



Liệu pháp hormone mãn kinh (MHT)

Liệu pháp hormone mãn kinh (MHT) là thuốc kê đơn có hiệu quả trong việc làm giảm các cơn bốc hỏa và đổ mồ hôi ban đêm, đồng thời có thể cải thiện tình trạng khô âm đạo.

Mãn kinh là gì?

Mãn kinh là một sự kiện bình thường trong cuộc đời. Điều này xảy ra khi buồng trứng của quý vị ngừng sản xuất trứng. Điều này gây ra những thay đổi về hormone của quý vị. Nếu quý vị vẫn còn có kinh nguyệt, chu kỳ kinh nguyệt của quý vị thường trở nên không đều và rồi ngừng hẳn.

Hầu hết phụ nữ bước vào thời kỳ mãn kinh vào khoảng 50 tuổi. Khi mãn kinh xảy ra trước tuổi 40, thì được gọi là suy buồng trứng sớm. Khi mãn kinh xảy ra trước tuổi 45, thì được gọi là mãn kinh sớm.

Suy buồng trứng sớm hoặc mãn kinh sớm có thể xảy ra một cách tự nhiên hoặc do phẫu thuật hoặc các phương pháp điều trị ung thư gây ra.

Mãn kinh thường diễn ra từ từ. Khoảng thời gian trước khi mãn kinh được gọi là tiền mãn kinh hoặc giai đoạn chuyển tiếp mãn kinh.

Tiền mãn kinh bắt đầu khi quý vị lần đầu nhận thấy những thay đổi trong chu kỳ kinh nguyệt hoặc xuất hiện các triệu chứng như bốc hỏa hoặc đổ mồ hôi ban đêm, và kéo dài đến một năm sau kỳ kinh nguyệt cuối cùng của quý vị.

Quý vị thường không cần làm xét nghiệm máu để chẩn đoán mãn kinh. Tuy nhiên, nếu quý vị dưới 45 tuổi và được cho là đang bước vào giai đoạn mãn kinh, bác sĩ có thể đề nghị quý vị làm xét nghiệm máu.

Các triệu chứng

Các triệu chứng của mãn kinh có thể bao gồm bốc hỏa, đổ mồ hôi ban đêm và khô âm đạo.

Đổ mồ hôi ban đêm có thể làm gián đoạn giấc ngủ, điều này có thể ảnh hưởng đến tâm trạng và khả năng tập trung của quý vị vào ban ngày.

Khô âm đạo có thể gây đau hoặc khó chịu khi quan hệ

tình dục.

Mỗi người trải qua thời kỳ mãn kinh theo một cách khác nhau.

Một số người cũng gặp các triệu chứng sau:

- tâm trạng chán nản hoặc cảm thấy buồn
- đánh trống ngực – khi quý vị cảm thấy tim mình đập nhanh
- sương mù não (brain fog) – cảm thấy khó suy nghĩ rõ ràng, khó tập trung hoặc khó chú ý.

Các triệu chứng thường bắt đầu trong giai đoạn tiền mãn kinh. Các triệu chứng này kéo dài khoảng 4 đến 7 năm và thường giảm dần theo thời gian. Một số người có rất ít hoặc không có triệu chứng nào, một số có các triệu chứng nhẹ, và những người khác có các triệu chứng nặng – chẳng hạn như các cơn bốc hỏa ảnh hưởng đến các hoạt động thường ngày hoặc khiến họ khó ngủ.

Chúng tôi không thể dự đoán ai sẽ có triệu chứng, các triệu chứng sẽ nghiêm trọng đến mức nào hoặc sẽ kéo dài trong bao lâu.

Hầu hết mọi người chọn không sử dụng thuốc kê đơn để điều trị các triệu chứng của mình.

Tuy nhiên, nếu các cơn bốc hỏa hoặc tình trạng đổ mồ hôi ban đêm trở nên nghiêm trọng hoặc ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của quý vị, thì các loại thuốc như liệu pháp hormone mãn kinh (MHT) có hiệu quả rất cao.

Hiện cũng có các loại thuốc kê đơn khác để điều trị các cơn bốc hỏa và các phương pháp điều trị không dùng thuốc, nhưng MHT là phương pháp hiệu quả nhất.

