Điều trị các cơn bốc hỏa bằng thuốc không chứa hormone

Các lựa chọn thay thế cho liệu pháp hormone mãn

the women's
the royal women's hospital

Tờ thông tin này cung cấp thông tin chung về các loại thuốc kê đơn không chứa hormone để điều trị các cơn bốc hỏa.

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 phóng noãn. 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.

Mãn kinh thường diễn ra dần dần. 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 tiên nhận thấy những thay đổi trong chu kỳ kinh nguyệt của mình và kéo dài cho đến một năm sau kỳ kinh nguyệt cuối cùng của quý vị. Các triệu chứng mãn kinh có thể bao gồm bốc hỏa, đổ mồ hôi ban đêm và khô âm đạo.

Nếu quý vị không còn có kinh nguyệt vì đã phẫu thuật cắt tử cung hoặc đang sử dụng biện pháp tránh thai bằng hormone, quý vị có thể không nhận thấy mình đã bước vào giai đoạn tiền mãn kinh.

Các cơn bốc hỏa là gì?

Một cơn bốc hỏa là cảm giác nóng bừng đột ngột, thường bắt đầu từ ngực và lan lên cổ và đầu. Quý vị có thể đổ mồ hôi, cảm thấy tim đập nhanh (đánh trống ngực) hoặc cảm thấy lo lắng. Khi các cơn bốc hỏa xảy ra vào ban đêm (đổ mồ hôi ban đêm), chúng có thể làm gián đoạn giấc ngủ và ảnh hưởng đến tâm trạng cũng như khả năng tập trung của quý vị vào ban ngày.

Trải nghiệm của mỗi người là khác nhau. Một số người không bị các cơn bốc hỏa, một số người chỉ bị trong thời gian ngắn hoặc ở mức độ nhẹ, trong khi những người khác có thể bị trong nhiều năm.

Các cơn bốc hỏa thường là do những thay đổi về hormone trong giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh. Việc sử dụng thuốc ức chế hormone (ví dụ, để điều trị ung thư vú) cũng có thể gây ra các cơn bốc hỏa.

Thuốc không chứa hormone là gì?

Các loại thuốc không chứa hormone không có thành phần hormone, khác với liệu pháp hormone mãn kinh (MHT). Vì lý do này, chúng có thể là một lựa chọn phù hợp cho những người nên tránh các phương pháp điều trị bằng hormone đối với các triệu chứng mãn kinh.

Quý vị có thể lựa chọn các loại thuốc không chứa hormone nếu quý vị:

- không thể dùng liệu pháp hormone mãn kinh
- không muốn sử dụng hormone.

Những loại thuốc không chứa hormone nào có thể làm giảm các cơn bốc hỏa?

Một số loại thuốc ban đầu nhằm mục đích điều trị các tình trạng sức khỏe khác - như bàng quang hoạt động quá mức, trầm cảm, đau mạn tính hoặc huyết áp cao - cũng có thể giúp làm giảm các cơn bốc hỏa.

Ngoài ra còn có một loại thuốc không chứa hormone mới hơn, fezolinetant, được sản xuất đặc biệt để điều trị các cơn bốc hỏa từ mức độ vừa đến nặng như một lựa chọn thay thế cho MHT.

Các loại thuốc này bao gồm:

- oxybutynin - thường được sử dụng để điều trị bàng quang hoạt động quá mức
- fezolinetant - được sản xuất đặc biệt để điều trị các cơn bốc hỏa
- thuốc chống trầm cảm - như citalopram, escitalopram, venlafaxine
- gabapentin - đôi khi được sử dụng để điều trị đau mạn tính
- clonidine - được sử dụng để điều trị huyết áp cao.

Quý vị cần có đơn thuốc của bác sĩ để mua các loại thuốc này.

Hãy trao đổi với bác sĩ về các triệu chứng của quý vị và những lựa chọn nào có thể phù hợp với quý vị.

Oxybutynin

Thuốc viên này còn được biết đến với tên thương hiệu Ditropan.

Oxybutynin là loại thuốc không chứa hormone có hiệu quả nhất để điều trị các cơn bốc hỏa.

Các tác dụng phụ bao gồm khô miệng, táo bón, buồn ngủ, khô mắt, nhìn mờ và giảm tiết mồ hôi.

Fezolinetant

Fezolinetant được tiếp thị với tên thương hiệu là Veoza.

