

# 44+

FOR WOMEN APPROACHING MENOPAUSE

## TÀI LIỆU DÀNH CHO PHỤ NỮ SẮP BƯỚC VÀO GIAI ĐOẠN TẮT KINH



VẤN ĐỀ TẮT KINH  
(ĐỔI ĐỜI)

WHAT IS MENOPAUSE  
(CHANGE OF LIFE)?

**NSW HEALTH**  
FOR A STATE OF BETTER HEALTH

1

---

*Trước đây người ta thường nghĩ tắt kinh (hay mãn kinh) có nghĩa là đời của một phụ nữ kể như chấm dứt. Tuy nhiên, sở dĩ người ta quan niệm như vậy là vì phụ nữ thời đó không sống lâu như hiện nay.*

*Ngày nay quan niệm về chuyện tắt kinh lại hoàn toàn khác hẳn. Như chúng ta thấy có nhiều phụ nữ ở vào lứa tuổi này, chuổi ngày còn lại của họ lại càng hữu ích và thi vị hơn.*

## ◆ **Tắt Kinh hay Đới Đời có nghĩa là gì?**

Đây là một biến cố tự nhiên xảy đến trong đời một phụ nữ một khi họ không còn thấy kinh nguyệt nữa. Đa số phụ nữ khi bước vào thời kỳ tắt kinh thường không bị những triệu chứng trầm trọng. Tuy nhiên, nếu các quý vị đang mắc phải những triệu chứng này thì cũng đừng lo - vì hiện có những phương pháp làm quý vị thấy dễ chịu hơn.

### \* **Chuyện Tắt Kinh Xảy Ra Vào Lúc Nào?**

Thường là trong khoảng từ 44 đến 55 tuổi, đôi khi sớm hơn hay muộn hơn.

◆ What is menopause?

• When does it happen?

• How does it happen?

---

---

## \* Chuyện Tắt Kinh Xảy Ra Như Thế Nào?

Kinh có thể ngưng ra một cách đột ngột, nhưng cũng có người vẫn tiếp tục thấy kinh hàng tháng hay có khi hàng năm rồi mới ngưng hẳn. Kinh cũng có thể ra ít hơn hoặc thất thường hơn, trước khi hoàn toàn ngưng. Nếu kinh ra nhiều hơn, hay quý vị bị xuất huyết giữa hai kỳ kinh nguyệt, thì nên đi khám bác sĩ ngay.

• Why does menopause happen?

## \* Tại Sao Lại Có Chuyện Tắt Kinh?

Nằm hai bên tử cung (dạ con) của người phụ nữ là buồng trứng (hay noãn sào). Buồng trứng tiết ra những chất gọi là kích thích tố. Những kích thích tố này giúp cơ thể người phụ nữ mỗi tháng sản xuất một trứng. Trong giai đoạn tắt kinh, lượng kích thích tố do buồng trứng tiết ra bắt đầu giảm dần. Kết quả là trứng không còn được sản xuất nữa, và kinh nguyệt do đó cũng ngưng.

---

---

## **Việc Giải Phẫu Cát Bỏ Tử Cung Có Làm Cho Chuyện Tắt kinh Xảy Ra Sớm Hơn Không?**

Chuyện này còn tùy thuộc việc giải phẫu được thực hiện như thế nào. Nếu khi giải phẫu bác sĩ cắt bỏ cả hai buồng trứng lẫn tử cung, thì tắt kinh sẽ xảy ra sớm hơn dù người phụ nữ vẫn còn trẻ. Tuy nhiên, nếu chỉ cắt bỏ tử cung hoặc cổ tử cung (phần nối giữa tử cung và âm đạo) mà thôi, thì việc giải phẫu không ảnh hưởng gì đến chuyện tắt kinh sớm hay muộn cả.

