránh khỏi xuất huyết tử cung thích hợp với bệnh nhân đã mãn kinh lâu năm hay đã lớn tuổi.

** Các cách trị liệu khác*

Tibolone: Loại thuốc này sau khi uống nhanh chóng phát tán trong cơ thể, có thể kết hợp với hormon nữ và hormon sinh sản. Uống 2,5mg mỗi ngày hoặc cách ngày. Sau khi ngưng thuốc có thể có hiện tượng xuất huyết tử cung. Phát huy tác dụng của hormon nữ với hệ âm đạo, ảnh hưởng ít đến nội mạc tử cung và chứng phù thũng, có tác dụng tốt với tinh thần.

+ Loại thuốc trên hoặc có tác dụng của hormon nam hoặc có chứa hormon nam thích hợp cho phụ nữ mãn kinh. Cần thêm hormon nam để thúc đẩy sự hợp thành prôtêin, nâng tỉ lệ phát tán cơ bản, tăng cường sự hình thành xương, cải thiện trạng thái tinh thần, tăng hứng thú với cuộc sống và có cuộc sống sinh dục dồi dào.

+ Cao “Phong Anh Tử” đã phát hiện trong đậu tương, có tam điệp, hạt cây đay và một vài loại rau quả khác có thể cải thiện các triệu chứng phụ nữ mãn kinh

và tiền mãn kinh, có tác dụng bảo vệ, làm thông mạch máu trong tim, có tác dụng nhất định trong phòng chống ung thư, không có tác dụng phụ và khả năng gây ung thư như hormon nữ.

Sản phẩm “Phong Anh Tử” của Thượng Hải có nguyên liệu chủ yếu là tinh chế từ đậu tương, sụn cá mập, canxi, axit carbon. Mỗi viên chứa 2,5mg, prôtêin hoạt tính rất giàu, sụn cá mập có tác dụng hoạt hóa tế bào tuyến hạch, có thể tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể.

Sachvui.Com

NHỮNG SAI PHẠM TRONG TRỊ LIỆU

Các cuộc nghiên cứu và thử nghiệm cho thấy, điều trị bổ sung hormon có thể điều trị các triệu chứng bệnh do suy yếu chức năng buồng trứng, giảm hormon nữ ở phụ nữ trung niên, là phương thuốc thần diệu cho điều trị tổng hợp các bệnh tuổi trung niên, có thể giảm bớt sự suy yếu cơ quan tiết niệu, cải thiện lượng mỡ trong máu và bảo vệ mạch máu. Từ đó giảm tỷ lệ tử vong do các bệnh mạch máu ở tim, bảo vệ đại não, chức năng nhận biết của phụ nữ và giảm thiểu tỷ lệ phát bệnh đáng trí tuổi già. Tuy nhiên bất cứ loại thuốc nào cũng có những phản ứng và tác dụng phụ. Do đó điều trị bổ sung hormon cũng không phải là ngoại lệ. Đối với tuổi trung niên, đặc biệt là phụ nữ mãn kinh cần phải áp dụng phù hợp, quan trọng là không phạm phải sai lầm.

1. Chỉ thêm hormon nữ, không thêm hormon sinh sản

Đây là sai lầm nghiêm trọng tuy nhiên, số người phạm phải là rất ít. Với phụ nữ dù là đã mãn kinh hay chưa, dùng lâu hormon nữ riêng sẽ dẫn đến những bất thường của tế bào nội mạc tử cung, từ đó làm tăng tỷ lệ

phát sinh ung thư nội mạc tử cung. Những điều này đều đã được thừa nhận. Thậm chí có những nhà nghiên cứu còn cho rằng, cho dù đã ngừng sử dụng hormon nữ 5 - 10 năm, nguy cơ đó vẫn còn tồn tại. Ban đầu khi chúng ta mới nghiên cứu và áp dụng thử nghiệm loại thuốc phát tán CEE, Nilestriol. Do cho rằng tác dụng của Nilestriol với tử cung là rất yếu, không chú ý đến dùng thêm hormon sinh sản kết quả là đã có liên tiếp mấy ca bệnh phát bệnh ung thư nội mạc tử cung. Nguy cơ ung thư nội mạc tử cung do hormon nữ hoàn toàn có thể tiêu trừ dưới tác dụng của hormon sinh sản đi qua nội mạc tử cung. Theo điều tra nghiên cứu, tỷ lệ ung thư nội mạc tử cung ở phụ nữ sử dụng kết hợp hormon nữ và hormon sinh sản tương đương, thậm chí thấp hơn những người sử dụng điều trị bổ sung hormon.

2. Tự ý dùng thuốc, ngưng thuốc

Các triệu chứng xuất hiện ở tuổi trung niên không phải nhất định là liên quan đến lượng hormon nữ thấp. Rất nhiều phụ nữ trung niên hoàn toàn không cần điều trị bổ sung hormon, vì có rất nhiều triệu chứng có thể dẫn đến mức cân bằng mới thông qua sự điều tiết của hệ thần kinh bản thân người đó, vì thế bệnh trạng có thể theo thời gian mà mất đi. Mặc dù hiện nay có rất nhiều loại hormon giới tính không cần đơn thuốc cũng có thể mua tùy ý. Nhưng việc có cần điều trị bổ sung hormon nữ hay không, có thể dùng

hormon hay không nhất định phải do bác sĩ chỉ định. Ngay cả khi không có chỉ định cấm dùng thuốc, cũng cần phải tùy thuộc vào từng người bệnh xem xét chức năng buồng trứng, mức độ thiếu hụt hormon nữ, tình trạng nặng hay nhẹ của triệu chứng, tình hình sức khỏe, khả năng hấp thu và tác dụng của hormon đối với những người bị bệnh. Do đó không thể tùy tiện tự ý dùng thuốc. Thêm vào đó dùng thuốc phải dùng thuốc đúng thời gian, phải có bác sĩ quan sát phản ứng với thuốc của cơ thể một cách chặt chẽ, để cơ thể thay đổi loại thuốc, liều lượng và quyết định thời gian dùng thuốc. Do đó không thể tự ý dùng thuốc, nếu không bệnh rất dễ tái phát hoặc vô hiệu hóa tác dụng của thuốc. Thời gian dùng thuốc không căn cứ vào mục đích trị liệu. Mục đích trị liệu khác nhau thì thời gian dùng thuốc cũng khác nhau. Để chữa trị các triệu chứng tuổi trung niên, chờ sau khi hết triệu chứng có thể ngưng thuốc. Để phòng bệnh loãng xương lại phải dùng thuốc lâu dài, nhưng phải tìm được liều lượng thích hợp nhỏ nhất, an toàn đặt lên hàng đầu. Nhiều nghiên cứu của nước ngoài cho thấy trị liệu dài kỳ khoảng trên 10 năm, hormon nữ quá liều có thể tăng nguy cơ ung thư phù thũng ở người bệnh, còn việc tăng dùng hormon sinh sản có giúp giảm nguy cơ này không thì hiện còn chưa rõ. Tác dụng của hormon nữ với việc đông máu rất phức tạp, hiện vẫn chưa được

hoàn toàn làm rõ. Trước mắt người ta cho rằng sự hình thành máu và hormon nữ có liên quan đến nhau. Còn về hormon nữ ảnh hưởng với việc đông máu là không rõ rệt, ví dụ như là điều trị bổ sung hormon để phòng bệnh động mạch tim. Mới đây một nghiên cứu thực nghiệm của Viện nghiên cứu tim mạch quốc gia Mỹ cho hay, nguy cơ mắc bệnh tim ở phụ nữ trị liệu bổ sung hormon nữ và sinh sản cao hơn những phụ nữ trị liệu bằng tâm lý. Nghiên cứu này chứng thực trị liệu bổ sung hormon không có lợi cho những người bị bệnh tim, và có khả năng làm trầm trọng thêm tình trạng bệnh của người dùng thuốc (dù là bệnh tim có hay không dẫn đến tử vong) và gây nguy cơ tử vong. Do đó hội tim mạch Mỹ kiến nghị không nên áp dụng phương pháp điều trị bổ sung hormon cho phụ nữ đã mắc bệnh tim để đề phòng phát tác bệnh dẫn đến tử vong. Nói chung là đã xuất hiện tranh luận về vấn đề tác dụng hay tác hại của việc bổ sung hormon nữ với huyết quản tim. Hiện nay Trung Quốc vẫn áp dụng điều trị bổ sung hormon cho người bị bệnh về động mạch tim.

3. Thời gian dùng thuốc không căn cứ vào mục đích điều trị

Do mục đích chữa bệnh khác nhau nên thời gian dùng thuốc cũng khác nhau. Để loại trừ triệu chứng có thể xảy ra, sau khi trị liệu xong người bệnh có thể ngừng thuốc. Để phòng tránh bệnh loãng xương, cần uống

thuốc trong thời gian dài. Nhưng cần thiết phải tìm ra loại thuốc với một lượng nhỏ nhất mà vẫn đạt hiệu quả cao, có tính an toàn cao nhất.

Qua nhiều con số nghiên cứu của các nhà khoa học trên thế giới, cho thấy nếu dùng thuốc hormon nữ để điều trị trong thời gian dài và liều lượng lớn thì hơn 10 năm sau, khả năng mắc bệnh ung thư tuyến vú tăng cao, và việc dùng kết hợp với hormon sinh sản có tác dụng trong việc giảm tỉ lệ phát sinh bệnh ung thư vú, đến nay vẫn còn chưa được sáng tỏ. Tác dụng của hormon nữ đối với các yếu tố gây đông máu là rất phức tạp, vẫn chưa hoàn toàn sáng tỏ. Hiện nay người ta cho rằng sự hình thành hiện tượng tắc động mạch có liên quan đến việc sử dụng hormon nữ. Ảnh hưởng tới mức đông máu, thì hormon nữ với lượng thuốc nhỏ không gây ảnh hưởng rõ rệt. Ngược lại, các loại thuốc Estradiol Valerate, Progynova lại có ảnh hưởng rõ rệt.

4. Dùng hormon thay thế thuốc bổ nhằm phòng bệnh về động mạch

Gần đây có một số kết quả thí nghiệm lâm sàng tại Viện nghiên cứu quốc gia Mỹ về máu và tim phổi cho thấy, mức nguy hiểm của phụ nữ phát sinh bệnh tim mạch do dùng hormon nữ, hormon sinh sản thay thế dùng thuốc bổ cao hơn so với phụ nữ dùng thuốc an thần. Nghiên cứu này chứng minh rằng kết hợp dùng hormon thay thế thuốc bổ không hề có lợi cho bệnh nhân tim mạch, có khả năng mắc bệnh tim mạch và gây

nguy hiểm tới tính mạng. Vì vậy mà, hiệp hội về bệnh tim mạch của Mỹ kiến nghị: Mọi người không cần dùng phương pháp trị liệu hormon để phòng bệnh tim mạch phát tác ở phụ nữ mắc bệnh tim.

Tóm lại, đối với vấn đề bổ sung hormon giới tính có thể có tác dụng màng phụ trong việc bảo vệ tim huyết quản hay không, còn là vấn đề gây tranh cãi. Tại Trung Quốc, vẫn chưa tiến hành phòng bệnh tim mạch có kèm theo triệu chứng đông máu bằng ứng dụng dùng bổ sung hormon.

Sachvui.Com

NHỮNG BỆNH KÈM THEO THƯỜNG GẶP

1. Chảy máu tử cung do mất khả năng điều tiết

Khi mắc bệnh về cơ quan sinh dục do hệ thống thần kinh điều tiết kinh nguyệt không điều hòa, dẫn tới hiện tượng chảy máu tử cung gọi là chảy máu tử cung do mất chức năng điều tiết, gọi tắt là “công huyết”. Từ khi bắt đầu có kinh tới lúc mãn kinh, nữ giới trong bất kỳ độ tuổi nào đều có khả năng mắc phải căn bệnh này. Theo thống kê, trong số bệnh nhân mắc loại bệnh này thì có tới 50% là phụ nữ trước thời kỳ mãn kinh. Bệnh này có thể chia thành hai loại: không và có trứng. Loại bệnh do hiện tượng rụng trứng trong buồng trứng gặp trở ngại, có tên là chảy máu tử cung không rụng trứng, còn loại do chức năng của tế bào hoàng thể khác thường gây nên, thuộc loại chảy máu tử cung có rụng trứng. Trong đó, loại bệnh chảy máu tử cung không rụng trứng là loại bệnh thường gặp, chiếm 85%, chủ yếu phát sinh ở nữ giới vào tuổi dậy thì (buồng trứng bắt đầu phát dục) và phụ nữ ở thời kỳ mãn kinh (chức năng buồng trứng bắt đầu suy thoái).

