

Khái niệm chung

Mãn kinh là thời điểm kinh nguyệt của phụ nữ chấm dứt do những sự thay đổi về nội tiết tố. Phụ nữ trải qua thời kỳ mãn kinh vào khoảng 50 tuổi. Mỗi người phụ nữ sẽ trải qua thời kỳ mãn kinh theo một cách khác nhau. Các triệu chứng thường gặp bao gồm bốc hỏa, đổ mồ hôi ban đêm và khó ngủ.

Tiền mãn kinh là giai đoạn khi chu kỳ kinh nguyệt bắt đầu thay đổi và quý vị bắt đầu có các triệu chứng mãn kinh. Giai đoạn này có thể bắt đầu khi quý vị ở độ tuổi 40. Trong thời gian này, kinh nguyệt của quý vị có thể không đều. Quý vị có thể đột nhiên cảm thấy rất nóng (gọi là bốc hỏa) hoặc cảm thấy khô rát ở vùng kín. Đây là những dấu hiệu cho thấy cơ thể quý vị đang bắt đầu thay đổi và tiến gần đến thời kỳ mãn kinh.

Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ đa khoa sẽ trao đổi với quý vị về các triệu chứng và tiền sử y khoa của quý vị. Họ cũng có thể cung cấp dịch vụ sàng lọc sức khỏe cổ tử cung, ruột, vú hoặc sức khỏe sinh dục trong quá trình xét nghiệm.

Nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày của quý vị, bác sĩ đa khoa sẽ thảo luận với quý vị về kế hoạch để kiểm soát triệu chứng. Họ có thể thảo luận với quý vị về việc sử dụng liệu pháp nội tiết tố để điều trị các triệu chứng của quý vị.

Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì trong tương lai?

Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể xếp lịch các cuộc hẹn tái khám để theo dõi các triệu chứng và điều chỉnh kế hoạch kiểm soát cho quý vị nếu cần thiết. Bác sĩ đa khoa có thể thảo luận với quý vị về lợi ích của những thay đổi lành mạnh về lối sống để giúp giảm nhẹ các triệu chứng của quý vị. Bác sĩ đa khoa có thể chuyển quý vị đến một bác sĩ chuyên khoa gọi là bác sĩ phụ khoa hoặc đến dịch vụ chăm sóc phụ nữ trong giai đoạn mãn kinh. Nếu giai đoạn mãn kinh ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của quý vị, bác sĩ đa khoa sẽ thảo luận với quý vị về các phương án hỗ trợ.

Tôi có thể hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi nào?

- ☐ Tôi có thể làm gì để cải thiện giấc ngủ và các triệu chứng khác của mình?
- ☐ Những phương pháp điều trị nào là phù hợp nhất cho tôi?
- ☐ Tôi có thể làm gì để hỗ trợ sức khỏe tinh thần của mình?



Tôi có thể làm gì?

Điều quan trọng là phải thực hiện theo những hướng dẫn của bác sĩ đa khoa. Theo dõi các triệu chứng của quý vị, đưa ra những lựa chọn lành mạnh như cai thuốc lá, vận động thường xuyên, ăn uống điều độ và duy trì những thói quen tốt về giấc ngủ. Đến gặp bác sĩ đa khoa nếu quý vị nhận thấy bất kỳ triệu chứng nào mới hoặc thay đổi. Hãy chủ động trong việc sắp xếp những cuộc tái khám với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Có những sự hỗ trợ nào?

Đến một Trung tâm Hỗ trợ Phụ nữ Mãn kinh hoặc địa điểm chuyển tiếp tại NSW. Đây là các dịch vụ đa ngành do các chuyên gia y tế chịu trách nhiệm, cung cấp sự hỗ trợ và tư vấn cho phụ nữ trong giai đoạn mãn kinh. Bác sĩ đa khoa có thể chuyển quý vị đến những dịch vụ đó.

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- Chính phủ NSW – Bộ Công cụ dành cho Giai đoạn Tiền Mãn kinh và Mãn kinh
- Jean Hailes - Mãn kinh - <https://www.jeanhailes.org.au/health-topics/menopause/>