### **\* Vấn Đề Tắt Kinh Có Ảnh Hưởng Gì Đến Sức Khỏe Của Quý Vị Không?**

Đa số những vị khi bước vào giai đoạn tắt kinh sẽ không thấy triệu chứng gì, hoặc chỉ thấy một vài triệu chứng nhẹ và thường chỉ kéo dài chừng vài tháng. Nhưng đối với một số người, có thể các triệu chứng (thí dụ như người nóng hừng hực, âm đạo khô, hệ thống bài tiết nước tiểu hoạt động không bình thường và tính nết thay đổi) sẽ làm cho người cảm thấy bứt rứt, khó chịu. Có trường hợp các triệu chứng như vừa kể kéo dài hàng mấy năm. Tuy nhiên dù thế nào chăng nữa cũng có những phương cách để trị.

• Will menopause affect you?

## \* Những Nơi Có Thể Giúp Đỡ Quý Vị

- Bác sĩ
- Trung Tâm Y Tế Phụ Nữ
- Trung Tâm Kế Hoạch Hóa Gia Đình (Family Planning Clinic); hay
- Các trung tâm chuyên môn về vấn đề tắt kinh có thể hướng dẫn cho quý vị những phương pháp để đối phó với những triệu chứng này. (Xin xem phần "Muốn Biết Thêm Chi Tiết Và Được Giúp Đỡ Phải Đến Đâu?" ở cuối tài liệu này). Tuy vậy, mặc dù không thấy có triệu chứng nào, quý vị cũng nên đi bác sĩ hay đến trung tâm y tế phụ nữ để khám tổng quát mỗi năm một lần. Đây là biện pháp hữu hiệu để phòng bệnh tật.



---

---

## ◆ Vấn Đề Tất Kinh Không Có Gì Đáng Ngại Cả

Tất kinh chỉ đơn thuần là giai đoạn mà cơ thể người phụ nữ có những thay đổi tự nhiên (chẳng khác nào như khi quý vị có thai và đến tuổi dậy thì vậy). Đối với đa số phụ nữ, những thay đổi này không gây nhiều trở ngại cho cuộc sống. Tuy thế trong số quý vị, cứ ba người sẽ có một người mắc phải những triệu chứng hết sức khó chịu, một người sẽ không thấy có triệu chứng nào, và một người chỉ phải chịu đựng những triệu chứng nhẹ.

### \* Các Triệu Chứng Như Thế Nào?

Người nóng rực - có thể quý vị sẽ thấy da có cảm giác bùng bùng, kể đó nóng rực lên. Cảm giác nóng hực thường bắt đầu ở mặt và cổ. Cũng có thể quý vị sẽ thấy người ra mồ hôi đầm đìa; tiếp đó, sau khi cảm giác nóng rực biến đi, quý vị sẽ thấy người mình đột nhiên lạnh toát. Tuy nhiên, vấn đề còn tùy theo từng người, có người không bao giờ mắc những triệu chứng vừa kể; những người khác chỉ thỉnh thoảng mới bị một lần, nhưng cũng có người thường có cảm giác như vừa kể bất kể là ngày hay đêm.

### \* Nếu Người Nóng, Bứt Rút Thì Phải Làm Gì?

- Lo lắng, bực dọc, căng thẳng càng làm cho cảm giác nóng rực, bứt rứt tăng thêm, vì thế nếu tránh được hay giảm bớt được lo lắng quý vị sẽ thấy dễ chịu hơn. Ngoài ra, còn một vài thứ cũng có thể khiến cho cơ thể cảm thấy nóng rực, khó chịu chẳng hạn như: rượu, thức ăn hay đồ uống nóng, thời tiết nóng bức, phòng hay giường ẩm quá.

◆ Menopause is nothing to fear

• What sort of symptoms do you notice?

• What can you do about hot flushes?

- Nếu cảm giác nóng làm quý vị thấy bức bối, khó chịu, nên đi khám bác sĩ xem họ có cách nào giúp mình hay không.

- Nhiều vị thấy có vài loại thuốc dùng rất công hiệu chẳng hạn như: dầu cây ngọc-trâm (evening primrose oil) hay trà đan-sâm (sage tea) uống mỗi ngày từ 1 đến 3 tách. (Muốn biết thêm chi tiết xin xem mục Những Phương Pháp Trị Liệu Khác Đối Với Các Chứng Ở Giai Đoạn Tắt Kinh trong Phần 3 của tập tài liệu này).