2. Triệu chứng chủ yếu của bệnh chảy máu tử cung không rụng trứng

Triệu chứng chủ yếu của bệnh chảy máu tử cung không rụng trứng là chảy máu tử cung không theo quy tắc, đặc biệt là chảy máu cách mấy ngày đến mấy tháng, không đều đặn. Lượng máu chảy có thể ít nhất là từng giọt một, nhiều nhất là máu chảy thành dòng, mà còn liên tục ra những cục máu đông lớn, thậm chí còn gây cho cơ thể người bệnh choáng váng. Thời gian có thể kéo dài từ 1 - 2 tháng, thậm chí đến vài tháng. Một số ít người bệnh có biểu hiện như là chảy máu tử cung theo chu kỳ kinh nguyệt bình thường. Tuy nhiên, chu kỳ lại khá ngắn, thường là không quá ba tuần, thời gian hành kinh dài ngắn không đều, lượng máu chảy hoặc nhiều hoặc ít. Thời gian chảy máu không có triệu chứng đau bụng dưới hay cảm giác khó chịu khác. Lượng máu chảy nhiều hay thời gian kéo dài, lại không chẩn đoán chạy chữa tất sẽ dẫn đến thiếu máu. Mức độ nặng nhẹ của triệu chứng thiếu máu chủ yếu do mức độ thiếu máu và tốc độ phát sinh thiếu máu. Nếu tốc độ này càng nhanh, thì triệu chứng càng nghiêm trọng. Nếu hiện tượng thiếu máu xuất hiện từ từ, do sự thích ứng và sự thay thế chức năng của cơ thể con người làm cho triệu chứng bệnh giảm nhẹ đi nhiều. Đối với người bệnh nhẹ có triệu chứng: sắc mặt nhợt nhạt, vàng đầu ù tai, trí nhớ giảm sút, tứ chi mệt mỏi, thiếu sức lực, chán

ăn, đầy bụng. Đối với người bệnh nặng, sau khi hoạt động thì thở gấp, tim đập mạch và loạn nhịp.

3. Tử cung chảy máu không theo quy tắc như thế nào?

Theo chu kỳ kinh nguyệt bình thường, thời gian kéo dài và lượng máu chảy có biểu hiện tính qui luật và tự hạn định một cách rõ ràng. Do sự phát sinh kinh nguyệt là do sau khi trứng rụng, thời kỳ tế bào hoàng thể phát sinh kết thúc, hormon sinh dục và hormon giới tính rút khỏi. Điều này làm cho màng tử cung suy yếu mà bị đẩy ra cùng với máu. Khi mắc bệnh chảy máu tử cung không rụng trứng, tử cung chảy máu không theo quy tắc, hoàn toàn phụ thuộc mức độ hormon giới tính trong máu và sự giảm tốc độ của nó. Tác dụng của hormon giới tính và độ dày của màng tử cung.

Dưới sự kích thích liên tục của hormon đơn nhất, màng tử cung không ngừng tăng sinh. Mức độ hormon giới tính trong máu giảm đột ngột, khiến cho màng trong tử cung mất đi sự hỗ trợ của hormon giới tính mà bong ra từng mảng cùng với máu.

Khi màng tử cung tăng sinh quá nhiều, sẽ cần sự hỗ trợ ngày càng cao và liên tục của mức độ hormon giới tính trong máu, chính là làm cho mức độ này chưa giảm xuống. Cũng có thể là do lượng hormon giới tính chưa đủ mà khiến cho màng tử cung bong ra từng mảng cùng với máu. Trường hợp chảy máu, lại quyết định bởi

nồng độ hay mức cao thấp của hormon giới tính, màng tử cung dần được phục hồi khiến cho thời gian chảy máu kéo dài. Nếu hormon giới tính ở mức độ cao được duy trì với nồng độ có hiệu quả, sẽ gây bế kinh trong thời gian dài.

4. Dựa vào đâu để chẩn đoán là chảy máu tử cung không rụng trứng?

Căn cứ vào tuổi tác, thông qua bệnh, khám phụ sản, qua các xét nghiệm, khám bổ trợ, như: kiểm tra siêu âm và nội soi. Có thể khẳng định rằng máu tử tử cung chảy ra loại trừ một số bệnh như: bệnh nội tiết, bệnh gan, phát ban mụn nhọt là các loại bệnh về hệ sinh dục chảy máu tử cung không rụng trứng. Nhưng đối với bệnh nhân thời kỳ mãn kinh, để có sự chẩn đoán chính xác thì cần nạo tử cung để lấy mô của màng tử làm xét nghiệm. Từ sự thay đổi của màng tử cung mà biết được buồng trứng không rụng trứng, có thể phỏng đoán mắc bệnh máu tử cung.

Ngoài ra, thông qua nạo tử cung để chẩn đoán có thể loại trừ bệnh cổ tử cung, như: niêm mạc tử cung có u bướu, ung thư màng tử cung... và loại bỏ màng tử cung không tốt, có tác dụng ngừng hiện tượng chảy máu. Đối với thời gian phẫu thuật, bệnh nhân mắc bệnh chảy máu không theo quy luật có thể tiến hành bất kỳ lúc nào. Nếu để xác định là bệnh chảy máu không rụng trứng hay tình trạng bệnh về chức năng gan thì nên nạo tử cung vào

trước kỳ kinh nguyệt hay trong 6 tiếng đầu khi thấy kinh nguyệt. Nếu không, thời gian ra máu quá dài, lượng màng tử cung biến chất còn rơi rớt lại ít, sẽ làm cho kết quả kiểm tra bệnh lý có thể sẽ không chính xác. Nếu nghi ngờ u chức năng gan suy yếu, nên nạo tử cung vào ngày thứ 5 sau khi thấy kinh.

5. Khi chẩn đoán chính xác là bệnh chảy máu tử cung không rụng trứng nên điều trị như thế nào?

Bệnh nhân thường có thể chất rất kém, kèm theo chứng thiếu máu, cần tăng cường dinh dưỡng, nhằm cải thiện tình trạng sức khỏe, đồng thời bổ sung chất sắt, vitamin B₁, vitamin C. Nếu thiếu máu nghiêm trọng cần truyền máu. Trong thời gian ra máu cần tránh lao động chân tay và làm việc quá sức, bảo đảm nghỉ ngơi hoàn toàn. Với bệnh nhân ra máu trong thời gian dài nên dùng thuốc kháng sinh để tránh viêm nhiễm.

Phương pháp điều trị nội tiết có hiệu quả đặc biệt đối với bệnh chảy máu tử cung không rụng trứng. Nguyên tắc chung là trong giai đoạn ra máu cần thiết phải nhanh chóng cầm máu. Chẩn đoán qua việc nạo tử cung là phương pháp cầm máu và chẩn đoán bệnh thường dùng. Nếu sau khi nạo tử cung mà vẫn tiếp tục ra máu, có thể là do:

- Vẫn còn màng tử cung không tốt rơi rớt lại, gây ảnh hưởng tới sự phục hồi bề mặt màng tử cung.

- Thời gian ra máu khá dài, gây chứng viêm nhiễm.

- Mức độ hormon giới tính trong cơ thể thấp hay màng tử cung không mẫn cảm đối với hormon giới tính, gây màng tử cung ở tầng cuối cùng phát triển chậm, làm quá trình phục hồi bề mặt màng tử cung kéo dài.

Cách xử lý như thế nào? Cho dù là nguyên nhân nào mà sau khi nạo tử cung, tử cung vẫn chảy máu, không cầm, thì cách xử lý cũng tương tự. Khi dùng thuốc kháng sinh để chống viêm nhiễm, người bệnh nên được cung cấp thêm một lượng nhỏ hormon giới tính, thúc đẩy sự phục hồi bề mặt màng tử cung. Hay có thể cung cấp một lượng khá lớn hormon giới tính trong một khoảng thời gian, nhằm thúc đẩy nhanh màng tử cung ở tầng thấp nhất phát triển. Từ đó ngừng thuốc, khiến cho màng tử cung không tốt còn sót lại tự hoại tử và bong ra, bề mặt tử cung dần dần được phục hồi và ngưng chảy máu. Sau ba tuần máu ngừng chảy ra, dùng thêm hormon sinh dục dạng bào chế từ 5 - 7 ngày, sau đó dùng thuốc đờ ra máu tán thuốc. Phương pháp điều trị về sau là kết hợp dùng hormon sinh dục và hormon giới tính nhằm điều chỉnh chu kỳ kinh nguyệt, giảm lượng kinh nguyệt.

6. Ung thư tử cung

Ung thư tử cung phát sinh ở tầng của màng tử cung còn có tên là ung thư màng tử cung. Bệnh u ác tính ở cơ

quan sinh dục nữ, ung thư cổ tử cung là bệnh thường gặp. Trước những năm 50 của thế kỷ XX, theo thống kê chung tỉ lệ phát sinh ung thư tử cung và ung thư cổ tử cung là 1/5 - 1/10. Mấy chục năm trở lại đây, tỉ lệ mắc bệnh ung thư tử cung ở các quốc gia trên thế giới có xu hướng tăng dần. Ở Trung Quốc tuy chưa có tư liệu thống kê trên phạm vi cả nước, nhưng tình trạng này theo cấp tính, thành phố đưa tin thì cũng tăng lên rõ rệt.

** Tỉ lệ phát sinh bệnh ung thư tử cung tại sao có thể tăng cao dần?*

Nguyên nhân có thể trên nhiều phương diện. Trước tiên, bệnh ung thư tử cung thường xuất hiện ở phụ nữ thời kỳ mãn kinh và sau mãn kinh. Theo thống kê, ước tính có 75% trường hợp bệnh nhân nữ ở lứa tuổi trên 50, thường thấy ở người cao tuổi, 20% ở độ tuổi 40 - 50, 5% dưới 40 tuổi. Do tuổi thọ trung bình của phụ nữ khá cao, phụ nữ cao tuổi tăng lên, vì vậy mà phụ nữ cao tuổi mắc bệnh ung thư tử cung cũng dần tăng lên. Nguyên nhân thứ hai là do sự phổ cập kiến thức y học mà ngày càng nhiều phụ nữ biết cách tự bảo vệ sức khỏe bản thân. Nếu trước và sau khi mãn kinh có một số hiện tượng lạ, họ sẽ kịp thời chữa trị. Từ đó mà sớm phát hiện dấu hiệu lạ ở màng tử cung. Nguyên nhân thứ ba: do sự cải tiến của kỹ thuật chẩn đoán bệnh, ung thư tử cung không đến nỗi khó phát hiện và chữa trị. Nhưng có lẽ là do ảnh hưởng khá lớn đối với ung thư tử cung hay là sự việc sử dụng rộng rãi của thuốc bào

chế hormon giới tính. Để khống chế triệu chứng tổng hợp thời kỳ mãn kinh do chức năng buồng trứng suy thoái gây nên. Sau khi chuyển sang thời kỳ sau mãn kinh tất yếu có sự thay đổi sinh lý là niệu đạo và đường sinh dục teo đi, ngăn chặn sự phát triển của triệu chứng xơ cứng huyết quản ở người già, và phòng trị bệnh loãng xương và sự thay đổi về xương khác. Ở nước ngoài phụ nữ ở thời kỳ mãn kinh và sau mãn kinh thường dùng hormon giới tính, dạng thuốc bào chế trong thời gian dài. Còn ở Trung Quốc số lượng người sử dụng hormon giới tính trong thời gian dài không nhiều như ở các nước khác. Nhưng cũng có con số đưa ra tương tự về số lượng người mắc bệnh ung thư tử cung do sử dụng lượng hormon giới tính khá lớn mà phát sinh bệnh. Có rất nhiều tư liệu cho thấy đối với phụ nữ mà tiếp nhận hormon này có nguồn gốc bên ngoài thì tỉ lệ mắc bệnh ung thư tử cung tăng 6 - 12 lần. Hơn nữa, nếu dùng thuốc càng nhiều, thời gian sử dụng thuốc kéo dài thì tỉ lệ mắc bệnh càng cao. Nhưng điều cần nói rõ ở đây là trường hợp mắc bệnh kể trên chủ yếu có liên quan tới việc chỉ dùng một loại hormon giới tính mà không có sự kết hợp với hormon sinh sản.

** Những nhân tố nào có liên quan tới việc mắc bệnh ung thư tử cung?*

Nguyên nhân chính xác gây bệnh ung thư tử cung đến nay vẫn chưa rõ, nhưng có thể có liên quan tới các nhân tố dưới đây:

- Liên tục sử dụng hormon giới tính kích thích trong thời gian dài, chảy máu tử cung không rụng trứng, rụng trứng ở buồng trứng gặp trở ngại.

- Màng tử cung tăng sinh quá lâu có thể chia ba loại hình: loại đơn thuần, loại phức tạp và loại không điển hình. Có khoảng 1% loại đơn thuần, 3% loại phức tạp, khi tăng sinh quá lâu phát triển thành bệnh, mà tăng sinh không điển hình quá lâu, phát triển thành bệnh ung thư màng tử cung. Tỷ lệ này lên tới 30%.

- Nhân tố thể chất như béo phì, cao huyết áp, tiểu đường, chưa kết hôn... là những nhân tố có tính nguy hiểm cao gây ung thư tử cung.

- Chậm mãn kinh: Ở Trung Quốc khoảng 80% phụ nữ ở độ tuổi 44 - 54 là mãn kinh, bình quân tuổi mãn kinh là 49,5. Khi phụ nữ chậm mãn kinh mà mắc bệnh ung thư màng tử cung thì sự nguy hiểm gấp bốn lần. Độ tuổi mãn kinh của bệnh nhân kéo dài hơn 6 năm so với bình quân độ tuổi mãn kinh ở phụ nữ bình thường.

- Nhân tố di truyền: Có khoảng 20% người bệnh mà trong họ hàng có tiền sử mắc bệnh.

