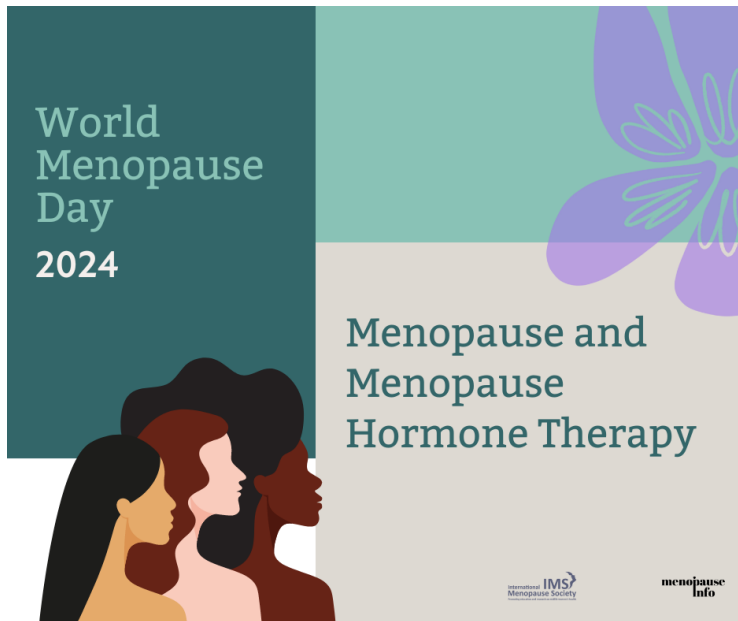


'Ngày mãn kinh thế giới'

18 Tháng Mười 2024



Viết bởi Tiến sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Bác sĩ gia đình

Ngày công bố: 18 Tháng Mười 2024

Tầm nhìn của Tiến sĩ Chrystal là giáo dục và thúc đẩy cá nhân và dân số hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn.

Nhiệm vụ của cô là giúp hiểu được các bài báo Khoa học phong phú quan trọng đối với sức khỏe đối với người thường thông qua các bài viết của cô và làm nổi bật các vấn đề sức khỏe chính ảnh hưởng đến bạn.

#worldmenopauseday

#worldmenopauseday2024

#ims2024

#internationalmenopausesociety

Ngày mãn kinh thế giới được tổ chức hàng năm vào ngày 18 tháng 10.

Mục đích của ngày là nâng cao nhận thức về thời kỳ mãn kinh và các lựa chọn hỗ trợ có sẵn để cải thiện sức khỏe và hạnh phúc.

Chủ đề của Ngày mãn kinh thế giới năm 2024 là Liệu pháp hormone mãn kinh

Thời kỳ mãn kinh là gì?

Thời kỳ mãn kinh là một giai đoạn tự nhiên của cuộc đời, đánh dấu sự kết thúc của những năm sinh sản của người phụ nữ.

Thời kỳ mãn kinh là do mất chức năng nang buồng trứng và suy giảm nồng độ estrogen trong máu lưu thông.

Mãn kinh tự nhiên được coi là đã xảy ra sau 12 tháng liên tiếp không có kinh nguyệt mà không có nguyên nhân sinh lý hoặc bệnh lý rõ ràng khác và trong trường hợp không có sự can thiệp lâm sàng.

Khi nào mãn kinh xảy ra?

Hầu hết phụ nữ trải qua thời kỳ mãn kinh trong độ tuổi từ 45 đến 55 như một phần tự nhiên của lão hóa sinh học. Thời kỳ mãn kinh cũng có thể là hậu quả của các thủ tục phẫu thuật hoặc y tế.

Một số phụ nữ trải qua thời kỳ mãn kinh sớm hơn (trước 40 tuổi). Thời kỳ mãn kinh sớm này có thể là do một số bất thường nhiễm sắc thể, rối loạn tự miễn dịch hoặc các nguyên nhân không rõ khác.

Những thay đổi liên quan đến mãn kinh

Những thay đổi nội tiết tố liên quan đến mãn kinh có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, cảm xúc, tinh thần và xã hội. Các triệu chứng trải qua trong và sau quá trình chuyển đổi mãn kinh thay đổi đáng kể từ người này sang người khác. Một số có ít nếu có bất kỳ triệu chứng nào. Đối với những người khác, các triệu chứng có thể nghiêm trọng và ảnh hưởng đến các hoạt động hàng ngày và chất lượng cuộc sống. Một số có thể gặp các triệu chứng trong vài năm.