#### \* Những Biến Chứng Ở Thành Âm Đạo

Việc thay đổi lượng kích thích tố trong cơ thể có thể làm cho lớp màng ở thành âm đạo mỏng hơn, khô đi và kém "dàn hồi", khiến cho vấn đề giao hợp trở nên khó khăn. Tiếp tục giao hợp thường xuyên sẽ giúp cho âm đạo luôn trơn ướt và các bắp thịt ở âm đạo giữ được sự rắn chắc. Đôi khi, để giữ cho âm đạo ẩm ướt quý vị cần dùng đến một vài loại kem đặc biệt như KY Jelly hay Lubafax. Loại kem này có bán tại tiệm thuốc tây (thường được bày bán cạnh các loại thuốc ngừa thai) và một vài siêu thị (thường để cùng một chỗ với băng vệ sinh hay "áo mưa" [condom]).

Tuy nhiên không nên sử dụng va-dơ-lin (vaseline) hay các loại kem hoặc dung dịch khác để làm trơn âm đạo. Nếu dùng các loại kem kể trên (KY Jelly hay Lubafax) mà không thấy có kết quả, quý vị nên hỏi bác sĩ xem mình phải làm gì.

Nếu lớp màng trên thành âm đạo mỏng và khô có thể sẽ dễ bị nhiễm trùng. Trong trường hợp nếu thấy âm đạo ngứa ngáy hay tiết ra chất gì khác thường (đặc biệt là nếu có lẫn máu), quý vị nên đi khám bác sĩ ngay.

\* **Các Chứng Liên Quan Đến Bọng Đái (Bàng Quang)**

Sự thay đổi các kích thích tố trong cơ thể còn có thể làm cho các bắp thịt có nhiệm vụ nâng đỡ bàng quang (bọng đái) bị yếu, dẫn đến chứng di niệu (tiểu són) khi cười, hắt hơi hay ho. Nếu không lưu tâm đến vấn đề này, bệnh có thể nặng hơn. Do đó, khi thấy các dấu hiệu như vừa kể, điều quan trọng là quý vị nên tìm cách chữa trị ngay, sớm chừng nào, tốt chừng ấy. Nhiều trường hợp quý vị chỉ cần tập một vài động tác thể dục giản dị nhằm làm mạnh các bắp thịt ở bàng quang là có thể giải quyết vấn đề này dễ dàng.

Các y tá chuyên môn về chứng tiểu són (nurse continence adviser) có thể hướng dẫn quý vị phương pháp tập thể dục nói trên. Họ là những người được huấn luyện đặc biệt nhằm hướng dẫn và giúp đỡ những vị ở vào trường hợp này. Quý vị nên hỏi nhân viên y tế người Việt (Vietnamese Ethnic Health Worker) tại các Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng (Community Health Centre) địa phương để nhờ họ giúp liên lạc với các y tá chuyên môn về chứng tiểu són.

\* **Tính Nết Thay Đổi**

Nhiều vị thấy bứt rứt, khó chịu hay buồn bực trong giai đoạn tắt kinh. Có người lại thấy không còn hứng thú trong việc chăn gối nữa. Nếu những triệu chứng về thể chất làm cho mình buồn bực, chán nản, quý vị nên đi bác sĩ để nhờ khám hộ.

Tuy nhiên, không phải những thay đổi tâm lý đều bắt nguồn từ việc tắt kinh cả đâu. Giai đoạn từ ngoài 40 đến 50 tuổi trở đi là thời kỳ nhiều phụ nữ cảm thấy bị ràng buộc bởi những nhiệm vụ đối với cha mẹ già và những khó khăn khi phải đối phó với con cái đang ở tuổi thành niên. Nhiều người có cảm tưởng như mình bị con "hắt hủi", hoặc giả phải chịu đựng tính khí "thất thường" của ông chồng cũng đang bắt đầu thay đổi vì tuổi tác.

---

## ◆ Quý Vị Nên Đối Phó Với Vấn Đề Tắt Kinh Như Thế Nào?

◆ What can you do?