** Cách phòng bệnh ung thư tử cung thế nào?*

- Phòng bệnh hơn chữa bệnh. Tuy nguyên nhân chính xác gây bệnh ung thư thể tử cung vẫn chưa rõ, nhưng nó có liên quan tới việc sử dụng hormon giới tính trong thời gian dài, màng tử cung tăng sinh quá lâu... Vì

vậy, có thể chọn một số phương pháp dự phòng, chủ yếu bắt đầu từ mấy phương diện dưới đây:

- Phụ nữ từ 35 tuổi trở lên cần tích cực tham gia kiểm tra bệnh ung thư trên diện rộng, đặc biệt là phụ nữ không có khả năng sinh đẻ, mãn kinh muộn, béo phì... Đó là những nhân tố gây nguy hiểm, cần khám bệnh định kỳ.

- Tất cả trường hợp rụng trứng tại buồng trứng gặp trở ngại như triệu chứng chảy máu tử cung do mất khả năng điều hòa, không rụng trứng. Phụ nữ trẻ, cần hiểu rõ phương pháp điều trị.

- Ở phụ nữ thời kỳ mãn kinh thường xuất hiện hiện tượng kinh nguyệt rối loạn, thời gian thấy kinh kéo dài, lượng kinh nguyệt nhiều. Phụ nữ thời kỳ sau mãn kinh hiện tượng chảy máu tử cung bất thường, dù là lượng máu ít hay nhiều đều cần phải nạo tử cung để kiểm tra chẩn đoán. Sau khi cắt bỏ màng tử cung ung thư, cần thiết dùng biện pháp kiểm tra bổ trợ như nạo tử cung để kiểm tra, kiểm tra tử cung dưới kính nội soi.

** Bệnh ung thư tử cung có những phương pháp điều trị nào?*

Phương pháp điều trị bệnh ung thư tử cung có rất nhiều, như làm phẫu thuật, chữa trị bằng phóng xạ, dùng thuốc để điều trị... Mấy năm gần đây có xu hướng chọn dùng phương pháp chữa trị tổng hợp.

- Phương pháp phẫu thuật: Phương pháp chủ yếu phẫu thuật ung thư tử cung kỳ I, hạn chế ở thể tử cung ở giai đoạn II.

- Điều trị phóng xạ:

+ Điều trị phóng xạ đơn thuần bao gồm chiếu xạ vào trong khu khung xương chậu, âm đạo và ngoài da. Chủ yếu thích hợp ở kỳ II (ung thư đã khuếch tán đến ngoài tử cung, nhưng vẫn chưa qua xương chậu), kỳ IV (ung thư đã xuyên qua xương chậu hay đã xâm chiếm tới bàng quang hay niêm mạc trực tràng), hoặc do tuổi quá cao, kết hợp với các bệnh mạn tính khác mà không thể tiến hành phẫu thuật. Bệnh nhân ở giai đoạn I, trong tử cung tìm thấy có tế bào ung thư hay thớ thịt sâu của tử cung đã lây nhiễm ung thư, khả nghi là kết hạch hay di chuyển. Sau khi phẫu thuật cần áp dụng thêm điều trị bằng chiếu xạ. Bệnh nhân ở giai đoạn II, III, cần căn cứ vào tình trạng bệnh, trước khi làm phẫu thuật cần dùng phương pháp chiếu xạ.

+ Điều trị bằng hormon sinh dục: Đối với bệnh nhân giai đoạn cuối hay bệnh quay trở lại, thì không được dùng phẫu thuật cắt bỏ. Đối với bệnh nhân trẻ tuổi, bệnh thời kỳ đầu, hay người bệnh yêu cầu giữ khả năng sinh đẻ thì cần xem xét kỹ phương pháp điều trị bằng hormon sinh dục, sự biến đổi của bệnh lý đã phát hiện thấy mà tiến hành phương pháp điều trị đúng hướng.

+ Nếu phát hiện u nang buồng trứng, đặc biệt nghi ngờ là u nang buồng trứng do phân tiết chức năng của hormon giới tính, cần nhanh chóng phẫu thuật cắt bỏ.

+ Nguyên nhân gây bệnh là do chức năng buồng trứng không hoàn hảo, buồng trứng sớm teo, triệu chứng tổng hợp thời kỳ mãn kinh, bệnh loãng xương... Người bệnh cần dùng phương pháp điều trị bổ sung hormon giới tính, nhất thiết đồng thời hay gián đoạn dùng hormon sinh dục, giảm hormon giới tính kích thích tế bào màng tử cung tăng sinh; đồng thời màng tế bào khi đã tăng sinh có tính chu kỳ hay tính giai đoạn chuyển hóa thành thời kỳ phân tiết màng tử cung bong ra từng mảng.

+ Có người nước ngoài chủ trương đối với phụ nữ ở thời kỳ sau mãn kinh không xuất hiện triệu chứng, tiến hành làm xét nghiệm để sàng lọc hormon sinh dục. Mỗi ngày cung cấp 10mg Medroxyprogesterone Acetas và 5mg Norethisterone (thuốc uống) liên tục trong 13 ngày, để nhận biết xem liệu màng tử cung còn chịu sự kích thích của hormon giới tính hay không. Sau khi dùng thuốc nếu thấy màng tử cung vẫn chịu sự tác động của hormon giới tính, nên tiếp tục dùng hormon giới tính dạng thuốc bào chế, mỗi tháng dùng thuốc 13 ngày nhằm ngăn tử cung chảy máu. Có như vậy mới có thể đảm bảo rằng dưới sự kích thích của hormon giới tính mà màng tử cung bong ra từng mảng, nhằm phòng

tránh màng tử cung tăng sinh quá nhiều, mà từ đó giảm khả năng bệnh ung thư tử cung phát sinh.

7. Bệnh ung thư tuyến sữa

Bệnh ung thư tuyến sữa là loại bệnh u nang tuyến sữa có tính thường gặp ở nữ giới, chiếm 95%. Mấy năm gần đây, tỷ lệ mắc loại bệnh này tăng cao rõ rệt, và trở thành loại bệnh chủ yếu ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe phụ nữ.

Bệnh chủ yếu phát sinh ở trong mô tuyến sữa trên bề mặt của cơ thể, là kết quả của hiện tượng tế bào ác tính tăng sinh ở mạch dẫn tuyến sữa. Thời kỳ ủ bệnh khá dài, phát triển chậm. Do hạch ở vùng xung quanh mô tuyến sữa kết hợp thành nhóm, như dạng lá chắn. Nếu cần phá vùng hạch dưới nách, và sau xương ngực, mà lan tới vùng xa như xương não phổi... thì ngoài việc cần một khoảng thời gian nhất định, còn có thể gặp phải chức năng miễn dịch tốt của cơ thể, có tác dụng ngừa bệnh. Vì vậy, nếu sớm chẩn đoán bệnh sớm có thể điều trị. Bệnh ung thư tuyến sữa thì có thể đạt được hiệu quả điều trị hơn các loại bệnh ung thư ác tính khác.

*** Nguyên nhân gây bệnh ung thư tuyến sữa?**

Giống như các loại bệnh u nang khác, nguyên nhân gây bệnh đến nay vẫn chưa rõ ràng, chỉ biết một số nhân tố ảnh hưởng tới sự phát sinh và phát triển bệnh, chủ yếu là:

+ Nhân tố nội tiết: Qua nghiên cứu trên động vật cho thấy hormon giới tính trong buồng trứng có tác dụng đối với bệnh ung thư tuyến sữa. Mối quan hệ giữa bệnh ung thư tuyến sữa và hormon giới tính có thể được chứng minh qua thực tế dưới đây:

- Tỷ lệ phát bệnh ung thư ở nữ gấp 200 lần ở nam.

- Bệnh ung thư vú tuyệt đại đa số xuất hiện ở thời kỳ sau tuổi thanh xuân.

- Thiếu nữ lần đầu tiên xuất hiện kinh nguyệt và phụ nữ chậm mãn kinh thì tỷ lệ mắc bệnh ung thư khá cao.

- Đối với phụ nữ không có khả năng sinh con thì không mắc bệnh ung thư tuyến sữa.

- Phương pháp cắt bỏ buồng trứng có thể giảm khả năng phát sinh và tái phát bệnh ung thư tuyến sữa.

- Nếu sớm mang thai cũng có tác dụng phòng bệnh ung thư tuyến sữa.

+ Nhân tố di truyền: Ung thư vú cũng tương tự như ung thư buồng trứng, ung thư dạ dày, đều là do u nang mang tính di truyền. Ở nhiều gen quyết định, biểu hiện chủ yếu là khi trong gia đình có tiền sử bệnh.

+ Nhân tố vi trùng: Trong sữa của người mắc bệnh ung thư có phát hiện một số loại vi trùng. Đối với nguồn gốc của loại vi trùng này cơ chế tác dụng vẫn chưa được rõ, cần phải có bước tiến nghiên cứu hơn nữa.

** Những người nào dễ mắc bệnh ung thư tuyến sữa*

Những người dễ mắc bệnh ung thư tuyến sữa, được gọi là người có nguy cơ mắc bệnh cao, có mấy loại dưới đây:

+ Người nhiễm bệnh u nang, đặc biệt là người mà trong gia đình có tiền sử bệnh. Nếu trong họ ngoại có người mắc bệnh ung thư tuyến sữa, thì tỉ lệ mắc bệnh ở một hay hai thế hệ sau cao gấp 3 - 4 lần phụ nữ bình thường, mà độ tuổi mắc bệnh sớm hơn trên dưới 10 tuổi.

+ Người thích ăn thức ăn có lượng mỡ cao thì tỉ lệ mắc bệnh ung thư vú cao hơn phụ nữ bình thường 2 - 3 lần.

+ Đối với người bắt đầu thấy kinh trước tuổi 12 và mãn kinh lúc 55 tuổi. Đối với người mãn kinh sau tuổi 55 thì tỉ lệ mắc bệnh ung thư vú tăng 2 lần phụ nữ mãn kinh trước tuổi 45.

+ Người mang thai lần đầu sau 35 tuổi, chưa sinh đẻ, chưa cho bú.

+ Bệnh nhân có chứng viêm vú và mưng mủ ở vết thương sau phẫu thuật. Cơ chế miễn dịch yếu, khả năng kháng nguyên u nang trì hoãn, điều này tạo điều kiện u nang sinh trưởng.

+ Người sử dụng hormon giới tính dạng thuốc bào chế trong thời gian dài, tiếp xúc với chất độc, chất có hại và tia phóng xạ.

+ Kiểm tra bằng chích hút tế bào:

Tỉ lệ chẩn đoán đạt được độ chính xác khoảng 80%. Sau khi lấy được mẫu, quan sát hình thái tế bào dưới kính hiển vi, để phán đoán tính chất của chúng, phương pháp này đơn-giản, nhanh chóng và an toàn.

** Cách phòng trị bệnh ung thư tuyến sữa như thế nào?*

Phòng bệnh hơn chữa bệnh, trong đó phòng bệnh là chính là phương pháp nhằm bảo vệ sức khỏe của loài người và ngăn chặn tận gốc, loại bỏ các loại bệnh một cách có hiệu quả nhất. Việc phòng bệnh ung thư tuyến sữa nên bắt đầu từ một số mặt dưới đây:

+ Triển khai công tác kiểm tra và phòng bệnh ung thư tuyến sữa trên diện rộng, nhằm ngăn chặn sự biến đổi bệnh do còn sót lại, là biện pháp quan trọng để sớm phát hiện ra bệnh.

+ Thông qua việc tuyên truyền y tế, nhằm giáo dục chị em phụ nữ có thể tự mình kiểm tra vú.

+ Đối với tất cả người có nguy cơ mắc bệnh cao, động viên họ định kỳ khám y tế để kiểm tra theo dõi.

+ Đề xuất kết hôn muộn, có con muộn, nhưng muộn nhất là trên dưới 30 tuổi có con.

+ Đề xuất việc nuôi con bằng sữa mẹ, tuyên truyền giáo dục công tác vệ sinh trong giai đoạn cho con bú, giảm khả năng phát sinh bệnh viêm tuyến sữa.

+ Điều chỉnh bữa ăn hợp lý, giảm lượng mỡ động vật, duy trì tiêu chuẩn trọng lượng cơ thể.

+ Không tùy tiện làm xét nghiệm kiểm tra mô tuyến sữa nhằm giảm vết thương tích lũy và hình thành sẹo. Cho dù là chứng viêm hay vết sẹo do vết thương tạo thành, làm máu cung ứng kém, chức năng miễn dịch giảm xuống, khả năng phát sinh bệnh ung thư tăng.

+ Đối với vấn đề điều trị, hiện nay các phương pháp đã được ứng dụng khá rộng rãi, kỹ thuật khá hiện đại như phẫu thuật, phóng xạ, nội tiết, thuốc Tây y, miễn dịch và điều trị bằng thuốc Đông y. Bác sĩ sẽ căn cứ vào trường hợp cụ thể để đưa ra phương pháp điều trị tổng hợp. Đối với bệnh nhân phù hợp với phương pháp phẫu thuật, vẫn nên coi phương pháp này là chính, còn các phương pháp khác là bổ trợ.

