

**Mãn kinh: một vấn đề sức khỏe chưa được
chú ý đúng mức trong thực hành**

Âu Nhật Luân



Vấn đề thuật ngữ

Mãn kinh là thuật ngữ diễn tả một **thời kỳ** trong cuộc đời của người phụ nữ

- Có đặc điểm là sự **chấm dứt** của kinh nguyệt
 - hoàn toàn
 - vĩnh viễn
- Thể hiện hoạt động nội-ngoại tiết của buồng trứng đã **kết thúc**
 - hoàn toàn
 - vĩnh viễn

Vấn đề thuật ngữ

Thuật ngữ mãn kinh chỉ dùng cho những người

- Trước đó **đã từng có buồng trứng có hoạt động** nội-ngoại tiết
- Nay đã chấm dứt vĩnh viễn do cạn kiệt hay bị cắt bỏ

Không phân biệt nguyên nhân của việc buồng trứng chấm dứt hoạt động

- tình trạng tự nhiên (lão hóa, bệnh lý)
- hệ quả của hóa-xạ trị hay phẫu thuật trên buồng trứng

Vấn đề thuật ngữ

Không dùng thuật ngữ mãn kinh để diễn đạt một tình trạng **gián đoạn** hoạt động của buồng trứng

- Tạm thời
- Có hồi phục
- Không hoàn toàn

Dùng thuật ngữ **vô kinh** để nói về tình trạng ‘tạm nghỉ’

- do bệnh lý
- do điều trị

Vấn đề thuật ngữ

Không dùng thuật ngữ mãi kinh cho những người

- Trước đó **chưa hề có buồng trứng có hoạt động** nội-ngoại tiết
 - Bất sản tuyến sinh dục
 - Chuyển giới từ nam thành nữ