Nếu phải đương đầu với những khó khăn trong giai đoạn tắt kinh hay những thay đổi khác trong cuộc sống thì một trong những biện pháp đối phó hữu hiệu nhất là nên tìm người để thảo luận về những vấn đề này. Quý vị nên tâm sự với bạn bè hoặc liên lạc với Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng địa phương xem họ có cố vấn tâm lý người Việt hay không và xin gặp nhân viên này để thảo luận về trường hợp của mình. Nhiều Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng còn có những nhóm tương trợ gồm những người có chung một hoàn cảnh và tâm trạng để chia sẻ kinh nghiệm và giúp đỡ lẫn nhau.



Ngoài ra, kiểm điểm lại những sinh hoạt hàng ngày để xem có cách nào làm cho cuộc sống bớt căng thẳng, bực dọc hay không cũng là một biện pháp tốt để đối phó với những khó khăn trong giai đoạn tắt kinh. Quý vị cũng có

---

---

thể học một vài phương pháp giản dị nhằm giúp mình cảm thấy thoải mái cả về mặt thể chất lẫn tinh thần và để đương đầu với những khó khăn hữu hiệu hơn. Quý vị nên liên lạc với nhân viên y tế người Việt và hỏi xem trong khu vực mình đang ở có nơi nào dạy những phương pháp nói trên không (nhiều Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng địa phương cho tổ chức những lớp dạy phương pháp dưỡng thần hay có những cuộn băng dạy phương pháp thở và nghỉ ngơi đúng cách nhằm giúp cho tinh thần và thể chất được thoải mái).

## ◆ Nếu Bác Sĩ Cho Uống Thuốc An Thần hoặc Thuốc Ngủ, Quý Vị Phải Làm Gì?

Bất cứ khi nào được bác sĩ cho toa mua thuốc, quý vị nên hỏi họ thật kỹ các chi tiết. Nên nhớ, quý vị CÓ QUYỀN hỏi những chi tiết có liên quan đến vấn đề sức khỏe của mình. Sau đây là một số những câu hỏi cần thiết:

- Thuốc chữa bệnh gì?
- Uống bao lâu?
- Nếu muốn ngưng uống thuốc thì phải làm gì?
- Thay vì dùng thuốc, có phương pháp nào khác để trị căn bệnh của mình hay không?

Những câu hỏi nêu trên lại càng quan trọng nếu như loại thuốc bác sĩ cho để trị các chứng liên quan đến việc tắt kinh là thuốc an thần (thí dụ như Valium, Serepax, Ativan hay Mogadon). Các thứ thuốc vừa kể có thể có hiệu quả trong

◆ What if your doctor prescribes tranquilisers or sleeping pills?

---

tuần lễ đầu, nghĩa là chúng có thể làm cho quý vị thấy dễ chịu hơn trong lúc phải trải qua những xáo trộn về mặt tình cảm hay đau đớn về thể chất. Tuy nhiên, đối với những vị nếu không uống thuốc sẽ không chịu đựng được ("ghiền" thuốc), thì thuốc an thần lại gây nhiều phiền toái hơn. Một trong những phiền toái đó là sau khi dùng thuốc an thần một thời gian, thuốc không còn công hiệu nữa. Sau khi dùng thuốc được khoảng hai tuần, tác dụng của thuốc giảm dần. Nếu quý vị dùng thuốc ngủ, thì chỉ trong vòng ba đêm liên tiếp, thuốc sẽ không còn công hiệu nữa. Có nghĩa là nếu muốn ngủ được, quý vị phải tăng thêm liều lượng thuốc.

Kết quả là nhiều người thấy nếu không có thuốc, sẽ không chịu đựng được vì cơ thể của họ đã lệ thuộc vào thuốc, nghĩa là khi ngưng uống thuốc, họ bị các triệu chứng do hậu quả của việc ngưng sử dụng thuốc an thần gây ra (withdrawal symptoms). Các triệu chứng này gồm lo âu, mất ngủ, v.v..., tức là những nguyên nhân trước đây đã khiến quý vị quyết định dùng thuốc an thần. (Ngưng uống thuốc đột ngột cũng rất nguy hiểm, nếu quý vị muốn ngưng sử dụng thuốc an thần, tốt nhất nên tham khảo ý kiến với bác sĩ trước).