Sachvui.Com

CHẾ ĐỘ ĐIỀU DƯỠNG TẠI GIA ĐÌNH

1. Cư xử đúng mực, sẵn sàng đón kỳ thay đổi sinh lý

Từ lúc khi sinh ra đến lúc già yếu cơ chế sinh lý của con người đều có những nguyên tắc chung nhất. Theo đặc điểm sinh lý, theo thứ tự tuổi tác, chúng ta có thể phân chia thành thời kỳ thanh xuân, thời kỳ sinh sản (thời kỳ giới tính đã thành thực), thời kỳ chuyển đổi và thời kỳ già lão. Nhưng mỗi thời kỳ không hề giới hạn rõ ràng. Ngoài nguyên nhân như di truyền, chủng tộc, hoàn cảnh... mà có những biến đổi bên ngoài cơ thể, vẫn có do sự khác biệt giới tính. Thời kỳ chuyển đổi tính từ thời kỳ sinh sản đến thời kỳ già lão, là giai đoạn mà đường đời con người phải trải qua. Vì thế nam nữ đều có thời kỳ chuyển đổi.

Tuy nhiên, sự biến đổi của nam nữ có sự khác biệt. Thứ nhất thời kỳ biến đổi của nữ sớm, từ 40 tuổi là bắt đầu, nhưng nam giới thì từ 55 tuổi mới bắt đầu. Thứ hai, thời kỳ chuyển đổi, sự sinh sản sinh lý của phụ nữ biến đổi rõ ràng, thường đi kèm một vài chứng bệnh, nhưng thời kỳ chuyển đổi của nam giới thì thường không có

dấu hiệu biểu hiện rõ rệt. Tại sao sự khác biệt lại lớn như vậy? Nguyên nhân rất đơn giản. Từ hiện tượng sinh lý mà nói, nam giới không giống nữ giới về đặc trưng của thời kỳ chuyển đổi - kinh nguyệt rối loạn. Khả năng của tinh hoàn của nam giới không suy giảm nhanh bằng buồng trứng của nữ giới. Theo điều tra, tinh hoàn của nam giới từ 60 - 70 tuổi không những có thể tiết ra hormon nam mà còn có thể sản sinh tinh trùng. Mặc dù ở tuổi hơn 80, nam giới vẫn có thể tiến hành hoạt động giới tính tình dục, chỉ có điều phải cần một thời gian dài mới có thể làm cho dương vật cương cứng và đạt tới cao trào lượng tinh trùng phóng ra. Nhưng sự sinh ra các triệu chứng bệnh thời kỳ chuyển đổi ngoài nhân tố biến đổi yếu tố sinh lý còn có ảnh hưởng của các nhân tố tâm lý và hoàn cảnh xã hội, nhưng trước kia một số ít nam giới thời kỳ chuyển đổi cũng phát sinh một số sự thay đổi tinh thần tâm lý. Có một số nam giới vì chịu đối kháng tinh thần hay vật chất, ảnh hưởng sức khỏe, sự mất cảm giác còn có thể nghiêm trọng hơn phụ nữ, điều này tương quan mật thiết với tính ổn định tinh thần tâm lý cá nhân. Có một số nam giới thì đặc biệt xem trọng trạng thái chức năng giới tính của mình, khi giới tính phản ứng vì tình cảm, sức khỏe sinh ra sự biến đổi nhất thời thì cảm thấy ngao ngán, lo buồn... Nhưng, đa số sự suy giảm hormon nam trong cơ thể nam giới khá chậm, cho nên, sự phát triển tâm lý, sinh lý cũng nhẹ, không biểu hiện ra các triệu chứng bệnh.

Cuộc sống sinh hoạt vợ chồng trong giai đoạn này: cách làm đúng đắn là hai vợ chồng lúc rỗi hãy đọc cuốn sách về kiến thức vệ sinh sinh lý thời kỳ chuyển đổi của nam nữ, cùng nhau tiếp nhận những kiến thức này. Mục đích của việc làm này là:

+ Chồng bạn có thể hiểu đầy đủ rằng nam nữ đều có thời kỳ chuyển đổi. Chỉ vì giới tính khác biệt, nên thời kỳ chuyển đổi của nam đa số không xuất hiện những triệu chứng bệnh điển hình, vì thế có thể hiểu hơn về người bạn đời của mình trong thời kỳ chuyển đổi. Nếu người chồng có thể chăm chỉ tạo ra cho người vợ một không khí gia đình vui vẻ dễ chịu, trong cuộc sống ngày thường, chia sẻ công việc nhà với vợ, gặp chuyện mâu thuẫn thì cũng có “ba phần bỏ làm một”; tìm hiểu những tính cách khác thường xuất hiện ở người vợ, tích cực hỏi han chia sẻ, cùng nhau nghỉ ngơi, đi du lịch... thì có thể giúp người vợ vượt qua thời kỳ chuyển đổi, giai đoạn biến đổi lớn thứ hai trong đời người phụ nữ.

+ Bạn có thể nắm vững đầy đủ quy luật biến hóa sinh lý trong giai đoạn này, từ đó có thể tránh khỏi sự căng thẳng lo buồn. Biết được một vài triệu chứng bệnh vì chức năng trong buồng trứng suy giảm, biết được sự tiết hormon nữ trong cơ thể giảm sút dẫn đến những mức độ nghiêm trọng khác có liên quan mật thiết với các nhân tố hoàn cảnh xã hội bên ngoài và trạng thái tâm lý của chính mình, thì có thể chủ động điều chỉnh tâm lý, tránh những kích thích không tốt từ những người đến từ

gia đình mình, xây dựng lòng tin chiến thắng, khắc phục những yếu tố không thích hợp mang tính tạm thời đến từ sự biến đổi sinh lý.

2. Loại bỏ cảm giác mất mát, thể hiện giá trị bản thân

Cảm giác mất mát là trạng thái tâm lý không tốt thường xuất hiện ở phụ nữ thời kỳ mãn kinh, dù là người đương chức hay về hưu. Lòng đầy cảm giác mất mát từ đâu tới? Hãy lấy những người còn đang làm việc ở các công sở làm ví dụ, sẽ thấy sự mất mát, chủ yếu đến từ hoàn cảnh công tác. Khi xung quanh bạn xuất hiện ngày càng nhiều những đồng nghiệp trẻ được đề bạt, bạn sẽ phải tự nghĩ đến mình như: sự hạn chế của tuổi tác, sức nặng của gia đình, sắp phải từ bỏ công việc, không được mọi người quan tâm, sự chưa thích nghi với cuộc sống thường ngày tại nhà... Tất cả những điều đó sẽ dẫn đến sự hoài nghi về giá trị bản thân của bạn ở giai đoạn mãn kinh. Lúc này, bạn nên đặt tuổi tác của mình trong sự phát triển của một cuộc đời con người, đó là một sự tất yếu, không thể phủ nhận được. Coi thái độ nghi ngờ giá trị bản thân là một cách đánh giá sai lầm. Vì thế trước khi về hưu, bạn không nên phủ định bản thân mình, nên nỗ lực phát huy năng lực bản thân.

Bất kể còn đương chức hay đã về hưu, quan hệ giao tiếp rất quan trọng trong đơn vị công tác, mâu thuẫn xung đột giữa cấp trên và cấp dưới, những căng thẳng trong giao tiếp những sự bất hoà giữa láng giềng,

nội bộ gia đình hay trong hoàn cảnh sống..., đều là nguyên nhân quan trọng nhất sinh ra các loại tình cảm không tốt của con người. Tham gia vào hoạt động xã hội, tham gia đoàn thể xã hội thì có thể đạt được mục đích phát huy sự nhiệt tình, loại bỏ đi cảm giác mất mát mà tinh thần tâm trí được thoải mái nhẹ nhàng.

Nguồn gốc của quan hệ giao tiếp là sự qua lại giữa người với người, không thăm hỏi lẫn nhau làm sao có thể có quan hệ. Qua lại lẫn nhau là con đường quan trọng nhất để nắm được thông tin, kiến thức, niềm vui trong cuộc sống, là phương cách tốt nhất để có được tình bạn, điều tiết tình cảm của mình.

Những người giỏi về giao tiếp, kiến thức rộng rãi, nhiều niềm vui, xung quanh có nhiều bạn bè hiểu lẫn nhau, giúp đỡ lẫn nhau, có thể chia sẻ buồn vui. Cho nên, quan hệ giữa người với người có cá tính hoàn thiện chính mình, tăng cường sức khỏe tâm lý.

Trong quan hệ qua lại, tất phải có khả năng tự biết mình, mới có thể không tự ti, không tự cao, hiểu lòng người mới có thể sống hoà nhập với mọi người. Nếu có thể làm theo vài điểm sau đây, thì quan hệ với mọi người nhất định rất tốt.

- + Chân thành quan tâm đến mọi người, vui vẻ giúp đỡ người khác.
- + Đối xử khoan dung độ lượng với mọi người.
- + Phát hiện sở trường của người khác.

- + Dũng cảm nhận lỗi của mình.
- + Học cách nhẫn nại, hiểu và biết kiềm chế.
- + Khiêm tốn lắng nghe những ý kiến bất đồng.
- + Tránh những lời nói làm tổn thương người khác, chú ý bảo vệ lòng tự tôn của người khác.

3. Tự mình điều tiết, chiến thắng tình cảm không tốt

Trong thời kỳ mãn kinh, những người phụ nữ có sự thay đổi tâm lý, thường biểu hiện ở phương diện cảm xúc, có người lo lắng không yên, có người phiền muộn nhạt nhẽo, có người buồn vô cớ. Đây đều là những cảm xúc không tốt có thể làm trầm trọng thêm các chứng bệnh thần kinh, tạo thành sự căng thẳng giữa người trong gia đình, với hàng xóm hay trong cơ quan.

Xúc cảm và sinh lý cơ thể con người ảnh hưởng lẫn nhau. Mọi người sợ hãi thì tim đập nhanh, hơi thở ngắn, mặt tái, toàn thân nhũn ra, mất hết sức lực, khi buồn sợ khiến nhịp tim nhanh hơn, áp huyết tăng cao, mặt đỏ tía tai, toàn thân căng thẳng. Cảm xúc lâu quá cũng không tốt, vì không những làm cho tinh thần đau khổ, mà còn có thể dẫn đến thần kinh, nội tiết và khả năng miễn dịch mất khả năng điều tiết. Cho nên mọi người biết điều tiết xúc cảm của mình sẽ có một sức khỏe tốt. Người không biết về khả năng tự kiềm chế, thì cơ hội sinh bệnh càng nhiều. Nếu chú ý giữ gìn sức khỏe sinh lý, ngày ngày ngủ đủ, làm việc và nghỉ ngơi đúng

quy luật, ăn uống cân bằng hợp lý, tinh lực dồi dào, thì cảm xúc tất nhiên tốt đẹp.

Xúc cảm và hành vi của con người có ảnh hưởng lẫn nhau. Khi sợ hãi, thường bỏ chạy, lẩn trốn, khi buồn bực, xuất hiện các hành động không thể tự kiềm chế bản thân, tay nắm chân đá. Tóm lại, tăng cường các động tác vận động cơ bắp xương cốt, như chạy chậm, đi bộ, có thể làm dịu đi sự căng thẳng, làm tư tưởng thoải mái, lòng nhẹ nhõm yên ổn.

Cách tốt nhất để thay đổi xúc cảm không tốt là bạn hãy tự bày tỏ tất cả những suy nghĩ ức chế trong lòng. Dưới đây là ba cách để điều tiết tình cảm không tốt.

** Lo nghĩ:*

Lo nghĩ không đồng nghĩa với sợ hãi. Rất nhiều tình huống có thể dẫn đến sự lo nghĩ, như công việc gặp phải trắc trở, học hành gặp khó khăn, kinh tế gia đình khủng hoảng, người thân mắc bệnh nặng, việc học hành của con cái... Việc lo nghĩ có thể dẫn đến một loạt các triệu chứng bệnh, như căng thẳng, bất an, khả năng chú ý thiếu tập trung, trí nhớ giảm sút, hoặc đau đầu nhức óc, lòng buồn ủ rũ, tức thở, đi tiểu nhiều, mất ngủ, lòng dạ bồn chồn. Kỳ thực sự lo nghĩ là một hiện tượng tâm lý rất tự nhiên, của người bệnh. Trong hoàn cảnh sinh ra lo nghĩ, hãy cố duy trì những chuyện đáng làm. Khi đó vì những nguy hiểm tưởng tượng sẽ không xảy ra, sự lo lắng sẽ nhanh chóng tiêu tan. Cần biết rằng sự lẩn tránh

khó khăn sẽ làm tăng lo lắng, ngược lại hành động đối mặt với khó khăn mới có thể giúp vượt qua chướng ngại.

** Phiền muộn*

Chỉ cảm giác trong lòng tồi tệ, cảm xúc trầm lắng, cả ngày buồn bã không vui, hơi một tí là khóc, mất hết tự tin, đến nỗi tư duy chậm chạp, hoàn toàn không có hứng thú gì, dẫn đến các chứng bệnh như mất ngủ không muốn ăn, mất hứng thú tình dục.

Phiền muộn và cảm giác mất mát có quan hệ mật thiết với nhau. Chỉ cần công việc trắc trở hay quan hệ giao tiếp không tốt, gia đình bất hoà, về hưu, bệnh nặng đều có thể dẫn đến cảm giác mất mát mà lòng phiền muộn. Chúng tôi xin giới thiệu với các bạn một vài phương pháp điều trị như sau:

+ Tìm người lãnh đạo quan tâm đến bạn hoặc một bác sĩ mà bạn tin nhiệm hoặc những người như chồng, bạn thân để có thể bày tỏ nỗi khổ, nỗi phiền muộn.