Các triệu chứng liên quan đến mãn kinh bao gồm:

- bốc hỏa và đổ mồ hôi đêm. Bốc hỏa đề cập đến cảm giác nóng đột ngột ở mặt, cổ và ngực, thường đi kèm với đỏ bừng da, mồ hôi (đổ mồ hôi), đánh trống ngực và cảm giác khó chịu cấp tính về thể chất có thể kéo dài vài phút;
- thay đổi sự đều đặn và dòng chảy của chu kỳ kinh nguyệt, lên đến đỉnh điểm là chấm dứt kinh nguyệt;
- khô âm đạo, đau khi quan hệ tình dục và không tự chủ;
- khó ngủ/mất ngủ;
- thay đổi tâm trạng, trầm cảm và lo lắng
- Đau khớp, đau cơ

Cũng cần lưu ý:

Thành phần cơ thể và nguy cơ tim mạch cũng có thể bị ảnh hưởng. **Nguy cơ CVD tăng sau khi mãn kinh** trong hầu hết các trường hợp do mất estrogen.

Thời kỳ mãn kinh cũng có thể dẫn đến sự **suy yếu của các cấu trúc hỗ trợ vùng chậu**, làm tăng nguy cơ sa cơ quan vùng chậu.

Mất mật độ xương ở thời kỳ mãn kinh là một đóng góp đáng kể cho tỷ lệ loãng xương và gãy xương cao hơn.

Tiền mãn kinh là gì?

Tiền mãn kinh đề cập đến khoảng thời gian từ khi các dấu hiệu trên được quan sát lần đầu tiên và kết thúc một năm sau kỳ kinh nguyệt cuối cùng.

Tiền mãn kinh có thể kéo dài vài năm và có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, cảm xúc, tinh thần và xã hội.

Một loạt các can thiệp không có nội tiết tố và nội tiết tố có thể giúp giảm bớt các triệu chứng tiền mãn kinh.

Cân bằng sự phát triển nghề nghiệp và quản lý các cam kết gia đình trong khi đối phó với các triệu chứng mãn kinh như sưng mù não và mệt mỏi là một thực tế đối với hàng triệu phụ nữ.

Hãy hỗ trợ và được giáo dục về cách chúng ta có thể hỗ trợ bản thân và những người khác trong giai đoạn này.

1. Chế độ ăn uống

<https://anmj.org.au/limiting-soft-drinks-and-red-meat-may-help-women-in-menopause/>

Hạn chế nước ngọt và thịt đỏ có thể giúp phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh.

Chất lượng chế độ ăn uống có thể ảnh hưởng đến các triệu chứng mãn kinh và chất lượng cuộc sống tổng thể.

Chế độ ăn uống, với đặc tính chống viêm và chống oxy hóa, nhấn mạnh trái cây, rau, các loại đậu, các loại hạt, ngũ cốc nguyên hạt, dầu ô liu và cá trên thịt đỏ và thịt chế biến, thực phẩm chế biến và bơ.

2. Tập thể dục thường xuyên

- Đặt mục tiêu tối thiểu 150 phút mỗi tuần tập thể dục nhịp điệu cường độ vừa phải
- Kết hợp hai lần một tuần tập luyện sức mạnh
- Giãn cơ hàng ngày

3. Thử các kỹ thuật thư giãn

Yoga, thái cực quyền, thiền và massage là tất cả các hoạt động thư giãn có thể giúp giảm căng thẳng. Chúng cũng có thể có thêm lợi ích là giúp bạn ngủ ngon hơn vào ban đêm

4. Bổ sung đầy đủ Vitamin D và Canxi

- từ thực phẩm và / hoặc chất bổ sung

5. Hạn chế hoặc tránh uống rượu và không hút thuốc

6. Duy trì cân nặng hợp lý

7. Giữ mát và thoải mái

8. Ưu tiên giấc ngủ

Nhiều phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh gặp vấn đề về giấc ngủ. Bác sĩ có thể khuyên bạn nên ngủ nhiều hơn vào ban đêm. Cố gắng tuân theo lịch trình ngủ đều đặn bằng cách đi ngủ vào cùng một thời điểm mỗi đêm và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi sáng. Giữ cho phòng ngủ của bạn tối, yên tĩnh và mát mẻ trong khi bạn ngủ cũng có thể giúp ích.