Các tác dụng phụ thường gặp bao gồm đau đầu, buồn ngủ và các vấn đề về bao tử hoặc đường ruột. Có một nguy cơ nhỏ gây tổn thương gan, vì vậy bác sĩ sẽ theo dõi chức năng gan của quý vị bằng các xét nghiệm máu trong thời gian quý vị dùng thuốc này.

Thuốc chống trầm cảm

Một số loại thuốc chống trầm cảm thường được sử dụng - như citalopram, escitalopram và venlafaxine - cũng có thể làm giảm các cơn bốc hỏa và đổ mồ hôi ban đêm.

Các tác dụng phụ có thể bao gồm buồn nôn, chóng mặt, tăng cân, các vấn đề về quan hệ tình dục hoặc cảm nhận sự thích thú khi quan hệ tình dục (rối loạn chức năng tình dục), khó ngủ (mất ngủ), khô miệng và đau đầu.

Gabapentin

Viên nang này, có tên thương hiệu là Neurontin, có nhiều hàm lượng khác nhau. Có một phiên bản tương đương của thuốc này, thường có giá rẻ hơn.

Các tác dụng phụ bao gồm buồn ngủ, choáng váng và chóng mặt.

Clonidine

Thuốc viên này còn được biết đến với tên thương hiệu Catapress. Thuốc này có 2 hàm lượng khác nhau. Thuốc này có thể có tác dụng nhỏ đối với các cơn bốc hỏa.

Các tác dụng phụ bao gồm khô miệng, buồn ngủ, chóng mặt, mệt mỏi, táo bón và đau đầu.

Cách dùng thuốc không chứa hormone

Các loại thuốc này có nhiều liều lượng và dạng bào chế khác nhau, và quý vị có thể cần dùng chúng vào những thời điểm khác nhau trong ngày, hoặc dùng cùng hoặc không cùng với thức ăn. Vì lý do này, điều quan trọng là quý vị cần tuân theo hướng dẫn dành cho loại thuốc cụ thể mà quý vị sử dụng.

Luôn tuân theo hướng dẫn trên bao bì thuốc và lời khuyên của bác sĩ hoặc dược sĩ. Họ sẽ giải thích:

- liều lượng phù hợp với quý vị
- thời điểm dùng thuốc
- tần suất dùng thuốc
- cách sử dụng thuốc an toàn.

Không thay đổi liều lượng hoặc ngừng dùng thuốc mà không trao đổi với bác sĩ hoặc dược sĩ.

Để biết thêm thông tin về các loại thuốc này

Để biết thêm thông tin về các loại thuốc của quý vị — bao gồm cách sử dụng thuốc an toàn, các tác dụng phụ có thể xảy ra và bất kỳ tương tác nào với các dược chất khác — hãy đọc Thông tin về Thuốc dành cho Người tiêu dùng (CMI) hoặc trao đổi với bác sĩ hoặc dược sĩ. Quý vị sẽ tìm thấy CMI bên trong hộp thuốc, hoặc có thể yêu cầu bác sĩ hoặc dược sĩ cung cấp một bản sao.

Quý vị cũng có thể gọi cho Dịch vụ Thông tin về Thuốc của Bệnh viện The Women's theo số (03) 8345 3190, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu trong khoảng thời gian từ 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều (trừ các ngày lễ), hoặc gửi email đến drug.information@thewomens.org.au.

Để biết thêm thông tin về mãn kinh

Các tờ thông tin của bệnh viện The Women's

- Mãn kinh
  thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#menopause
- Liệu pháp Hormone Mãn kinh (MHT)
  thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#menopausal-hormone-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

Mãn kinh - NHS UK
nhs.uk/conditions/menopause

Kế hoạch Mãn kinh của Tôi
https://mymenoplan.org

Thông tin dành cho bệnh nhân- Royal College of Obstetricians and Gynaecologists UK
rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information - tìm "menopause "

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

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 sự 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 vào bất kỳ thời gian nào trong ngày hoặc ban đêm.
1800 737 732
1800respect.org.au

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

Miễn trừ trách nhiệm: Tờ thông tin này chỉ cung cấp thông tin chung. Để được tư vấn cụ thể về nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị, quý vị nên tìm kiếm lời khuyên từ chuyên viên y tế của mình. Bệnh viện Royal Women's không chịu bất kỳ trách nhiệm nào về sự tổn thất hoặc thiệt hại phát sinh từ việc quý vị dựa vào tờ thông tin này thay vì đến gặp chuyên viên y tế. Nếu quý vị cần được chăm sóc y tế khẩn cấp, vui lòng liên hệ khoa cấp cứu gần nơi quý vị nhất.
© The Royal Women's Hospital 2026.