



Thời Kỳ Mãn Kinh & Nội Tiết Tố

Câu Hỏi Thường Gặp

Thời kỳ mãn kinh là gì?

Mãn kinh là một sự thay đổi bình thường, tự nhiên trong cuộc sống của phụ nữ khi kỳ kinh của người phụ nữ dừng lại. Đó là lý do tại sao một số người gọi thời kỳ mãn kinh là “sự thay đổi của cuộc đời” hoặc “sự thay đổi.” Trong thời kỳ mãn kinh, cơ thể phụ nữ từ từ sản xuất ít hormone estrogen và progesterone hơn. Điều này thường xảy ra ở độ tuổi từ 45 đến 55. Một người phụ nữ đã mãn kinh khi cô không có kinh trong 12 tháng liên tiếp.

Các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh là gì?

Kinh nguyệt của mỗi phụ nữ sẽ dừng lại ở thời kỳ mãn kinh. Một số phụ nữ có thể không có bất kỳ triệu chứng nào khác. Khi gần mãn kinh, bạn có thể có:

- Những thay đổi trong kỳ kinh của bạn—thời gian giữa các kỳ kinh có thể khác nhau.
- Nóng bừng (“nóng bừng ở mặt, cổ, hoặc ngực, có và không đổ mồ hôi).
- Đổ mồ hôi ban đêm có thể dẫn đến khó ngủ và cảm thấy mệt mỏi, bực bội, hoặc căng thẳng.
- Những thay đổi ở âm đạo—âm đạo có thể trở nên khô và mỏng, và quan hệ tình dục có thể đau đớn.
- Loãng xương, có thể dẫn đến việc mất chiều cao và gãy xương (loãng xương).

Ai cần điều trị các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh?

- Đối với một số phụ nữ, nhiều thay đổi này sẽ biến mất theo thời gian mà không cần điều trị.
- Một số phụ nữ sẽ chọn phương pháp điều trị cho các triệu chứng của họ và để ngăn ngừa mất xương. Nếu bạn chọn điều trị bằng hormone, có thể sử dụng estrogen đơn độc hoặc estrogen kết hợp với progestin (đối với phụ nữ vẫn còn tử cung hoặc dạ con).

Liệu pháp hormone cho thời kỳ mãn kinh là gì?

Mức hormone thấp hơn trong thời kỳ mãn kinh có thể dẫn đến khô âm đạo, nóng bừng và loãng xương. Để giúp giải quyết những vấn đề này, phụ nữ có thể được kê toa estrogen hoặc estrogen kết hợp với progestin (một loại hormone khác). Giống như tất cả các loại thuốc, liệu pháp hormone có lợi ích và rủi ro. Nói chuyện với bác sĩ, y tá, hoặc dược sĩ của bạn về liệu pháp hormone. Nếu bạn quyết định sử dụng liệu pháp hormone, hãy sử dụng nó ở liều thấp nhất sẽ hữu ích. Đồng thời sử dụng hormone trong thời gian ngắn nhất mà bạn cần.

Ai không nên dùng liệu pháp hormone cho thời kỳ mãn kinh?

Người phụ nữ nào:

- Nghĩ rằng họ đang mang thai.
- Gặp vấn đề với chảy máu âm đạo.
- Đã từng mắc một số loại ung thư.
- Đã từng bị đột quỵ hoặc đau tim.
- Đã từng bị các cục máu đông.
- Bị bệnh gan

Lợi ích của việc sử dụng liệu pháp hormone cho thời kỳ mãn kinh là gì?

- Liệu pháp hormone có thể giúp giảm cơn nóng bừng đổ mồ hôi ban đêm, khô âm đạo, hoặc chứng đau khi giao hợp (đau khi hoạt động tình dục).
- Hormone có thể làm giảm khả năng bạn bị loãng, yếu xương (xương xốp), dễ gãy.

Những rủi ro của việc sử dụng liệu pháp hormone là gì?

Đối với một số phụ nữ, liệu pháp hormone có thể làm tăng nguy cơ bị máu đông cục, đau tim, đột quỵ, ung thư vú và bệnh túi mật. Đối với một phụ nữ có tử cung, estrogen làm tăng khả năng bị ung thư nội mạc tử cung (ung thư niêm mạc tử cung). Thêm progestin làm giảm nguy cơ này.