+ Những việc đáng làm thì kiên quyết làm, những việc muốn làm mà khả năng có thể thì nên làm nhiều. Chương trình làm việc mỗi ngày sắp đặt hợp lý, để có thể xóa tan những phiền muộn.

+ Không nên khép chặt lòng mình, nên tham gia hoạt động xã hội, hoà nhập với mọi người, tham gia các hoạt động tập thể, hội họp.

+ Những phụ nữ đã nghỉ hưu, không nên giam mình trong nhà, phải bồi dưỡng và tạo ra thật nhiều sở

thích, thực hiện những nội dung hoạt động có ý thức. Như đọc những cuốn sách nổi tiếng, đánh cờ hội họa, trồng cây cối, nuôi chim..., lấy những điều đó làm niềm vui, hoặc tự tạo lại chính mình từ những hoạt động công ích xã hội; thể hiện giá trị bản thân, tạo ra những thú vui mới.

* *Phẫn nộ*

Phẫn nộ là do sở thích bị ngăn cản, lòng tự trọng bị tổn thương dẫn đến, có thể biểu hiện như bất mãn, tức giận, cố ý, phẫn nộ, thậm chí bạo ngược. Khi sự phẫn nộ phát sinh, những căng thẳng do buồn bực trong lòng tích tụ lại đã lên đến điểm đỉnh, sau cùng xuất hiện phản ứng công kích, giống như hơi nước nóng trong ấm, nước tích tụ lại đến một mức độ nhất định phải phá nắp ấm trào ra ngoài. Phẫn nộ dẫn đến mở miệng là cáu, quát, thậm chí dẫn đến các hành động đập phá, đánh lộn. Sau khi bước vào thời kỳ mãn kinh, vì khả năng nội tiết mất đi, hệ thống trung khu thần kinh bị ảnh hưởng, có khuynh hướng dễ phẫn nộ, gây ra các ảnh hưởng xấu tới huyết quản trong tim, teo cơ tim, tăng huyết áp.

Những phụ nữ hay tức giận, hay hấp tấp, đến thời kỳ mãn kinh càng dễ phẫn nộ, nên rèn luyện cách suy nghĩ, làm việc và sinh hoạt như sau:

+ Xoá bỏ những cách nghĩ ép người khác phải làm theo ý mình. Nếu có thể hiểu rằng người khác có quyền nghĩ không giống mình, cách làm cũng khác, thì không

có lý do gì mà bực tức, ngược lại có thể bình tĩnh cùng mọi người thương thảo, lắng nghe những ý kiến bất đồng và tiếp thu sự sáng suốt của người khác.

+ Bản thân người bệnh phải đưa ra các khẩu hiệu ngầm. Cho nên phải thường xuyên nhủ thầm bản thân, nhắc nhở mình những khẩu hiệu đó, như: “tĩnh tâm”, “kiềm chế tức giận”, “bất kỳ việc gì cũng thuận theo lẽ tự nhiên”.

+ Thông qua chăm chỉ làm việc, học tập, đọc sách, xem phim, xem ti vi, đi bộ, nghe nhạc, khiêu vũ... làm vơi bớt những cảm xúc tiêu cực.

4. Thiết lập cuộc sống mới

Trong giai đoạn mãn kinh, chẳng may bạn vì một lý do nào đó mà mất chức, hoặc đuổi việc khỏi cơ quan thì đầu tiên bạn phải làm gì? Bởi vì, trong giai đoạn này, nếu bản thân bạn không tự biết điều chỉnh cho mình những bức bối của công việc cùng với tâm lý của tuổi tác sẽ gây ra những ảnh hưởng to lớn đến sức khỏe của bạn. Đầu tiên, bạn hãy thả lỏng cơ thể, vùi mình trong giấc ngủ khoảng 2 - 3 ngày, điều chỉnh và tự làm quen dần với công việc gia đình. Sau một thời gian dài, bạn sẽ quen với công việc và tự tìm ra niềm vui trong cuộc sống.

Bạn hãy giống như một đứa trẻ tiểu học, làm cho mình một thời khóa biểu, quy định giờ nghỉ, nội dung bao quát các hoạt động như ngủ, nghỉ, việc nhà, đọc

sách báo, tập thể dục, giải trí văn hóa..., tự mình quy định, tự mình thực hiện. Dưới đây là một vài điều cụ thể hướng dẫn.

** Ngủ*

Ngủ là nhu cầu của con người. Khi ngủ, cơ thể thả lỏng để tự hồi phục, làm cho con người lấy lại được thể lực và tinh thần. Thời gian ngủ của mỗi người cần tùy thuộc vào sự lớn lên của tuổi tác mà thay đổi. Từ khi nhỏ, trẻ sơ sinh cần nghỉ 15 tiếng, thiếu nhi 12 tiếng, thanh niên 8 - 9 tiếng, thành niên 7 - 8 tiếng, khi 50 - 59 tuổi thường thấp hơn 8 tiếng. Sau một đêm ngủ ngon, sáng ra tỉnh dậy cảm thấy mệt mỏi tan biến, toàn thân thoải mái, tinh thần khoan khoái. Để dễ ngủ, trước khi ngủ mấy tiếng đừng uống chè hay cà phê, không nên xem các chương trình ti vi gây căng thẳng hoặc kích thích. Nên tạo thói quen định ra giờ dậy sớm, ngủ sớm. Buổi trưa chợp mắt một chút để điều dưỡng tinh thần có thể bù vào thời gian ngủ buổi tối không đủ, và làm cho buổi tối ngủ ngon hơn.

** Tập thể dục*

Duy trì tập thể dục mỗi ngày, có thể cải thiện công năng của đại não, nâng cao cường độ hoạt động của thần kinh, làm cho tinh thần con người dồi dào, hơn nữa còn tăng cường thể chất, cải thiện tính trạng sức khỏe, ngăn chặn mức độ lão hóa. Tham gia tập thể dục tập thể còn có thể có thêm niềm vui trong cuộc

sống, tăng thêm mối quan hệ xã hội, từ đó xoá đi cảm giác mất mát và tâm lý buồn bã. Thời gian là tập thể dục vào sáng sớm sau khi ăn sáng, nơi tập là công viên, vườn cây xanh, những nơi yên tĩnh. Mỗi ngày tập từ 30 phút đến một tiếng, nhưng phải lượng sức mà tập, nói chung nên chọn động tác tập chậm rãi từ từ, như: thái cực quyền... Nếu thích bơi, đánh bóng hay nhảy, đương nhiên có thể tiếp tục tập luyện.

** Đọc sách báo*

Tập thể dục buổi sáng xong, nên uống một cốc trà, đọc một trang báo. Mặc dù đã ở nhà, vẫn nên quan tâm tình hình thế giới, quốc gia đại sự và các loại tin tức. Mỗi ngày đều phải đọc báo. Xem báo xong, còn có thể xem quyển sách mà bạn thích để nâng cao kiến thức văn hóa. Nhưng không thể cả ngày tay không buông ra, nếu không hoạt động của dạ dày sẽ giảm xuống, tiêu hóa bài tiết không đủ, ăn không ngon miệng. Hơn nữa, sử dụng mắt quá nhiều có thể làm tăng tốc độ giảm thị lực rõ rệt.

** Xem phim*

Văn hóa giải trí chủ yếu của người già là xem ti vi, nội dung của ti vi thực sự phong phú, đủ để không đi ra ngoài mà biết chuyện. Tin tức trong và ngoài nước, phim, tình hình cổ phiếu, dự báo thời tiết, các giải bóng đá, ca nhạc khiêu vũ rất đa dạng và phong phú. Ti vi đương nhiên có thể xem, nhưng không thể xem quá lâu. Chỗ xem phải rộng, khoảng cách giữa ti vi và người xem

vừa phải, không nên gán quá, thời gian xem cũng không nên kéo dài có thể làm ảnh hưởng đến thị giác. Ngồi lâu không làm gì, dễ làm hao tổn cơ bắp ở lưng, dẫn đến bệnh đau lưng. Nếu như động mạch xơ cứng lại, ngồi lâu dễ dẫn đến tĩnh mạch chi dưới bị tắc nghẽn. Các cảnh phim quá căng thẳng, làm sợ hãi, thường dẫn đến nhịp tim thất thường, tim quặn đau.

** Bồi dưỡng sở thích*

Một số phụ nữ ham mê đánh bài, tam cúc, có thể ngồi lâu mấy tiếng, say mê mà không mệt, thậm chí chơi quên ăn. Vì vậy, mọi người phải biết điểm dừng ở những hình thức chơi này. Viết chữ, vẽ tranh là có thể tu tâm dưỡng tính mà phân não và cổ tay đều được rèn luyện. Nghe nhạc có thể điều chỉnh tâm tính, tính tình vui vẻ và xoá đi sự căng thẳng, cảm giác mệt mỏi, xoá đi hàng loạt những phiền toái mang đến từ hàng loạt công việc gia đình. Học nhạc, tự thư giãn. Nuôi cá, nuôi chim cũng rất tốt, ngắm nhìn các loại cá nhiều màu sắc có thể tăng cảm hứng, nuôi chim có thể hội họp cùng bạn bè, tăng cường quan hệ xã hội. Nghiên cứu y học là tốt nhất, có thể nâng cao hình thức y học, có lợi cho việc tăng cường sức khỏe và phòng bệnh cho bản thân.

5. Chế độ dinh dưỡng hợp lý, tạo thành thói quen ăn uống tốt

Cổ nhân có câu “Dân dĩ thực vi tiên”. Câu nói này rất đúng. Con người phải ăn mỗi ngày mới có đủ dinh

dưỡng nuôi cơ thể. Dinh dưỡng xét theo nghĩa rộng, là từ thức ăn vào cơ thể thông qua tiêu hóa, hít thở. Hơn nữa, thức đẩy quá trình cơ thể phát huy chức năng sinh lý. Còn theo nghĩa hẹp, chất dinh dưỡng là chỉ dinh dưỡng tố. Dinh dưỡng tố là những thành phần có hiệu quả trong thức ăn. Những dinh dưỡng tố mà cơ thể con người cần có tới 50 loại, có thể quy nạp thành sáu loại lớn: prôtêin, mỡ, các loại đường (bao gồm cả đường glucô), khoáng chất (cũng gọi là muối vô cơ), vitamin và nước.

Thức ăn có thể phân thành năm loại:

+ Loại ngũ cốc, loại khoai và loại đậu, chủ yếu là cung cấp đường, prôtêin, vitamin nhóm B, đây là nguồn thực phẩm chủ yếu của con người.

+ Thức ăn từ động vật: Bao gồm thịt lợn, bò..., thịt gia cầm, trứng, cá, tôm..., chủ yếu cung cấp prôtêin, mỡ, khoáng chất, vitamin A, vitamin B.

+ Các loại chế phẩm: Chủ yếu cung cấp prôtêin, mỡ, đậu nành, khoáng chất và vitamin B.

+ Rau quả chủ yếu cung cấp khoáng chất nước, vitamin C và chất carrot...

+ Những thức ăn cung cấp nhiệt lượng bao gồm mỡ động thực vật, các loại thức ăn sử dụng đường và rượu cũng cung cấp nhiệt lượng. Dầu thực vật còn cung cấp vitamin E và các chất chua béo cần thiết.

Do lứa tuổi, giới tính, cường độ lao động, tình trạng sức khỏe khác nhau nên nhiệt lượng và lượng dinh dưỡng cần thiết cho mỗi ngày là khác nhau. Khi phụ nữ bước vào thời kỳ mãn kinh, tùy theo độ tuổi tăng, thể lực cũng giảm tương đối, vì vậy tổng hợp lượng cần thiết cho mỗi ngày giảm tương ứng. Nếu chúng ta coi nhiệt năng hấp thụ ở độ tuổi 20 - 39 tuổi là tiêu chuẩn thì đến tuổi 40 - 49 giảm 5%, từ 50 - 59 tuổi giảm 10%. Tuy nhiên đa số lượng dinh dưỡng cần lại không hề giảm, có một số lại tăng (như canxi). Vì vậy mà bữa ăn hàng ngày cần phải điều chỉnh hợp lý.

Dinh dưỡng đầy đủ, cân bằng, hợp lý là cơ sở quan trọng để người ở độ tuổi trung niên và người già bảo đảm và duy trì sức sống, làm chậm lại quá trình lão hóa. Chất dinh dưỡng hợp lý có thể tăng khả năng miễn dịch của cơ thể, làm tăng sức sống cho cơ thể và người có bệnh sớm phục hồi sức khỏe. Thức ăn có chất dinh dưỡng hay quá thừa, dinh dưỡng không đủ hay mất cân bằng đều thuộc về dinh dưỡng không tốt. Từ tình hình trong nước hiện nay, số người thiếu chất dinh dưỡng có thể sẽ ngày càng ít, mà bệnh nhân mắc bệnh do mất cân bằng dinh dưỡng lại ngày càng nhiều. Theo điều tra, với những người thường xuyên không ăn sáng cũng chiếm số lượng lớn. Họ đâu biết rằng, nếu không ăn sáng thì có thể gây chóng mặt do đường máu thấp, thiếu sức lực, tỉ lệ hiệu quả công việc giảm.

Để phòng tránh dinh dưỡng không tốt do thức ăn đơn điệu, chọn thức ăn không hợp lý hay ăn uống không khoa học, để có thể tiêu hóa, hấp thụ chất dinh dưỡng được hiệu quả, chúng ta cần tạo thói quen ăn uống hợp lý.