Các loại liệu pháp hormone mãn kinh (MHT) là gì?

Liệu pháp hormone mãn kinh (MHT), trước đây được gọi là liệu pháp thay thế hormone (HRT hoặc HT), là một loại thuốc:

- chỉ chứa oestrogen – được sử dụng cho những người không có tử cung (ví dụ: sau khi cắt tử cung)
- kết hợp oestrogen và progesterone – được gọi là MHT kết hợp – được sử dụng cho những người vẫn còn tử cung.

Oestrogen

Oestrogen là một loại hormone do buồng trứng sản xuất. Sau khi mãn kinh, cơ thể sản xuất ít oestrogen hơn rất nhiều. Điều này có thể gây ra:

- các cơn bốc hỏa
- đổ mồ hôi ban đêm
- khô âm đạo và khó chịu khi quan hệ tình dục.

Mức oestrogen thấp hơn cũng có thể làm cho xương mỏng hơn. Điều này làm tăng nguy cơ loãng xương, một tình trạng khiến xương trở nên giòn và dễ gãy hơn.

MHT điều trị các cơn bốc hỏa và đổ mồ hôi ban đêm, đồng thời có thể giúp cải thiện tình trạng khô âm đạo. MHT cũng giúp phòng ngừa loãng xương.

Progesterone

Progesterone là một loại hormone do buồng trứng sản xuất trước khi mãn kinh, nhưng không còn được sản xuất sau khi mãn kinh.

Progesterone không được sử dụng đơn độc trong MHT. Progesterone được kết hợp với oestrogen để sử dụng cho những người có tử cung. Điều này giúp bảo vệ lớp niêm mạc tử cung.

Progesterone được sử dụng trong MHT có thể là:

- progesterone vi hạt (micronised progesterone), giống hệt progesterone mà cơ thể sản xuất trước khi mãn kinh.
- progestin, một dạng progesterone tổng hợp có tác dụng tương tự.

Sau khi mãn kinh, chỉ sử dụng progesterone đơn độc không mang lại lợi ích nào cho sức khỏe. Nếu quý vị đã cắt tử cung và đang sử dụng oestrogen, quý vị không cần dùng progesterone.

Lưu ý: Quý vị cũng có thể thấy thuật ngữ “progestogen” được sử dụng khi nói về MHT.

Đây là một thuật ngữ chung bao gồm cả progesterone tự nhiên và progestin tổng hợp.

Dùng liệu pháp hormone mãn kinh như thế nào?

MHT có thể được sử dụng theo một số cách khác nhau:

- quý vị có thể dùng bằng đường uống dưới dạng viên nén hoặc viên nang
- quý vị có thể sử dụng trên da dưới dạng miếng dán, gel hoặc thuốc xịt.

Các que cấy hormone (cấy dưới da) hiện không còn được sử dụng nữa vì chúng có thể làm lượng hormone tăng lên rất cao và khó lấy ra.

Oestrogen tại chỗ để điều trị tình trạng khô âm đạo.

Oestrogen tại chỗ (hay âm đạo) giúp giảm tình trạng khô âm đạo. Quý vị có thể sử dụng oestrogen âm đạo đơn độc mà không cần dùng thêm progestogen. Chỉ có một lượng nhỏ oestrogen được hấp thu từ âm đạo.

Oestrogen tại chỗ có các dạng sau:

- viên nén nhỏ (viên đặt âm đạo) được đặt vào bên trong âm đạo
- kem bôi âm đạo.

Ai có thể sử dụng liệu pháp hormone mãn kinh (MHT)?

MHT có thể rất hiệu quả nếu các cơn bốc hỏa hoặc tình trạng đổ mồ hôi ban đêm đang ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của quý vị hoặc gây khó ngủ. MHT thường được đề xuất cho những người dưới 60 tuổi hoặc trong vòng 10 năm kể từ khi mãn kinh.

MHT nhìn chung là an toàn đối với những người trong độ tuổi từ 50 đến 60. Tuy nhiên, hiện có rất ít thông tin về việc sử dụng MHT trong giai đoạn tiền mãn kinh

hoặc khi sử dụng trong thời gian dài.