Thời Kỳ Mãn Kinh & Nội Tiết Tố

Tôi nên sử dụng liệu pháp hoóc môn bao lâu cho các triệu chứng mãn kinh?

- Bạn nên nói chuyện với bác sĩ, y tá, hoặc dược sĩ của bạn.
- Việc điều trị các triệu chứng mãn kinh nên được quyết định với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn, vì có nhiều loại hoóc môn khác nhau được FDA chấp thuận để điều trị các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh.

Nó có tạo ra sự khác biệt nào về hình thức hoóc môn tôi sử dụng cho thời kỳ mãn kinh không?

Có. FDA khuyến cáo phụ nữ nên sử dụng các liệu pháp hoóc môn đã được FDA chấp thuận. Các liệu pháp hoóc môn được FDA chấp thuận được đánh giá về độ an toàn và hiệu quả.

Các “hoóc môn sinh học” tổng hợp có an toàn hơn hoặc hiệu quả hơn liệu pháp hoóc môn được FDA chấp thuận cho thời kỳ mãn kinh không?

Nhiều sản phẩm được bán trên thị trường được gọi là “hoóc môn sinh học” là thuốc kết hợp, không được FDA chấp thuận. FDA không có bằng chứng cho thấy “hoóc môn sinh học” kết hợp là an toàn và hiệu quả, hoặc an toàn hơn hoặc hiệu quả hơn liệu pháp hoóc môn được FDA chấp thuận.

FDA đã phê duyệt các loại thuốc có chứa hoóc môn giống với hóc môn được tạo ra tự nhiên bởi phụ nữ trong độ tuổi sinh sản.

Hoóc môn estriol có phải là “dạng estrogen an toàn hơn” không?

FDA không có bằng chứng cho thấy các loại thuốc có chứa estriol là an toàn và hiệu quả, hoặc là “các dạng an toàn hơn của estrogen.” Không có loại thuốc nào được FDA chấp thuận có chứa estriol. Thuốc bán trên thị trường có chứa estriol là các loại thuốc kết hợp, không được FDA chấp thuận.

FDA đã chấp thuận các phương pháp điều trị khác cho thời kỳ mãn kinh chưa?

Có. Vào năm 2013, FDA đã phê duyệt:

- Một phương pháp điều trị không nội tiết tố cho chứng nóng bừng từ trung bình đến nghiêm trọng liên quan đến thời kỳ mãn kinh.
- Một loại thuốc để điều trị chứng đau khi giao hợp (đau khi hoạt động tình dục) từ trung bình đến nặng do những thay đổi ở âm đạo xảy ra khi mãn kinh.

Các loại thảo mộc và các sản phẩm “tự nhiên” khác có hữu ích trong việc điều trị các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh không?

Tại thời điểm này, FDA không biết liệu các loại thảo mộc hoặc các sản phẩm “tự nhiên” khác có hữu ích hay an toàn hay không.

Tôi có nên sử dụng estrogen chỉ để ngăn ngừa loãng xương không?

Bạn có thể, nhưng cũng có những loại thuốc khác và những điều bạn có thể làm để giúp cho xương của mình. Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.

Tôi có nên sử dụng liệu pháp hoóc môn để bảo vệ tim hoặc ngăn ngừa đột quỵ?

Không, không sử dụng liệu pháp hoóc môn để ngăn ngừa các cơn đau tim hoặc đột quỵ.

Tôi có nên sử dụng liệu pháp hoóc môn để ngăn ngừa mất trí nhớ hoặc bệnh Alzheimer không?

Không, không sử dụng liệu pháp hoóc môn để ngăn ngừa mất trí nhớ hoặc bệnh Alzheimer.

Hoóc môn có bảo vệ chống lại sự lão hóa và nếp nhăn hoặc làm tăng ham muốn tình dục của tôi không?

Các nghiên cứu đã không chỉ ra rằng liệu pháp hoóc môn ngăn ngừa lão hóa và nếp nhăn hoặc tăng ham muốn tình dục.

Để biết thêm thông tin: Văn Phòng Sức Khỏe Phụ Nữ của FDA
www.fda.gov/menopause