Do đó, nếu thấy lo lắng, bức dọc vì một lý do nào đó, có lẽ quý vị nên tìm những phương pháp khác giúp mình thấy dễ chịu hơn chẳng hạn như phương pháp dưỡng thần hay chịu khó năng tập thể dục nhiều hơn. Nhiều Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng có các nhân viên cố vấn tâm lý người Việt giàu khả năng và kinh nghiệm có thể giúp đỡ quý vị về vấn đề này. Hoặc giả quý vị có thể liên lạc với trung tâm y tế phụ nữ và hỏi xem họ có các nhân viên chuyên môn để giúp mình không.

---

## ◆ Những Triệu Chứng Khác

Có người còn chịu đựng những triệu chứng khó chịu khác chẳng hạn như da có cảm giác rần rần như kiến bò, nhức đầu, uể oải và đôi khi thấy như người bị sưng phù lên.

## ◆ Những Nơi Có Thể Giúp Đỡ hay Hướng Dẫn Cho Quý Vị

Các trung tâm y tế phụ nữ, Trung Tâm Kế Hoạch Hóa Gia Đình, và Khu Chuyên Môn Về Vấn Đề Tắt Kinh (Menopause Clinics) tại các bệnh viện lớn có thể hướng dẫn và giúp đỡ quý vị về vấn đề liên quan đến chuyện tắt kinh, thử ngừa ung thư tử cung và khám ngừa ung thư vú. Quý vị nên hỏi nhân viên y tế người Việt xem trung tâm nào gần khu vực mình ở nhất. Địa chỉ của các Trung Tâm Kế Hoạch Hóa Gia Đình được liệt kê trong niên giám điện thoại màu trắng. Ngoài ra, nhiều bệnh viện lớn còn có một khu đặc biệt chuyên môn hướng dẫn và chữa trị các triệu chứng xảy ra trong giai đoạn tắt kinh. Nhân viên y tế người Việt có thể giúp đỡ quý vị tìm ra địa chỉ các cơ quan này.

Nếu không thạo Anh ngữ, quý vị có thể nhờ những nơi nói trên sắp xếp dịch viên thông dịch viên. Việc thông dịch tại những trung tâm này hoàn toàn miễn phí và đáng tin cậy.

◆ Other difficulties  
with menopause

◆ Where to go for more information and help

---

---

## ◆ Gia Đình và Bạn Bè của Quý Vị Cũng Nên Đọc Tài Liệu Này

Gia đình và bạn bè của quý vị cũng cần biết các chi tiết nêu ra trong tài liệu này để hiểu rõ vấn đề hơn và giúp đỡ quý vị khi cần. Những vị còn trẻ tuổi cũng nên tìm hiểu những chi tiết liên quan đến vấn đề tật kinh, vì có những chuyện quý vị có thể làm ngay từ bây giờ để tránh những khó khăn hay rắc rối về sau này.

◆ Why your family and friends should read this pamphlet



# 44+

FOR WOMEN APPROACHING MENOPAUSE

## TÀI LIỆU DÀNH CHO PHỤ NỮ SẮP BƯỚC VÀO GIAI ĐOẠN TẮT KINH



**TẬP THỂ DỤC VÀ  
VIỆC ĂN UỐNG  
(GIỮ GÌN SỨC KHỎE)**

EXERCISE AND DIET  
(STAYING WELL)

# 2

**NSW HEALTH**  
FOR A STATE OF BETTER HEALTH

---

---

## ◆ Lợi Ích Của Việc Tập Thể Dục và Ăn Uống Đúng Cách

Nếu người khỏe mạnh và không bệnh tật thì việc đối phó với các triệu chứng của thời kỳ tắt kinh (và bất cứ thay đổi nào khác trong cuộc sống) sẽ dễ dàng hơn. Năng tập thể dục và ăn những thứ có lợi cho sức khỏe sẽ giúp quý vị có thêm năng lực, cảm thấy khỏe khoắn và sắc diện hồng hào hơn, đồng thời chúng còn giúp cho quý vị sụt cân và tránh được chứng táo bón.