MHT cũng giúp giảm nguy cơ loãng xương và nứt (gãy) xương. Tuy nhiên, MHT chưa được chứng minh là có thể phòng ngừa các bệnh lý lâu dài khác, chẳng hạn như bệnh tim hoặc sa sút trí tuệ, và cũng không làm thay đổi tuổi thọ tổng thể của quý vị.

Những người bị mãn kinh sớm thường được khuyên nên sử dụng MHT để phòng ngừa loãng xương.

Quý vị nên tránh sử dụng MHT nếu quý vị có:

- tiền sử cá nhân mắc ung thư vú
- tiền sử hoặc nguy cơ cao bị hình thành cục máu đông
- tiền sử mắc bệnh tim hoặc đột quỵ
- tăng huyết áp chưa được điều trị – quý vị vẫn có thể bắt đầu sử dụng MHT sau khi huyết áp đã được kiểm soát
- chảy máu âm đạo không rõ nguyên nhân.

Nếu quý vị vẫn còn kinh nguyệt (đang trong giai đoạn tiền mãn kinh), MHT có thể gây ra tình trạng chảy máu kinh không đều. Việc sử dụng progestogen đặt trong tử cung, chẳng hạn như Mirena, có thể giúp cải thiện tình trạng này. Đây là một dụng cụ nhỏ hình chữ T, có chứa progestogen trong phần thân của dụng cụ. Bác sĩ hoặc y tá sẽ đặt dụng cụ này vào bên trong tử cung của quý vị bằng một thủ thuật đơn giản.

Bất kỳ tình trạng chảy máu bất thường nào cũng nên được kiểm tra trước khi bắt đầu sử dụng MHT. Có thể cần được giới thiệu đến bệnh viện để làm việc này. Bác sĩ sẽ trao đổi với quý vị về việc này nếu cần.

Nếu MHT không phù hợp với quý vị, vẫn có những phương pháp điều trị không dùng hormone khác có hiệu quả trong việc cải thiện các triệu chứng mãn kinh. Để biết thêm thông tin, vui lòng đọc tờ thông tin của chúng tôi về điều trị các cơn bốc hỏa.

Hầu hết mọi người đều dung nạp MHT tốt. Tuy nhiên, nếu quý vị gặp các tác dụng phụ như đầy bụng hoặc đau vú, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị.

Lợi ích và nguy cơ của liệu pháp hormone mãn kinh (MHT) là gì?

Giống như bất kỳ loại thuốc kê đơn nào, MHT có cả lợi ích và nguy cơ. Các lợi ích và nguy cơ này có thể khác nhau ở mỗi người, vì vậy điều quan trọng là quý vị nên trao đổi với bác sĩ của mình về những vấn đề này.

Lợi ích

MHT rất hiệu quả trong việc điều trị các cơn bốc hỏa và tình trạng đổ mồ hôi ban đêm gây ảnh hưởng đến giấc ngủ cũng như khả năng thực hiện các hoạt động hàng ngày của quý vị. Việc giảm các triệu chứng này có thể giúp cải thiện chất lượng cuộc sống của quý vị.

MHT cũng giúp bảo vệ xương khỏi bị loãng xương và làm giảm nguy cơ gãy xương trong thời gian quý vị sử dụng thuốc.

Nguy cơ

Nguy cơ khi sử dụng MHT có thể phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe và tiền sử bệnh lý của quý vị. Các nguy cơ này cũng khác nhau tùy theo từng loại MHT.

Các nguy cơ bao gồm:

Cục máu đông

Việc sử dụng MHT (chỉ dùng oestrogen hoặc MHT kết hợp) làm tăng nguy cơ hình thành cục máu đông ở chân (huyết khối tĩnh mạch sâu [DVT]) và ở phổi (thuyên tắc phổi [PE]).

Liều oestrogen càng cao thì nguy cơ bị huyết khối tĩnh mạch sâu (DVT) và thuyên tắc phổi (PE) càng tăng. Viên uống có thể làm tăng nguy cơ này nhiều hơn so với miếng dán hoặc gel.