9. Duy trì các kết nối xã hội lành mạnh

10. Tìm kiếm sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè, các nhóm hỗ trợ mãn kinh.

Ví dụ: <https://www.kkh.com.sg/patient-care/areas-of-care/support-groups>

11. Khám sức khỏe định kỳ hàng năm

12. Xem xét liệu pháp thay thế hormone- để thảo luận với bác sĩ của bạn

Lời khuyên về sức khỏe:

Bao quanh bạn trong một môi trường sống lành mạnh thuận lợi.

Hãy chú ý đến môi trường vật lý và kỹ thuật số mà bạn bao quanh mình. Dành nhiều thời gian hơn để tham gia vào các hoạt động hành vi tìm kiếm sức khỏe và cộng đồng để truyền cảm hứng và thúc đẩy hành trình tập thể dục của bạn.

Tham gia với bác sĩ và các chuyên gia y tế của bạn thường xuyên.

Lên lịch kiểm tra sức khỏe thường xuyên với bác sĩ, huấn luyện viên sức khỏe và các chuyên gia y tế khác.

Điều đáng suy ngẫm:

Hãy biết ơn một ngày để tạo ra sự khác biệt cho sức khỏe của bạn trong khi bạn khỏe mạnh và an toàn.

Không bao giờ coi thường sức khỏe của bạn khi khỏe mạnh.

Thực hiện cải tiến nếu bạn không.

Phát triển một mối quan hệ lành mạnh với tập thể dục. Đó là điều tốt nhất bạn có thể làm cho chính mình.

Hãy làm điều gì đó hôm nay mà bản thân tương lai của bạn sẽ cảm ơn bạn.

Ngày tốt nhất để bắt đầu tập thể dục là hôm nay.

Lời kết:

Lần tới khi bạn kiểm tra sức khỏe, hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về thói quen lối sống của bạn và thảo luận với bác sĩ về cách cải thiện những điều trên hướng tới một bạn và hành tinh của chúng ta tốt hơn và khỏe mạnh hơn.

'Hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn'



Bác sĩ Chrystal Fong cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe toàn diện và bác sĩ đa khoa phù hợp với nhu cầu cá nhân của bạn.

Chúng tôi hy vọng sẽ được phục vụ trong việc cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của bạn

Lên lịch hẹn với Tiến sĩ Chrystal:



WhatsApp: +65 9234 3477

Điện thoại: +65 62357888

Thư điện tử: wellness@ahppl.com.sg

Trang mạng: <http://www.asiahealthpartners.com/>

Về tác giả:

Bác sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) hiện đang hành nghề bác sĩ gia đình tại Asia HealthPartners thuộc công ty con của Viện Y học Cao cấp Singapore (SAM) Holdings, đặt tại Lucky Plaza, Orchard, Singapore.

Bác sĩ Chrystal Fong được liệt kê trong danh sách biên tập viên của các nhà cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe trên Health365, một cơ quan xuất bản chăm sóc sức khỏe, chăm sóc sức khỏe và y học thẩm mỹ ở châu Á.

Cô được giới thiệu trong ấn bản thứ 6 của Britishpedia 'Những người thành công ở Malaysia và Singapore'.

Cô là một người năng động thể thao, quan tâm đến y học lối sống, công nghệ y tế và chăm sóc y tế theo chủ đề tuổi thọ. Cô tự hào cá nhân khi tự mình sống theo lối sống, y học và vận động thông qua các cộng đồng thể thao và nền tảng truyền thông xã hội của mình.

Câu thần chú cá nhân của cô ấy là 'Thế giới được thay đổi bởi ví dụ của bạn, không phải ý kiến của bạn.'

Được chứng nhận về Sức khỏe và Sửa đổi Hành vi với Học viện Thể thao Quốc tế, các cuộc tư vấn của cô kết hợp các phương pháp huấn luyện sức khỏe.

Cô là thành viên của Trường Cao đẳng Bác sĩ Gia đình Singapore, Hiệp hội Y khoa Singapore, Hiệp hội Sức khỏe Hành vi Singapore, Hiệp hội Y học Lối sống Singapore, Đại học Y học Lối sống Hoa Kỳ, HIMSS (Hiệp hội Hệ thống Quản lý và Thông tin Chăm sóc Sức khỏe).