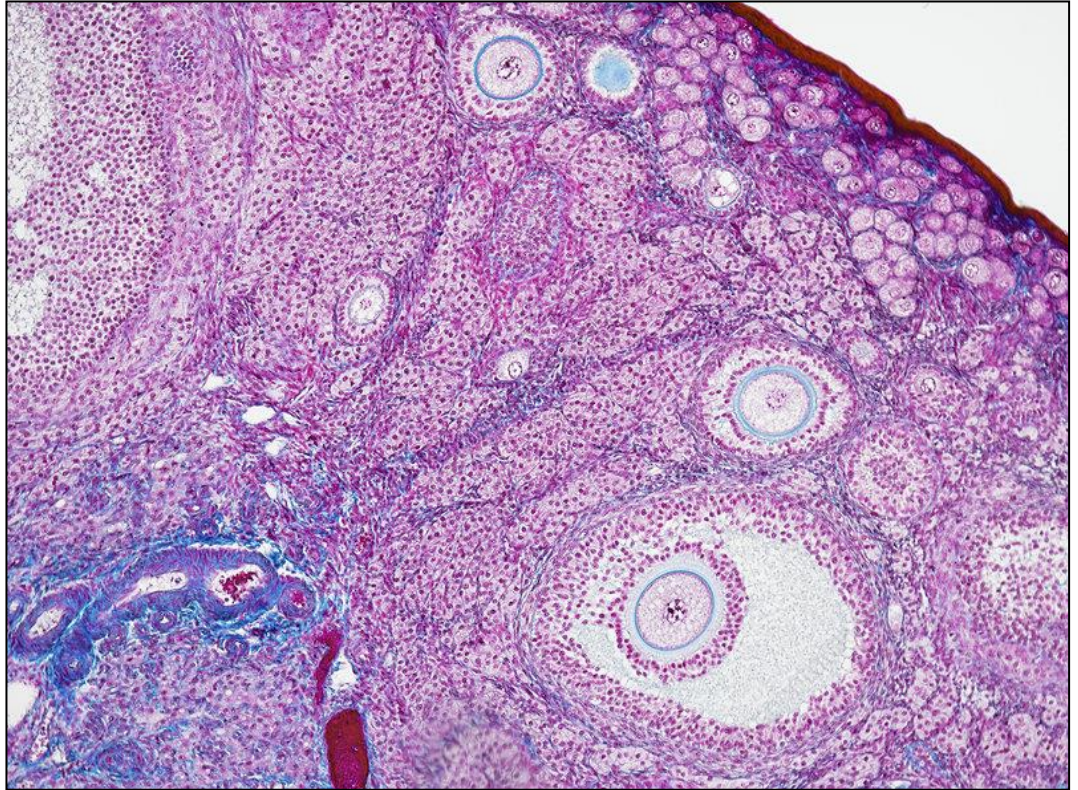
Buồng trứng nội tiết

Hormone peptid

- AMH
- Inhibin

Hormone steroid

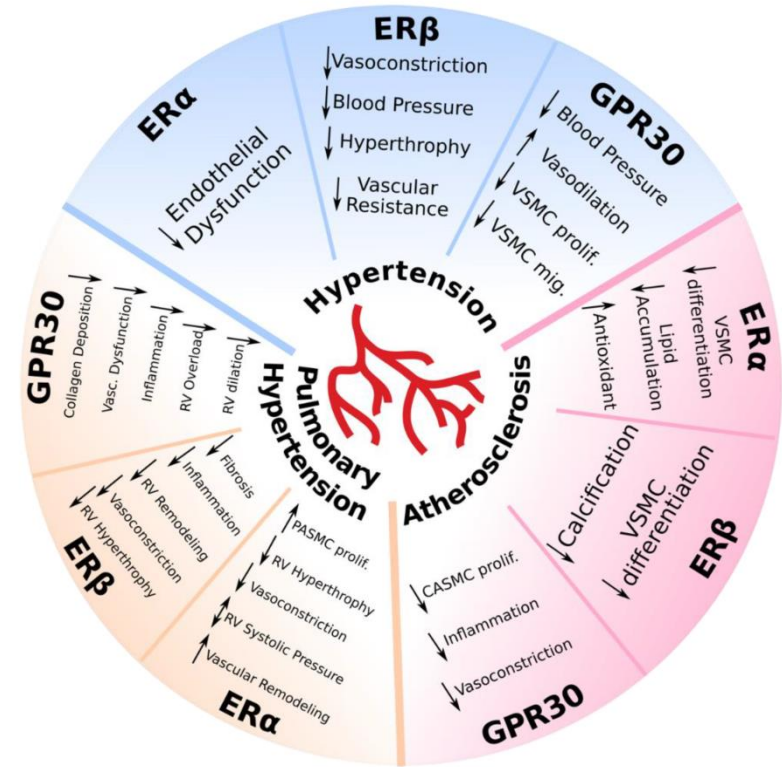
- Androgen
- **Estrogen**
- Progesterone



Estrogen receptor trên mạch máu

Thiếu hụt estrogen gây ra

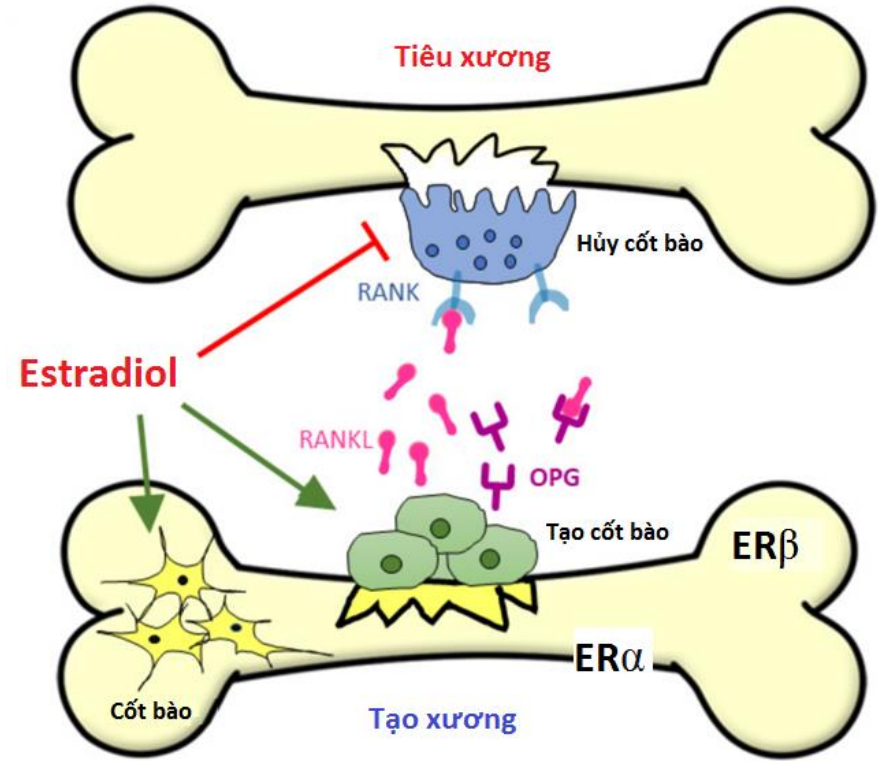
- Các **than phiền kinh điển**
 - Bốc hỏa
 - Đổ mồ hôi đêm
- Vấn đề **thâm lạng lâu dài**
 - Xơ vữa mạch
 - Đột quỵ