Đột quỵ

MHT có thể làm tăng nguy cơ đột quỵ, mặc dù nguy cơ này là rất nhỏ và có thể phụ thuộc vào độ tuổi của quý vị.

Ung thư nội mạc tử cung

Chỉ sử dụng oestrogen làm tăng nguy cơ ung thư nội mạc tử cung, nhưng việc bổ sung progestogen sẽ giúp phòng ngừa nguy cơ này.

Ung thư vú

MHT kết hợp làm tăng nguy cơ ung thư vú. Nguy cơ này tăng lên khi sử dụng MHT lâu hơn.

- Sau 5 năm sử dụng, cứ khoảng 50 người thì có 1 người bị mắc bệnh ung thư vú.
- Sau 10 năm sử dụng, cứ khoảng 25 người thì có 1 người bị mắc bệnh ung thư vú.
- Hiện chưa rõ liệu progesterone vi hạt (micronised progesterone) có ít hiệu quả hơn đối với nguy cơ ung thư vú so với các progestin tổng hợp hay không. Bằng chứng hiện vẫn còn hạn chế và cần có thêm nhiều nghiên cứu hơn.

Hãy trao đổi với bác sĩ để hiểu rõ những lợi ích và nguy cơ của MHT đối với riêng quý vị.

Khi nào quý vị nên ngừng sử dụng liệu pháp hormone mãn kinh (MHT)?

Việc quyết định khi nào nên ngừng sử dụng MHT sẽ khác nhau đối với mỗi người, vì vậy hãy trao đổi với bác sĩ để xác định điều gì là phù hợp nhất đối với quý vị.

Nếu quý vị ngừng sử dụng MHT, các triệu chứng của quý vị có thể xuất hiện trở lại. Chúng tôi chưa rõ liệu việc giảm dần MHT hay ngừng sử dụng MHT đột ngột có tạo ra sự khác biệt hay không.

Hầu hết mọi người đều có thể tiếp tục sử dụng oestrogen âm đạo – không cần phải ngừng sử dụng.

Quý vị cần thông dịch viên không?



Interpreter

Quý vị có thể yêu cầu thông dịch viên nếu cần.

Hỗ trợ về Bạo lực Gia đình

Đường dây Trợ giúp Toàn quốc 1800 Respect

Quý vị có thể nhận được trợ giúp nếu quý vị đã từng bị tấn công tình dục, bạo lực gia đình hoặc trong nhà và lạm dụng.

Quý vị có thể gọi bất cứ lúc nào cả ngày lẫn đêm.

1800 737 732 |

1800respect.org.au

Để biết thêm thông tin

Các tờ thông tin của bệnh viện The Women's

- Mãn kinh
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#menopause
- Điều trị các cơn bốc hỏa bằng thuốc không chứa hormone
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#treating-hot-flushes-an-alternative-to-hormonal-replacement-therapy

Mãn kinh – Better Health Channel

betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/menopause

Mãn kinh – Jean Hailes for Women's Health

jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause

Kế hoạch Mãn kinh của Tôi mymenoplan.org

Mãn kinh ở người có xu hướng tính dục đa dạng (queer) queermenopause.com

Cùng ra quyết định

Những quyết định tốt nhất về việc chăm sóc sức khỏe cho quý vị sẽ đạt được khi quý vị và đội ngũ chăm sóc sức khỏe cùng nhau đưa ra các quyết định đó. Đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị nên cung cấp cho quý vị thông tin rõ ràng, giải thích các lựa chọn điều trị và lắng nghe những câu hỏi cũng như những mối lo ngại của quý vị.

Trước cuộc hẹn, hãy ghi lại các câu hỏi của quý vị và mang theo khi đến cuộc hẹn. Để bắt đầu, quý vị hãy thử đặt 3 câu hỏi sau:

- Tôi có những lựa chọn nào? (bao gồm cả việc chờ và theo dõi)
- Những lựa chọn đó có thể mang lại những lợi ích và tác hại gì?
- Khả năng mỗi lợi ích và tác hại đó xảy ra với tôi là bao nhiêu?

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang mạng Ask Share Know.

<https://askshareknow.org.au>