Nhiều người ở vào lứa tuổi từ 40 trở đi có nhiều thì giờ dành cho việc vận động khiến cho thân thể được tráng kiện, chẳng hạn như đi bách bộ, bơi lội và chăm sóc vườn tược. Tuy nhiên, dù có bận rộn cách mấy chăng nữa, quý vị cũng nên cố dành ưu tiên cho việc tập thể dục. Năng đi bộ càng nhiều càng tốt (mỗi tuần quý vị cố dành ra ít nhất ba buổi, mỗi buổi từ 20 đến 30 phút để đi bộ) sẽ giúp cho cơ thể thoải mái và ngủ ngon hơn.

Nên ăn những thứ có nhiều chất bột chẳng hạn như cơm, bánh mì, ngũ cốc; các loại đậu (đậu xanh, đậu nành, v.v...), đậu đũa, trái cây, rau. Muốn biết thêm chi tiết về việc chọn những thức ăn nào có lợi cho sức khỏe, quý vị nên hỏi xin tài liệu Phương Pháp Ăn Uống Lành Mạnh Theo Mô Hình Kim Tự Tháp (The Pyramid Way of Healthy Eating) tại trung tâm y tế cộng đồng địa phương.

◆ How exercise and diet can help

---

---

## ◆ Giữ Cho Xương Rắn Chắc

◆  
Keeping bones strong

Quý vị cũng cần ăn những thứ chứa nhiều chất vôi (calcium) để giữ cho xương được rắn chắc. Khi đến thời kỳ tắt kinh, xương cốt trong cơ thể người phụ nữ sẽ mất dần lượng chất vôi cần thiết. Nhiều người xương trở nên giòn và dễ gãy (chứng này gọi là chứng xương xốp [osteoporosis]).

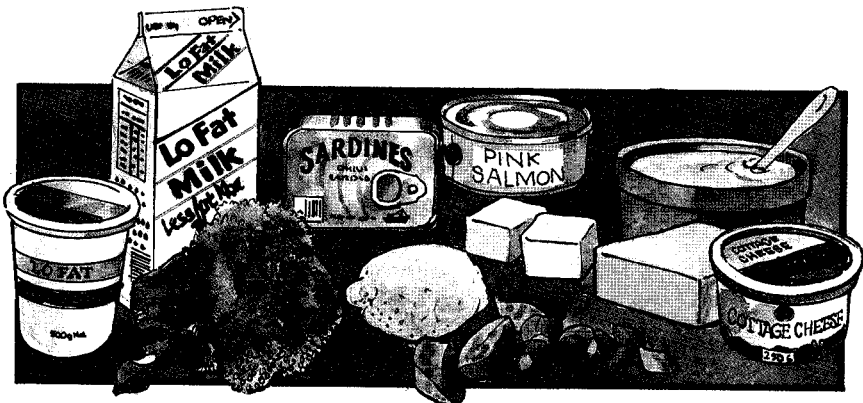
Muốn tránh mắc phải chứng xương xốp, trước và sau giai đoạn tắt kinh, quý vị nên ăn những thứ có chứa nhiều chất vôi, chẳng hạn như:

- Các thứ được chế biến từ sữa: như sữa, da-ua, phô-ma (kể cả những loại đã loại bớt chất béo)
- Cá đóng hộp chẳng hạn như cá mòi và cá hồi (ăn cả xương)
- Đậu hũ
- Đậu nghiền
- Hạt hạnh nhân, hạt phỉ (hazel nut), v.v...
- Bông cải xanh (broccoli)
- Trái vả (fig)

---

Khi hầm thịt hay nấu canh (hầm xương) quý vị có thể bỏ vào vài giọt dấm hay nước chanh để "rút" thêm chất vôi trong thịt hay xương ra.

Nếu ăn những thứ không chứa nhiều chất vôi thì sao? Quý vị có thể hỏi bác sĩ hay một nhân viên chuyên môn về việc ẩm thực (dietician) xem mình có nên dùng các loại thuốc có chứa chất vôi hay không.