** Thức ăn đa dạng, lấy ngũ cốc là chính*

Giá trị dinh dưỡng của các loại thức ăn khác nhau. Bất kỳ một loại thực phẩm tự nhiên nào cũng không thể cung cấp toàn bộ chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Vì vậy, cần thiết phải thường xuyên kết hợp nhiều loại thức ăn mới có thể bổ sung cho nhau, đạt tới sự cân bằng dinh dưỡng. Nên sử dụng rộng rãi nhiều loại thức ăn, nhưng vẫn coi ngũ cốc là chính. Cùng với sự phát triển kinh tế xã hội, cuộc sống của con người được cải thiện, xu hướng sử dụng thức ăn có nguồn gốc động vật ngày càng nhiều. Loại thức ăn Âu - Mỹ cung cấp nhiệt lượng và lượng mỡ quá cao, mà thức ăn có chất xơ lại quá ít, có hại mà không có lợi.

** Lượng dầu mỡ thích hợp*

Là loại thức ăn chủ yếu phải dễ tiêu, không quá nhiều dầu mỡ, kiêng thức ăn chiên rán, xào, nên dùng thức ăn giàu lượng vitamin A, D, E, K, vì có thể giảm hàm lượng cholesterol trong cơ thể. Mỗi ngày lượng mỡ đưa vào cơ thể chiếm trên dưới 1/4 tổng nhiệt lượng, không được vượt quá 30%. Nên

thay đổi thói quen ăn thịt lợn, thay vì thường xuyên ăn thịt vịt, gà, tôm, cá vừa là để tăng prôtêin có chất lượng tốt, có nhiều vitamin dễ hòa tan mỡ và khoáng chất, vừa có thể giảm tỷ lệ mỡ và lượng cholesteron trong máu.

** Dùng các loại sữa, đậu và các sản phẩm chế biến khác*

Các loại sữa và đậu chứa một lượng vitamin và chất đạm phong phú, ngoài ra còn chứa lượng canxi cao. Đồng thời đó còn là nguồn canxi tự nhiên tinh khiết nhất. Trong sữa còn có các hàm lượng chất như: vitamin B₁, B₂, và vitamin P_p... đều là những chất cần thiết.

** Hạn chế muối trong thức ăn*

Mỗi ngày dùng một lượng muối không nên vượt quá 6g, tương đương với một thìa súp nhỏ, 3 - 5g là phù hợp. Thành phần hóa học của muối ăn là NaCl. Nếu lượng muối quá nhiều, lượng natri trong cơ thể nhiều thì sẽ ảnh hưởng xấu hoặc dẫn đến bệnh cao huyết áp. Ngoài ra lượng muối trong thức ăn cao sẽ làm tăng sự bài tiết canxi. Nguồn gốc Na trong thức ăn ngoài ở muối ăn ra, còn có trong dầu đậu nành, mì chính, dưa muối và các gia vị khác.

** Ít ăn đồ ngọt*

Đường là chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động của cơ thể con người, là nguồn nhiệt lượng chủ

yếu. Nhưng vẫn coi ngũ cốc là chính, như: gạo, mì, khoai, sắn... Tốt nhất là không ăn hay ít ăn thức ăn nhiều đường. Khi xào thức ăn không nên cho thêm đường. Đường ăn là loại thức ăn cung cấp nhiệt lượng tinh luyện. Nếu hấp thụ vào cơ thể quá nhiều, khiến cho cơ thể phát phì, giảm thiểu lượng Insulin, dễ gây bệnh tiểu đường.

** Hạn chế uống rượu*

Ở khá nhiều vùng của Trung Quốc, Việt Nam và trên thế giới, phụ nữ thường hay uống rượu. Nếu không hạn chế uống rượu, có thể làm giảm sự thèm ăn, lượng thức ăn trong cơ thể giảm, gây nên hiện tượng thiếu nhiều loại dinh dưỡng ở mức độ nghiêm trọng, còn có khả năng gây bệnh gan nhiễm mỡ do rượu. Nếu uống nhiều rượu, có nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp. Vì vậy mà, cần nghiêm cấm sử dụng rượu có nồng độ cao, có thể uống lượng nhỏ rượu nho hay rượu nồng độ thấp.

** Sắp xếp ba bữa ăn hợp lý*

Trong một ngày, nhiệt lượng và lượng dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể không đồng đều. Hơn nữa, sự hưng phấn của vỏ đại não, sự bài tiết của thức ăn trong dạ dày và nhu cầu sinh lý của con người có tính quy luật. Vì vậy, tùy cuộc sống và công việc của mỗi cá nhân mà sắp xếp chế độ ăn uống hợp lý. Thời gian các loại thức ăn lưu giữ trong dạ dày là khác nhau,

hỗn hợp thức ăn thường được lưu giữ từ khoảng 4 - 5 tiếng. Vì vậy mà khoảng cách giữa mỗi bữa ăn là 5 - 6 tiếng và cơ bản phù hợp nhu cầu. Tỷ lệ phân phối tổng nhiệt lượng là: buổi sáng chiếm 25 - 30%, buổi trưa chiếm 40%, buổi tối 30 - 35%. Trong đó bữa sáng ăn ngon, bữa trưa ăn no và bữa tối ăn ít.

6. Tác dụng sinh lý của canxi

Canxi là nguyên liệu chủ yếu để cấu thành xương và răng. Trong cơ thể người trưởng thành, bộ xương có 206 đốt, hàm răng có khoảng 32 chiếc. Xương và hàm răng rất cứng chắc, là do 99% canxi được tích trữ trong bộ xương, hàm lượng canxi ở trong răng chưa xác định được cụ thể. Trong máu cũng có lượng nhỏ canxi, tuy hàm lượng nhỏ nhưng có vai trò quan trọng. Canxi là vật chất mà trong quá trình đông máu không thể thiếu được. Canxi còn có tác dụng điều tiết trạng thái sinh lý bình thường của tế bào. Ngoài ra, việc co bóp của cơ tim và cơ bắp, hoạt động của thần kinh bao gồm sự hình thành phân tiết và tác dụng của thần kinh hưng phấn... đều chịu sự điều tiết của nồng độ canxi trong máu.

** Cùng với sự tăng độ tuổi thì lượng canxi cũng tăng*

Tế bào xương trong bộ xương không ngừng thúc đẩy sự hình thành xương. Tế bào phân huỷ xương lại không ngừng hòa tan và hấp thụ xương. Sự hình thành chất xương và quá trình hấp thụ chất xương ở cơ thể

người trưởng thành được bảo đảm ở trạng thái cân bằng. Trong trạng thái cân bằng, tổ chức của xương không ngừng thay đổi quá trình hòa tan, ước tính mỗi ngày có 700mg canxi luân chuyển trong xương. Theo sự tăng của tuổi tác, sự cân bằng giữa sự hình thành và hấp thụ xương dần dần bị phá hỏng. Nói chung phụ nữ sau độ tuổi 40, sự hấp thụ xương vượt quá sự hình thành xương, khiến cho chất xương giảm dần. Tại sao lại như vậy? Chúng ta cần biết rằng sự hòa tan xương là do nhiều loại hormon điều tiết. Ví dụ sự sinh trưởng của hormon phân tiết tuyến yên có sự hấp thụ làm tăng lượng canxi trong ruột. Insulin được phân tiết trong tuyến tụy có thể thúc đẩy sự hình thành xương. Hormon ở lớp màng trên thận có thể giảm mức độ canxi trong máu, gây ảnh hưởng tới sự khôi phục tế bào xương, khiến chức năng của tế bào xương giảm. Hormon giới tính và hormon tuyến giáp trạng có tác dụng duy trì sự cân bằng lượng canxi, phốt pho trong máu. Trong cơ thể, lượng hormon giới tính canxi, phốt pho cần có đủ mới có thể tích trữ trong xương, nhằm duy trì chất xương ở trạng thái bình thường. Đối với phụ nữ ở thời kỳ mãn kinh, đặc biệt là sau khi mãn kinh, thiếu hormon giới tính trong cơ thể khiến cho tổng lượng mô xương giảm, vì vậy thường thấy chất xương thưa thớt. Canxi là nguyên tố cần thiết cho sự hình thành chất xương trong quá trình tái xây dựng xương, là chất dinh dưỡng quan

trọng giúp duy trì và bảo vệ bộ xương khỏe mạnh, lượng canxi cần thiết tăng tùy theo độ tuổi. Đối với thanh niên khỏe mạnh mỗi ngày cần 800mg canxi, còn phụ nữ ở độ tuổi 50 trở lên thì lượng canxi cần thiết là 1.200 - 1.500mg.

** Thức ăn là nguồn cung cấp canxi hàng đầu*

Chất canxi được hấp thụ qua thức ăn tự nhiên là phương thức quan trọng và là phương pháp hiệu quả nhất để bảo vệ bộ xương và duy trì xương khỏe mạnh.

+ Thức ăn chứa hàm lượng canxi phong phú: Hàm lượng canxi trong các thức ăn không giống nhau, cần chọn loại thức ăn chứa nhiều canxi như: các loại sữa, đậu nành, trứng và các sản phẩm từ đậu, cá khô nhỏ, tôm khô, hạt vừng, tương vừng, rau lá xanh, hải đới, tảo... Bảng thống kê dưới đây sẽ cung cấp thực đơn chứa lượng canxi khá cao, các bạn có thể tham khảo và lựa chọn.

Hàm lượng canxi trong thức ăn

Tên thức ăn	Đơn vị (mg)
Sữa bò	120
Sữa bột (béo)	1.030
Sữa bột (không béo)	1.300
Trứng gà	50
Thịt lợn (bỏ xương)	175
Đậu nành	367
Đậu xanh	240
Đậu phụ	277
Rau xanh	163
Rau cần	160
Cây tẻ thái	420
Hải đới	1.177
Tảo rau	912
Tôm khô	2.000
Tôm nõn	882
Mộc nhĩ trắng	357
Hạt vừng	564
Tương vừng	871
Cam, quýt	56
Đào	180

+ Nhân tố có lợi cho việc hấp thụ canxi: Vitamin D trong cơ thể có khả năng điều tiết canxi, hòa tan phốt pho, và thúc đẩy sự hấp thụ canxi, phốt pho trong dạ dày, nhưng cần phải cung cấp một lượng thích hợp (mỗi ngày 400 đơn vị (quốc tế) là phù hợp). Việc cung cấp vitamin C trong thức ăn cũng làm tăng khả năng hấp thụ canxi. Chất đường sữa trong ruột non và sự hình thành canxi có thể cùng kết hợp hòa tan trong cơ thể sẽ có lợi cho canxi thấm qua thành ruột. Nếu thường xuyên hoạt động (vận động) ngoài trời, đặc biệt là mùa đông mà tắm nắng, sẽ thúc đẩy sự tạo thành vitamin D, có thể vận chuyển và thúc đẩy sự hấp thụ canxi trong ruột.

+ Nhân tố ảnh hưởng tới sự hấp thu canxi: Hàm lượng canxi chứa trong thức ăn hàng ngày tuy không phải là nhỏ, nhưng phần lớn vẫn chưa được hấp thu, còn chưa nói đến việc sử dụng. Việc hấp thụ canxi trong thức ăn quyết định bởi dạng tồn tại của canxi. Phốt phát canxi, axit oxalic canxi, axit béo canxi đều khó hòa tan trong nước, khó được hấp thụ. Duy nhất có canxi clorua (CaCl_2) dễ dàng tan trong nước, dễ được hấp thụ. Nếu thức ăn nhiều chất xơ, làm cho tốc độ thức ăn qua đường ruột càng nhanh, có thể làm giảm tỉ lệ hấp thụ canxi. Mỡ có thể ảnh hưởng tới sự hấp thụ canxi. Vitamin D là nhân tố chủ yếu ảnh hưởng tới quá trình này. Ăn thức ăn có hàm lượng muối và chất đậm cao, uống nhiều cà phê hay chè đều làm mất lượng canxi qua đường nước tiểu.

7. Luyện tập thể dục thể thao phù hợp

Tập luyện thể dục thể thao nhằm mục đích bảo vệ sức khỏe, cải thiện thể chất, tăng cường chức năng gan, làm chậm quá trình lão hóa, phòng bệnh tật.

** Luyện tập thể thao có nhiều ích lợi*

Tập luyện thể thao là sự vận động cơ bắp giúp cho quá trình trao đổi chất được thúc đẩy. Trước tiên, sự vận động có thể điều tiết quá trình hưng phấn và ức chế của đại não. Thứ hai, khi luyện tập thể thao, có thể làm cho cơ tim khỏe mạnh, tăng tính đàn hồi của huyết quản. Thứ ba, khi vận động sẽ tăng cường cơ hô hấp, cải thiện chức năng phổi, xúc tiến quá trình trao đổi không khí tăng lượng khí O_2 trong cơ thể. Thứ tư, vận động giúp việc kích thích ăn uống, giúp cho quá trình tiêu hóa được thuận tiện. Từ đó mà tăng nhanh sự tiêu hóa và hấp thụ thức ăn. Thứ năm, vận động giúp tăng cường lực của cơ, có thể phòng chống cơ cơ.

