

PHU NỮ Ở TUỔI NGOÀI 40
PREPARING FOR A HEALTHY MENOPAUSE

PHỤ NỮ Ở TUỔI NGOÀI 40

PREPARING FOR A HEALTHY MENOPAUSE

Tuy năm nay mới 45 tuổi, nhưng chị Lan lúc nào cũng để ý chăm sóc sức khỏe của mình. Mỗi buổi chiều, sau khi đi bách bộ chừng nửa tiếng đồng hồ, về đến nhà chị vào bếp chuẩn bị cơm tối cho gia đình. Bữa cơm thường có rau, cá hay một chút thịt, và sau đó cả nhà tráng miệng bằng trái cây, tùy theo từng mùa.

Chị Lan, vốn là một y tá, cho biết:

"Ngày nào tôi cũng cố dành ra một chút thì giờ để tập thể dục. Môn thể dục dễ dàng nhất, không tốn kém gì cả là đi bộ. Đối với tôi, tập thể dục không những chỉ là một cái thú mà thôi, nó còn đem lại món lợi lớn. Ai cũng biết nếu thường xuyên vận động và ăn những thứ có lợi cho sức khỏe có thể tránh cho phụ nữ nhiều rắc rối trong giai đoạn tắt kinh."

Chị Lan nghĩ rất đúng. Nhiều bác sĩ tin rằng tuy đa số phụ nữ mãi đến gần 50 mới bước vào thời kỳ tắt kinh, nhưng nếu chịu khó tập cho mình có những thói quen tốt trong giai đoạn từ 30 trở đi, họ sẽ tránh được rất nhiều rắc rối sau này.

Tắt kinh là khi kinh nguyệt của người phụ nữ không còn xuất hiện thường xuyên mỗi tháng một lần như trước đây nữa; thông thường là trong hạng tuổi từ 44 đến 55 (có khi sớm hơn hay trễ hơn tùy theo từng người). Số dĩ kinh không ra nữa là vì buồng trứng không còn sản xuất trứng thường xuyên như khi người phụ nữ còn trẻ. Đối với đa số phụ nữ, những thay đổi này thường không có triệu chứng rõ rệt, hoặc có nhưng nhẹ và chỉ kéo dài chừng vài tháng thôi. Tuy nhiên, đối với một số khác, các triệu chứng như người nóng bừng bừng, âm đạo khô, đau, bị rắc rối liên quan đến việc tiểu tiện (đi tiểu nhiều hay khi ho hay cười, nước tiểu tự nhiên són ra), tính khí thay đổi hay không còn thấy hứng thú trong việc chăn gối nữa. Những triệu chứng kể trên có thể trị được.

Chị Lan nhận xét:

"Tôi nghĩ chuyện tắt kinh không có gì đáng sợ cả. Ngày nay phụ nữ sống lâu hơn, và dù sau khi tắt kinh tuy họ không còn sinh con, đẻ cái được nữa, nhưng cuộc sống vẫn nhiều thú vị và trọn vẹn. Ngoài ra, tắt kinh cũng có những điểm lợi là từ nay họ không còn phải đau đớn, khổ sở mỗi khi có kinh, hay lo lắng đến chuyện có thai bất ngờ nữa."

Như vậy những phụ nữ trong hạng tuổi từ 30 đến 40 trở lên làm gì để chuẩn bị cho giai đoạn tắt kinh? Quý vị nên theo gương chị Lan, tập thể dục thường xuyên. Ngoài việc giúp cho thân thể khỏe mạnh, săn chắc, thể dục còn giúp tránh được chứng xương mỏng và giòn (osteoporosis) rất thường xảy ra đối với phụ nữ sau giai đoạn tắt kinh. Những môn thể dục giúp cho xương rắn chắc gồm đi bộ, khiêu vũ, tập thái cực quyền, thể dục thẩm mỹ và các môn thể thao nhẹ như quần vợt, hay gôn. Tuy bơi lội và đạp xe là những môn thể dục hữu ích có tác dụng giữ cho thân thể được khỏe mạnh, cân đối, nhưng chúng không làm cho xương rắn chắc.

Ăn những thực ăn có chứa nhiều chất vôi (calcium) cũng giúp cho xương cốt duy trì được sự rắn chắc. Các thức ăn như phô ma, da-ua và sữa tươi chứa nhiều chất vôi. Ngoài ra, cá hộp (cá hồi hay cá nục đóng hộp nếu ăn cả xương cũng rất có lợi cho xương), bông cải xanh (broccoli) và các loại rau xanh khác, sữa đậu nành, đậu hũ, nước mắm, hạt hạnh nhân, vãn vãn, đều chứa nhiều chất vôi.

Mọi người vẫn tin là bệnh tim thường xảy ra nhiều đối với nam giới, nhưng trên thực tế, phụ nữ sau giai đoạn tắt kinh cũng dễ mắc phải bệnh này. Tuy nhiên, nếu chịu khó tập thể dục thường xuyên, tránh ăn các thức ăn chứa nhiều chất béo và không hút thuốc, có thể giúp tránh được bệnh tim. Nhiều bác sĩ còn cho biết ăn nhiều rau, trái cây và các thức ăn làm bằng đậu nành như sữa, đậu hũ còn giúp tránh được nhiều triệu chứng khó chịu trong thời kỳ tắt kinh nữa.

Quý vị cũng đừng quên khám sức khỏe thường xuyên (đặc biệt là khám ngừa ung thư cổ tử cung) cho đến khi trên 70 tuổi, và những vị trên năm mươi thì chuyện khám ngừa ung thư vú lại rất quan trọng.

Muốn tìm hiểu thêm những điều cần biết về thời kỳ tắt kinh, khám ngừa ung thư cổ tử cung (pap test), ngừa ung thư vú (mammogram), quý vị có thể hỏi bác sĩ gia đình, trung tâm y tế phụ nữ, trung tâm kế hoạch hóa gia đình, hoặc khu chuyên môn về vấn đề tắt kinh tại bệnh viện (menopause clinic).

Thêm vào đó, quý vị có thể liên lạc với Mid-Link tại bệnh viện Westmead. Cơ quan này chuyên môn săn sóc sức khỏe cho những vị từ 35 tuổi trở lên. Nếu quý vị sống ở những vùng như Parramatta, Auburn, Holroyd, Blacktown, Mt Druitt và Baulkham Hills, nhân viên của Mid-Link có thể xuống tận nơi gặp quý vị. Nếu có một nhóm bạn bè hay đồng nghiệp muốn tìm hiểu thêm về vấn đề sức khỏe và các chứng bệnh của phụ nữ trong và sau thời kỳ tắt kinh, quý vị có thể liên lạc với Mid-Link để tổ chức các buổi nói chuyện. Những ai cảm thấy hoang mang, lo lắng trong giai đoạn này cũng có thể liên lạc với Mid-Link để nhờ giúp đỡ, an ủi. Muốn biết thêm chi tiết, xin quý vị liên lạc số điện thoại (02) 9845 6452. Nếu không thạo Anh Ngữ, nhân viên ở đây có thể sắp xếp thông dịch viên cho quý vị. Đối với những phụ nữ tuổi từ 35 đến 65, các dịch vụ của Mid-Link hoàn toàn miễn phí ♦

Địa 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.