---

---

## ◆ Những Phương Pháp Khác Nhằm Giữ Cho Xương Được Rắn Chắc

- ◆ Other ways to keep bones strong
- Nâng tập các môn thể dục như đi bộ, khiêu vũ và tập thái cực quyền
  - Đừng hút thuốc. Đừng uống nhiều rượu và cà phê.
  - Nhiều người có thể sẽ phải dùng đến Phương Pháp Trị Liệu Bằng Việc Thay Kích Thích Tố (xin xem Tập 3: *Phương Pháp Trị Liệu Bằng Việc Thay Kích Thích Tố và Những Phương Pháp Khác*).

## ◆ Một Vài Phương Pháp Để Tránh Bệnh Tim

- ◆ Tips for a healthy heart
- Quý vị có thể ngăn ngừa được bệnh tim (và nhiều chứng bệnh trầm trọng khác nữa) bằng cách tránh hút thuốc, tránh ăn những loại thức ăn có nhiều chất béo và nâng tập thể dục. Những biện pháp trên có thể giúp cho quý vị ở bất cứ lứa tuổi nào tránh được các thứ bệnh tật. Riêng đối với các vị đang ở vào thời kỳ tắt kinh, nghĩa là vào lúc cơ thể ngừng sản xuất những loại kích thích tố cần thiết, thì các biện pháp vừa kể lại càng quan trọng hơn nữa, vì chúng sẽ giúp tránh được bệnh tim.

---

## ◆ Cuộc Sống Chăn Gối Ở Tuổi Ngoài 40

Đối với một số phụ nữ, trút bỏ được phần nào gánh nặng gia đình và nỗi lo âu về việc thai nghén hay sinh đẻ sẽ làm tăng sự thích thú trong việc chăn gối. Nhưng xin quý vị nhớ cho, việc sinh nở không đồng nghĩa với chuyện gối chăn. Tuy không còn sinh nở được nữa, nhưng như vậy không có nghĩa là quý vị không còn cảm thấy thích thú trong việc chăn gối. Nhiều vị khi bước vào giai đoạn này còn cảm thấy vấn đề ân ái tạo nhiều thích thú hơn nữa. Nếu đang sử dụng các phương pháp ngừa thai, thì sau khi tắt kinh quý vị cần tiếp tục dùng các phương pháp này thêm một năm nữa.

---

---

## ◆ Việc Khám Sức Khỏe Sau Giai Đoạn Tắt Kinh

What health checks do you need?

• A Pap test

### ◆ - Thử ngừa ung thư cổ tử cung

Đối với những người đã thử ngừa ung thư cổ tử cung và có kết quả bình thường, thì cứ hai năm lại nên đi khám ngừa một lần. Những vị thử ngừa và kết quả cho thấy những triệu chứng bất thường thì cần khám thường xuyên theo lời dặn của bác sĩ. Vấn đề thử ngừa không gây đau đớn và chỉ mất chừng năm phút. Bác sĩ hay y tá chuyên môn sẽ lấy ra một vài mẫu tế bào ở cổ tử cung (chỗ nối với âm đạo) để thử. Việc thử có thể do bác sĩ riêng của quý vị, y tá tại trung tâm y tế phụ nữ hoặc trung Tâm Kế Hoạch Hóa Gia Đình (Family Planning Clinic) thực hiện.