** Người lao động chân tay cũng cần tập luyện*

Mọi người đều có thể nhận thấy lợi ích của luyện tập thể dục. Tuy nhiên có số ít người lại có cách nghĩ sai lệch, đó là đối với người lao động chân tay không cần thiết phải luyện tập thể thao. Trên thực tế, giữa lao động thể lực và luyện tập thể thao không giống nhau. Tuy lao động chân tay cũng là hoạt động cơ bắp, nhưng thuộc vào loại hình vận động cơ bắp gò bó. Nếu lặp lại hoạt động chân tay đồng dạng chỉ là làm bộ phận cơ bắp

tương quan mệt mỏi mà các cơ bắp khác lại không có cơ hội hoạt động. Vì vậy, tác dụng của lao động cơ bắp đối với cơ thể có sự khác biệt với tập luyện và không hề đạt được lượng hoạt động toàn diện.

Vì vậy lao động chân tay không thể thay thế tập luyện thể thao, người lao động cơ bắp cũng cần thiết tập luyện thể thao.

** Nguyên tắc luyện tập thể thao*

Phương thức tập luyện thể thao và lượng vận động phụ thuộc vào giới tính, tuổi tác, sở thích cá nhân, mức độ sức khỏe, thói quen vận động hàng ngày... Như thế nào được gọi là lượng vận động? Lượng vận động bao gồm cường độ vận động, thời gian vận động cường độ vận động, trong đó chủ yếu là mức độ tim đập nhanh thêm.

Nếu cường độ vận động thấp thì thời gian cần kéo dài hơn. Nếu cường độ và thời gian vận động kéo dài, phối hợp nhịp nhàng, có thể bảo đảm tính an toàn và hiệu quả vận động.

Điều kiện thể chất giữa cơ thể nam và nữ không giống nhau. Cường độ vận động ở nữ thường là thấp hơn, nên lượng vận động cũng ít hơn. Do tuổi tác khác nhau nên thể năng có sự sai khác. Thường thì sau 25 tuổi, thể năng dần dần hạ thấp. Cùng với tuổi tác ngày càng cao, lực của cơ mỗi năm giảm trên dưới 1%. Đến khi 40 - 50 tuổi, tỉ lệ giảm là 15% - 25%, sự linh hoạt của phản ứng

động tác và chức năng tim phổi cũng giảm xuống. Vì vậy tiêu chuẩn về cường độ vận động, tốc độ, mức độ phức tạp và lượng vận động ở độ tuổi trung niên cũng cần giảm, đặc biệt là đối với phụ nữ. Đối với người nhiễm bệnh mãn tính, có thể tham gia luyện tập thể thao hay không, nhất thiết phải do bác sĩ xác định, có đưa ra hướng dẫn và kiến nghị.

+ Cần chú ý đến môi trường: Luyện tập thể thao cũng cần xem xét điều kiện hoàn cảnh khách quan. Hiện nay có một số người, chủ yếu là người trung tuổi và người cao tuổi, sáng sớm đã tập trung ở bên đường quốc lộ lớn, trên vỉa hè để tập đánh quyền. Nơi đó thực sự không phù hợp. Nơi tập luyện lý tưởng nhất là sân thể thao dành cho đông đảo quần chúng. Công viên, vườn hoa cũng là nơi tốt nhất. Những nơi tập luyện thể thao như ở tại gia đình, hay nơi nào đó trong cơ quan tuy không mấy phù hợp, nhưng lại an toàn hơn bên lề đường và trên vỉa hè.

+ Cần tập theo thứ tự: Theo kinh nghiệm của những người đã luyện tập thể thao, có thể duy trì tập luyện trên cơ sở vốn có, sau đó cân nhắc tình hình mà tăng dần lượng vận động nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện. Đối với người chưa từng tập luyện thể thao cần bắt đầu tập luyện với lượng vận động nhỏ, tới khi cơ thể thích ứng mới tăng dần lượng vận động.

** Lựa chọn môn tập thể dục phù hợp*

+ Có rất nhiều cách tập thể dục, như đi bộ, chạy bộ, thể thao thái cực quyền, bơi, đá bóng: Dựa vào các

yếu tố về tuổi thể dục, sở thích của mỗi người, hoàn cảnh,... mà lựa chọn cho mình một môn tập luyện thích hợp. Có những bài tập thể dục sau đây để bạn tham khảo.

+ Thái cực quyền: Động tác nhẹ nhàng đều đều. Những người tập luyện lâu dài thì tỷ lệ mắc bệnh phát sinh thấp, kết quả hoạt động của tim phổi rất tốt, huyết áp bình quân tương đối thấp, mật độ mỡ albumin trong máu cao giúp cho việc phòng ngừa xơ cứng huyết quản, loãng xương giảm, tốc độ hoạt động của xương sống tốt, giảm tính lão hóa của xương cốt.

+ Đi bộ và chạy chậm: Sự khác nhau của hai loại vận động này ở chỗ tốc độ và cường độ không giống nhau. Khi đi bộ thư giãn thì năng lượng tiêu hao ít đi.

+ Thể thao tay không:

Thể dục tay không có thể tác động tới được các bộ phận của cơ thể. Có thể tăng cường cơ bắp, hoạt động của khớp xương. Nếu chăm chỉ làm xong một vòng, tim đập với tốc độ 100 nhịp /phút có thể có tác dụng tới tâm huyết quản.

+ Lên xuống bậc cầu thang:

Năng lượng tiêu hao gấp bốn lần đi bộ, gấp hai lần bơi và hơn 23% chạy bộ. Năng lượng tiêu hao khi xuống bậc thang bằng 1/3 khi lên. Căn cứ vào tốc độ tập luyện của thói quen bình thường, tốc độ quá nhanh hay quá chậm tăng năng lượng tiêu hao. Mức độ lên xuống cầu

thang nên tăng từ từ. Đến chỗ ngoặt có thể dừng lại nghỉ một chút. Lấy việc lên xuống cầu thang để tập luyện sức khỏe rõ ràng là xương cốt không có vấn đề gì, nếu không phải chọn một việc khác.

+ Bơi:

Những phụ nữ vốn đã biết bơi thì có thể tiếp tục môn này. Bơi với tốc độ chậm, cơ bắp tay chân có thể luyện được tốt, dù có bơi bằng cách nào phần bụng và ngực đều chịu tác dụng của sức ép nước là kiểu tập luyện đặc biệt, có thể tăng cường thở tốt. Hơn nữa, tác dụng dẫn nhiệt của nước lớn hơn không khí. Khi hoạt động ở trong nước, nhiệt độ cơ thể tỏa ra càng nhiều, để giữ nhiệt độ của cơ thể không đổi cần phải tăng cường điều tiết nhiệt độ cơ thể. Do đó những người bơi thường xuyên thì năng lực điều tiết nhiệt độ cơ thể của trung tâm não nhiều, càng dễ thích ứng với sự thay đổi của nhiệt độ môi trường tránh bị cảm lạnh. Tuổi càng cao thì cái cũ mới thay thế nhau chậm và kém, kết cấu của hệ thống khí quản và khả năng sinh lý kém hiệu quả. Các hoạt động thể dục làm cho thể chất của cơ thể cải thiện tích cực, tăng cường khả năng hoạt động của nội tạng nhưng phải tập luyện thích hợp. Trước khi bắt đầu tập luyện phải chuẩn bị một số động tác như thả lỏng tay, chân, hoạt động gân cốt khởi động. Sau khi kết thúc thì bắt đầu chuẩn bị tập luyện, từng bước lặp lại trạng thái tĩnh tại ban đầu. Một chân đứng vững, chân sau từ từ lùi về phía sau. Nếu làm nhanh sẽ dẫn

đến chóng mặt, ngã... gây ra hậu quả không lường trước được, phải nhớ kỹ cách thực tập.

8. Chú ý vệ sinh da

Da là phần bao bọc toàn bộ cơ thể con người. Da của một người trưởng thành có diện tích là $1,5m^2$, chiếm 16% tổng trọng lượng cơ thể con người. Vì vậy, xét về diện tích và trọng lượng, da là cơ quan quan trọng nhất của cơ thể con người. Da là phần chịu tác động trực tiếp của môi trường bên ngoài, là phòng tuyến đầu tiên của cơ thể người, không cho các chất có hại từ bên ngoài xâm nhập vào cơ thể, bảo vệ để cho các hoạt động sinh lý trong cơ thể được diễn ra bình thường, có tác dụng vô cùng quan trọng. Da là một trong những yếu tố tạo nên cơ thể con người. Theo sự gia tăng về độ tuổi, dẫn đến hình thức bên ngoài hay khả năng sinh lý cũng dần dần tạo ra rất nhiều sự biến đổi không tốt gọi là lão hóa.

** Đặc biệt về da của những người ở tuổi trung niên*

Xét về hình dạng bên ngoài, những biểu hiện về lão hóa da gồm:

+ nếp nhăn của da càng nhiều, vết nhăn sâu đậm, cùng với việc da khô, có liên quan tới việc mỡ dưới da giảm, lực đàn hồi của da giảm xuống...

+ Da khô, thô ráp, nứt nẻ nhiều do tuyến mồ hôi hoạt động tiết mồ hôi ở da giảm khiến cho tác dụng ngăn cách của biểu bì giảm.

+ Da trở nên nhợt nhạt, tính đàn hồi giảm: Do tế bào biểu bì càng chậm thay thế, tế bào mất ít nước, da trở nên nhợt nhạt, do lỗ chân lông của da (ở dưới biểu bì), lực đàn hồi của sợi bị biến chất, giao liên và vôi hóa tăng, tính đàn hồi của da giảm.

+ Biểu bì của da giác hóa: Chủ yếu phát sinh ở những bộ phận thường bị cọ sát hay ánh sáng chiếu vào rất dễ gây lở loét da, vùng trên đầu thường xuất hiện nhiều tính giác hóa da.

+ Tóc rụng, thưa dần, không có tóc.

+ Đến mức chức năng sinh lý của da gần như mọi mặt đều suy kém.

+ Các chức năng cảm giác của da như cảm giác đau đớn, cảm giác ấm áp... đều yếu.

Sau khi da bị thương, tốc độ lành vết thương rất chậm. Phản ứng của da đối với môi trường bên ngoài rất có hại, chức năng bảo vệ của da và loại trừ hay giảm tốc độ gây hại những chất hóa học có hại trong cơ thể.

+ Chức năng điều hoà nhiệt độ cơ thể, chức năng bài tiết tuyến mồ hôi và tuyến chân lông, giảm tính phản ứng huyết quản của da.

+ Phản ứng của da đối với các loại vật “chính mẫn”, phòng sự phát triển của u bướu, phản ứng bài xích của cấy ghép thực vật, và đề kháng chống lại các bệnh về nấm khuẩn.

** Cách bảo vệ và chăm sóc làn da*

Phụ nữ ở thời kỳ mãn kinh chức năng phân tiết trong buồng trứng yếu đi, kết cấu tổ chức của da và chức năng sinh lý suy thoái. Vì vậy, sau khi con người đến tuổi trung niên cần chú ý tự chăm sóc và bảo vệ làn da. Trên cơ sở hình thành thói quen vệ sinh da mặt, căn cứ vào đặc điểm da hiện nay, cần tăng cường chăm sóc và bảo vệ làn da hơn nữa. Mục đích ở đây là cải thiện tuần hoàn máu ở da, tăng cường tính đàn hồi cho da, duy trì và bảo vệ da mềm mại, từ đó mà giảm hay làm chậm quá trình lão hóa da.

+ Giữ da sạch sẽ, chú ý vệ sinh: Ở người trưởng thành lượng da đã qua quá trình trao đổi chất mỗi ngày là trên 5g. Ra mồ hôi là hình thức bốc hơi tỏa nhiệt. Nước bốc hơi dưới hai dạng “không ra mồ hôi” và “ra mồ hôi”. Loại không ra mồ hôi là chỉ những người sự bài tiết lượng nước thông qua da, đường hô hấp (không thông qua tuyến mồ hôi), mỗi ngày trên dưới 759ml. Lượng mồ hôi có liên quan đến nhiệt độ cao thấp, hoạt động nhiều hay ít của cơ thể, mùa hè ra nhiều mồ hôi còn mùa đông thì rất ít. Khi mồ hôi kết hợp với da “chết” gây kích thích da. Vì vậy, mùa hè đương nhiên là cần tắm rửa hàng ngày, còn các mùa khác cũng nên thường xuyên tắm, không những làm sạch da mà còn làm mệt mỏi tan biến. Nhiệt độ nước tắm phù hợp là từ 24°C - 29°C, không nên quá cao cũng không được quá thấp. Tuy nhiên nếu sử dụng nhiều xà bông tắm, đặc biệt

là cần tránh dùng xà bông có tính kiềm. Điều cần biết là cùng với tuổi tác ngày càng cao, độ kiềm, axit trên bề mặt da có xu hướng trung tính và tính axit giảm, kiềm tính trung hoà cũng suy yếu rõ rệt, thêm nữa sự đề kháng của bản thân làn da có thể hạn chế được sự lây nhiễm chân khuẩn và vi khuẩn cũng kém. Vì vậy, cần duy trì độ kiềm; axit của da ở một mức độ vừa phải. Dùng khăn bông lau da đến khi hơi đỏ da, chú ý nên rửa sạch các vị trí như dưới nách, dưới vùng ngực, háng, âm hộ, hậu môn...

+ Bảo vệ tóc: Nên gội đầu định kỳ nhằm làm sạch da đầu và tóc. Đối với người mà bã nhờn phân tiết khá nhiều, có thể dùng nước ấm và dầu gội trung tính. Đối với người da đầu và tóc khô thì số lần gội đầu không nên quá nhiều, nên dùng loại dầu gội giữ ẩm. Nếu thường xuyên chải đầu mỗi ngày 3 - 5 lần, có tác dụng mát xa da đầu. Từ đó mà thúc đẩy sự tuần hoàn máu ở da đầu, có tác dụng trong việc dưỡng tóc. Đối với người nhiều gàu, nên thường xuyên chải đầu, có thể làm bớt gàu và bớt ngứa.

+ Mát xa mặt: Da mặt cả ngày lộ ra bên ngoài, thường ra mồ hôi, có sự phân tiết chất nhờn ở da, thải chất cặn bã, thêm nữa bụi trong không khí gây tắc nghẽn lỗ chân lông, là nơi vi khuẩn dễ dàng sinh sôi. Vì vậy cần thiết phải thường xuyên rửa sạch mặt. Có thể sử dụng một số loại sữa rửa mặt không gây kích thích cho da, có tác dụng làm sạch và bảo vệ da, có lợi

cho độ bài tiết của da. Nên dùng nước ấm rửa mặt, độ ấm không được vượt quá 35°C, sau đó rửa lại bằng nước lạnh, té nước lên mặt, dùng ngón tay vỗ nhẹ lên mặt. Đối với người da khô, trước tiên nên thoa vitamin E, sau đó tiến hành mát xa.

Dùng 4 ngón tay đặt trước trán, mát xa trên dưới, bên trái, bên phải để phòng tránh nếp nhăn trên trán, đuôi mắt.

+ Sử dụng hợp lý loại mỹ phẩm cho da và kem chống nắng:

Căn cứ vào loại da và đặc điểm của da mà chọn dùng. Nếu da nhờn thì dùng sữa rửa mặt sạch nhờn. Da khô nên dùng loại sản phẩm da chứa hàm lượng dầu khá cao, đối với da nhạy cảm không dùng loại sản phẩm chứa hương liệu, rượu cồn, sắc tố và chất chống thối. Mùa nắng lắm mưa nhiều khiến da ứt, nhiều mồ hôi, không thích hợp dùng kem dưỡng da. Mùa hè nắng chói chang, tia tử ngoại có hại cho da, nên dùng loại kem chống nắng. Mùa đông cần dùng loại kem dưỡng da giữ ẩm.

9. Duy trì sinh hoạt điều độ

Vào thời kỳ mãn kinh, buồng trứng ngày càng teo, sự phân tiết hormon giới tính giảm dần, cơ quan sinh dục và cơ thể đều có thay đổi. Khi đó bản năng sinh lý duy trì nòi giống của con người - tình dục và chức năng về tính dục cũng thay đổi.

Đối với sự thay đổi nội tiết trong thời kỳ mãn kinh, do sản lượng hormon sinh dục giảm, gây tuyến yên hiệu ứng ngược thúc đẩy sự phân tiết hormon tuyến sữa tăng, chuyển thành thúc đẩy sự hợp thành và phân tiết hormon nam tăng. Hormon nam có thể nâng cao tình dục ở nữ giới, và còn có thể xúc tiến khả năng tình dục ở nữ.

Nếu như vậy, về lý thuyết khả năng tình dục ở thời kỳ mãn kinh nên tăng cường. Tuy nhiên, theo điều tra, số người khả năng tình dục suy giảm lại chiếm đa số, mà số lượng người mà cơ năng tình dục quá mức bình thường lại rất ít. Tại sao vậy? Nên biết rằng tình dục là dựa trên cơ sở tình yêu của vợ chồng, thông qua các loại kích thích khơi gợi sản sinh ra. Tất cả có sự cảm nhận qua thị giác, thính giác, xúc giác, khứu giác... đều có thể hòa thành rung động. Nhưng, trạng thái tinh thần, tình trạng sức khỏe và môi trường xung quanh có thể ảnh hưởng tới tình dục. Cơ thể khỏe mạnh, tinh lực dồi dào, tâm trạng vui vẻ sẽ thúc đẩy tình dục. Nếu cơ thể khó chịu, thiếu sức hấp dẫn, tâm trạng uể oải sẽ làm giảm tình dục. Không ít phụ nữ, do không thể lý giải được hiện tượng khó chịu trong thời kỳ mãn kinh, mà ngộ nhận là biểu hiện cuối của cuộc đời con người mà phát sinh tâm trạng không tốt như sợ hãi, lo lắng, phiền muộn... hay do mặt mày già xấu, thể lực suy kiệt, sau khi nghỉ hưu mức thu nhập giảm, gia đình bất hòa... mà trở nên bi quan. Hay do phát sinh triệu chứng tổng hợp thời kỳ mãn kinh như: sốt cao, đẫm mồ hôi... Tất cả đều

gây ức chế đến tình dục, thậm chí không có nhu cầu yêu thương âu yếm. Nếu do âm đạo suy thoái, khô, thiếu tính đàn hồi, gây đau khi giao hợp. Hay do cảm giác sợ khi sinh hoạt tình dục mà không hề có ham muốn tình dục, thậm chí còn cự tuyệt nhu cầu tình dục của chồng.

Quá trình phản ứng sinh lý của hưng phấn bình thường ở nữ chia thành 4 kỳ.

+ Thời kỳ kích thích tình dục.

Biểu hiện chủ yếu là âm hộ xuất tiết, phình lên và ướt át, âm đạo chảy ra dịch và sự phân tiết tuyến tiền đình địa tăng, có tác dụng bôi trơn. Phản ứng này ở phụ nữ trẻ rất nhanh, thường khi tiếp nhận kích tố tình dục sau 15 - 30 giây là xuất hiện.

+ Thời kỳ tiếp tục phát sinh

Đây là sự phát triển tiếp thời kỳ kích thích tình dục, cũng là sự dạo đầu của thời kỳ cao trào. Lúc đó âm đạo xuất tiết đạt tới đỉnh cao. Âm thần phồng to rõ rệt, hình thành dạng tròn, thắt chặt ở phần cuối âm đạo, có tác dụng tăng cường ma sát. Đồng thời phần 1/3 âm đạo trên mở to. Cùng với sự phát triển kích tố tình dục và khoái cảm, sản sinh "cảm giác nóng vội, bức bách", khoái cảm đạt tới đỉnh cao.

+ Thời kỳ cao trào

Cơ vùng âm đạo co thắt có thể nhanh tới 0,8 giây một lần co thắt. Đồng thời, từ âm hộ phát sinh khoái cảm cực độ, có thể kéo dài co giật nhẹ trong 5 - 15 giây.

+ Thời kỳ sau cao trào

Sau khi tình dục lên đến cao trào, cơ quan sinh dục xuất tiết nhanh chóng biến mất, khoái cảm dần dần biến mất.

Thông thường mà nói, khả năng tình dục không chịu sự hạn chế của tuổi tác. Tuy nhiên, quá trình phản ứng và hưng phấn tình dục ở phụ nữ mãn kinh có sự thay đổi, chủ yếu là phản ứng khá chậm, quá trình lại khá dài. Trước tiên, thời kỳ kích thích tình dục kéo dài 3 - 5 phút, lúc đó âm đạo rỉ ra dịch. Tuy nhiên nếu thời gian kích thích tình dục dài hơn, thì độ ướt của âm đạo đủ để thỏa mãn nhu cầu khi giao hợp.

Thứ hai, cao trào tình dục xuất hiện chậm, khi cao trào sắp đến cảm giác mạnh thì lực thu nhỏ của cơ âm hộ không đủ, nhưng cảm giác thỏa mãn sau khi cao trào và khoái cảm kèm theo, cảm giác hạnh phúc lại không giảm. Đây là hiện tượng “lực bất tòng tâm”.

Sinh hoạt tình dục thường xuyên, có quy luật sẽ có lợi cho việc bảo vệ và duy trì chức năng tình dục. Hứng thú là nhân tố quan trọng đẩy tới cao trào hay gây trở ngại tới chức năng tình dục. Đối với tình cảm vợ chồng nồng nhiệt, tâm trạng vui vẻ, dễ dẫn đến hưng phấn tình dục và đưa đến cao trào. Sự kích thích tinh thần và thể xác cùng thúc đẩy lẫn nhau, bổ sung cho nhau. Cảm giác lo lắng, sợ hãi, nổi cáu, phiền muộn ức chế sự hưng phấn tình dục, làm cho có thể đạt được sự kích thích cao nhất, cao trào tình dục lúc đó mới bị dập tắt.

Sinh hoạt tình dục liên quan tới hàng loạt biến đổi tâm sinh lý tế nhị, cần điều động hàng loạt hoạt động tâm sinh lý của cơ thể con người như cơ bắp, xương cốt, nội tiết, đại não và hứng thú, không khác gì một lần tập luyện nhịp nhàng toàn thân. Nếu có cảm giác ép buộc, chạy trốn, cự tuyệt hoạt động tình dục là không chỉ trái với nhu cầu sinh lý, ảnh hưởng tới sức khỏe, mà còn có thể phá hỏng mối quan hệ vợ chồng. Cặp vợ chồng sinh hoạt tình dục hài hòa khiến cho tinh thần vui vẻ, cũng là nhân tố quan trọng duy trì và bảo vệ tốt tinh thần và thể xác. Nếu trong thời kỳ mãn kinh, duy trì mỗi tuần 1 - 2 lần sinh hoạt, còn có thể duy trì chức năng tình dục. Hơn nữa ở thời kỳ già (trên 60 tuổi) sinh hoạt tình dục còn có thể cải thiện tâm sinh lý, sức khỏe tốt.

Để cải thiện tình dục và chức năng tính dục ở phụ nữ thời kỳ mãn kinh, trước tiên cần có sự đồng ý của đôi bên. Người chồng cần thiết phải hiểu toàn bộ quá trình sinh lý sinh hoạt tình dục, sự khác nhau giữa nam và nữ. Chủ yếu là nam giới thường dễ rung động, khi lên đến cao trào tốc độ thường nhanh, và nữ giới lại không dễ xúc động, cao trào thường lên đến từ từ. Vì vậy, khi giao hợp cũng cần chú ý đến chút nghệ thuật, vợ chồng cần thiết thông hiểu, phối hợp, cố gắng trong quá trình sinh hoạt tình dục về cơ bản đồng bộ hóa, ý nói là đồng thời đạt tới cao trào, có được khoái cảm, cảm giác viên mãn. Đó mới có thể đạt được sự hài hòa trong sinh hoạt tình dục. Nói tóm lại, lời nói ngọt ngào, động tác thân mật,

cơ thể tiếp xúc với nhau có tác dụng hỗ trợ khiến người vợ rung động, từ đó tạo cảm giác hưng phấn.

Thứ hai, để tăng độ ẩm cho âm đạo, có thể đặt vài viên cao phòng tránh thai ở cửa âm đạo hay loại thuốc có tác dụng bôi trơn ở cơ thể người. Đối với phụ nữ mãn kinh nếu cảm thấy giao phối không hợp, hay đau nhức có thể dùng hormon giới tính để chống chuyển biến xấu ở âm đạo.

Vấn đề cuối cùng cần nhắc nhở là chú ý giữ gìn sức khỏe thân thể, vợ chồng nhất thiết phải chú ý giữ gìn sinh dục sạch sẽ. Nam giới nên thường xuyên rửa sạch dương vật và bao tinh hoàn, cần tạo thói quen rửa sạch trước và sau khi giao hợp. Tránh gây ung thư dương vật và ung thư cổ tử cung.

MỤC LỤC

Những hiểu biết về bệnh	5
Triệu chứng của bệnh	13
Các phương pháp chẩn đoán	19
Hướng dẫn điều trị	22
Những sai phạm trong trị liệu	31
Những bệnh kèm theo thường gặp	37
Chế độ điều dưỡng tại gia đình	55

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI
4 - Tổng Duy Tân, quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
ĐIỆN THOẠI: (04) 8257063; 8252916; 8286766. FAX: (04) 8257063
Email: Nhaxuatbanhanoi@hn.vnn.vn

TỦ SÁCH BỆNH VÀ CÁCH CHỮA TRỊ
CHỨNG BIẾN ĐỔI CƠ THỂ
THỜI KỲ MÃN KINH
DAN DI - JIAN HOU

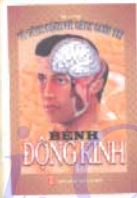
Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN KHẮC OÁNH

- Biên tập:* Th.s Y khoa **TRẦN VĂN THUẤN**
NGUYỄN ĐỨC VỤ
- Vẽ bìa:* **NGÔ TRỌNG HIỂN**
- Trình bày:* **HÀ SƠN**
- Kỹ thuật in:* **PHẠM TUYẾT**
- Sửa bản in:* **LÊ ANH LÊ**

In 1.000 cuốn, khổ 13 x 19 cm. Tại Công ty Cổ phần In Gia Định, số 9D
Nơ Trang Long, Q. Bình Thạnh, TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8412644. Số đăng
ký kế hoạch xuất bản: 08KH/940CXB, do Cục Xuất bản cấp ngày
6.7.2004. In xong và nộp lưu chiểu ngày 01 tháng 10 năm 2004.

TỦ SÁCH BỆNH VÀ CÁCH CHỮA TRỊ



10148744

0504 698



8 935075 9010 1

Giá: 10.000đ