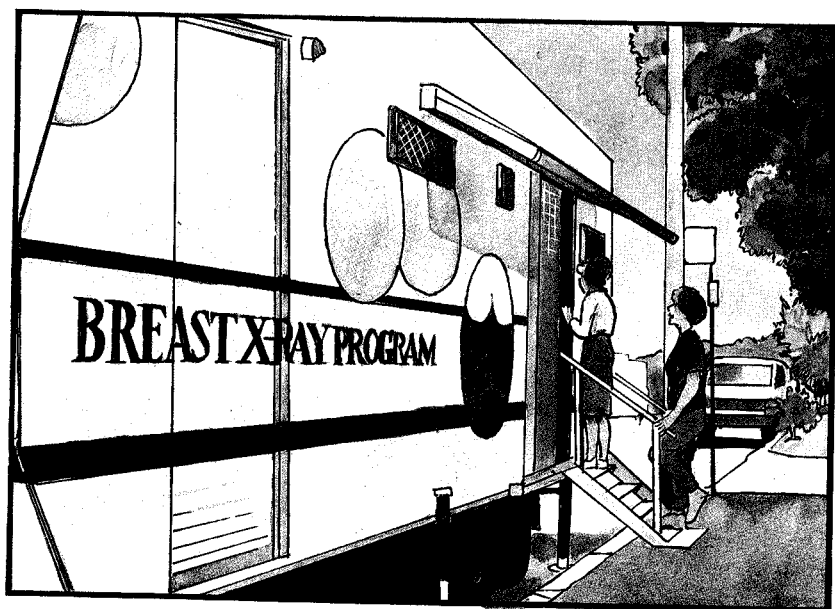
• Breast examination

### - Khám ngừa ung thư vú

Khi thử ngừa ung thư cổ tử cung, cũng là lúc quý vị nên nhờ bác sĩ khám ngực xem có triệu chứng của chứng ung thư vú không (thường có hình thức những bướu cứng dưới lớp da vú). Khám phá ra các triệu chứng này sớm chừng nào thì việc điều trị chứng ung thư vú càng dễ chừng nấy. Ngoài ra, hàng tháng quý vị cũng cần phải tự khám ngực để tìm bướu (bác sĩ có thể hướng dẫn quý vị phương pháp tự khám ngực; hoặc giả, quý vị có thể nhờ nhân viên y tế người Việt [ethnic health worker] tìm cho mình tài liệu hướng dẫn phương pháp này bằng Việt Ngữ).

- Khám ngừa ung thư vú bằng quang tuyến X

Những vị tuổi từ 50 trở đi, cứ hai năm lại nên khám ngừa ung thư vú bằng quang tuyến X một lần. Quý vị có thể hỏi trung tâm y tế cộng đồng địa phương hay bác sĩ của mình xem nơi nào khám miễn phí hoặc khám với giá hạ.



---

## ◆ Những Nơi Có Thể Giúp Đỡ hay Hướng Dẫn Cho Quý Vị

Các trung tâm y tế phụ nữ, Trung Tâm Kế Hoạch Hóa Gia Đình, và Khu Chuyên Môn Về Vấn Đề Tắt Kinh (Menopause Clinics) tại các bệnh viện lớn có thể hướng dẫn và giúp đỡ quý vị về những vấn đề liên quan đến chuyện tắt kinh, thứ ngừa ung thư tử cung và khám ngừa ung thư vú. Quý vị nên hỏi nhân viên y tế người Việt xem trung tâm nào gần khu vực mình ở nhất. Địa chỉ của các Trung Tâm Kế Hoạch Hóa Gia Đình được liệt kê trong niên giám điện thoại màu trắng. Ngoài ra, nhiều bệnh viện lớn còn có một khu đặc biệt, chuyên môn hướng dẫn và chữa trị các triệu chứng xảy ra trong giai đoạn tắt kinh. Nhân viên y tế người Việt có thể giúp đỡ quý vị tìm ra địa chỉ các cơ quan này.

Nếu không thạo Anh ngữ, quý vị có thể nhờ những nơi nói trên sắp xếp dùm thông dịch viên.

---

---

## ◆ Gia Đình và Bạn Bè của Quý Vị Cũng Nên Đọc Tài Liệu Này

◆ Why your family and friends should read this pamphlet

Gia đình và bạn bè của quý vị cũng cần biết các chi tiết nêu ra trong tài liệu này để hiểu rõ vấn đề hơn và giúp đỡ quý vị khi cần. Quý vị còn trẻ tuổi cũng nên tìm hiểu những chi tiết liên quan đến vấn đề tất kinh, vì có những chuyện quý vị có thể làm ngay từ bây giờ để tránh những khó khăn hay rắc rối về sau.

*Dịa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*