Estrogen receptor trên xương

Thiếu hụt estrogen gây ra

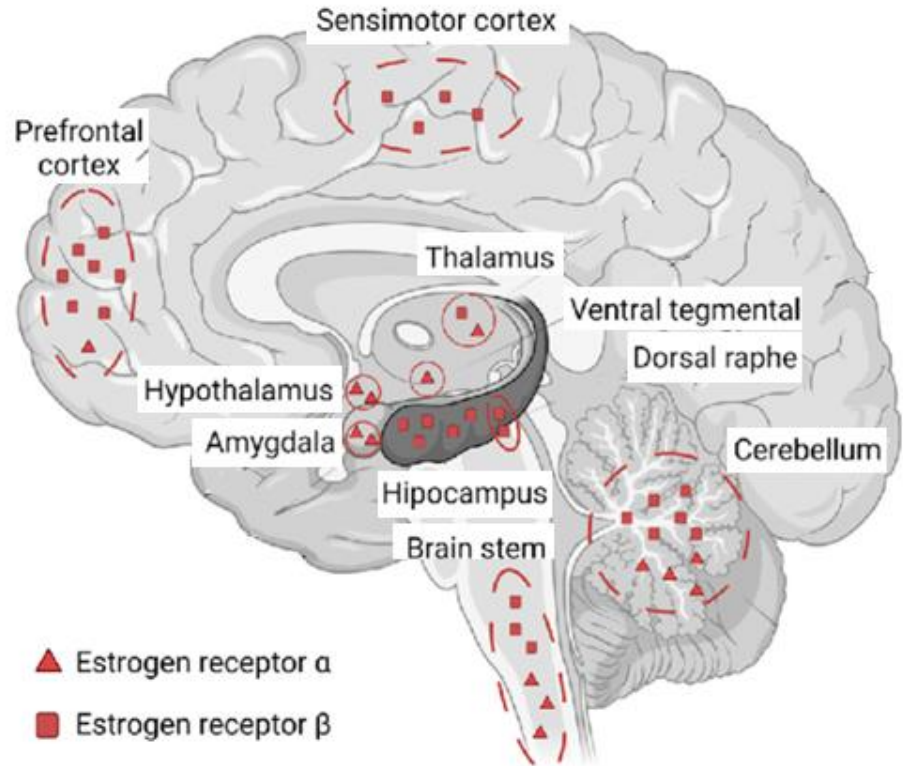
- Các **thần phiền kinh điển**
 - Đau xương khớp
- Vấn đề **thâm lặn lâu dài**
 - Loãng xương
 - Gãy xương và biến chứng



Estrogen receptor trên hệ thần kinh trung ương

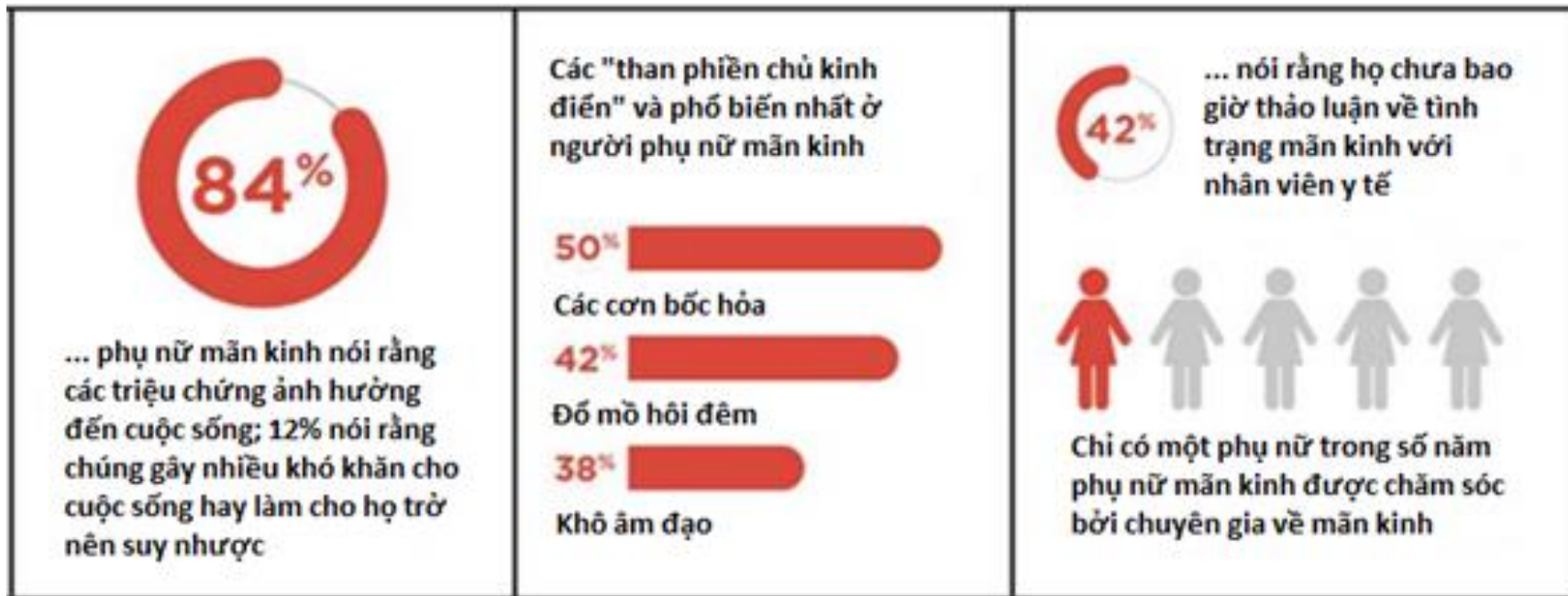
Thiếu hụt estrogen gây ra

- Các **thần phiền kinh điển**
 - Rối loạn cảm xúc
 - Rối loạn giấc ngủ
- Vấn đề **thầm lặng lâu dài**
 - Sa sút trí tuệ



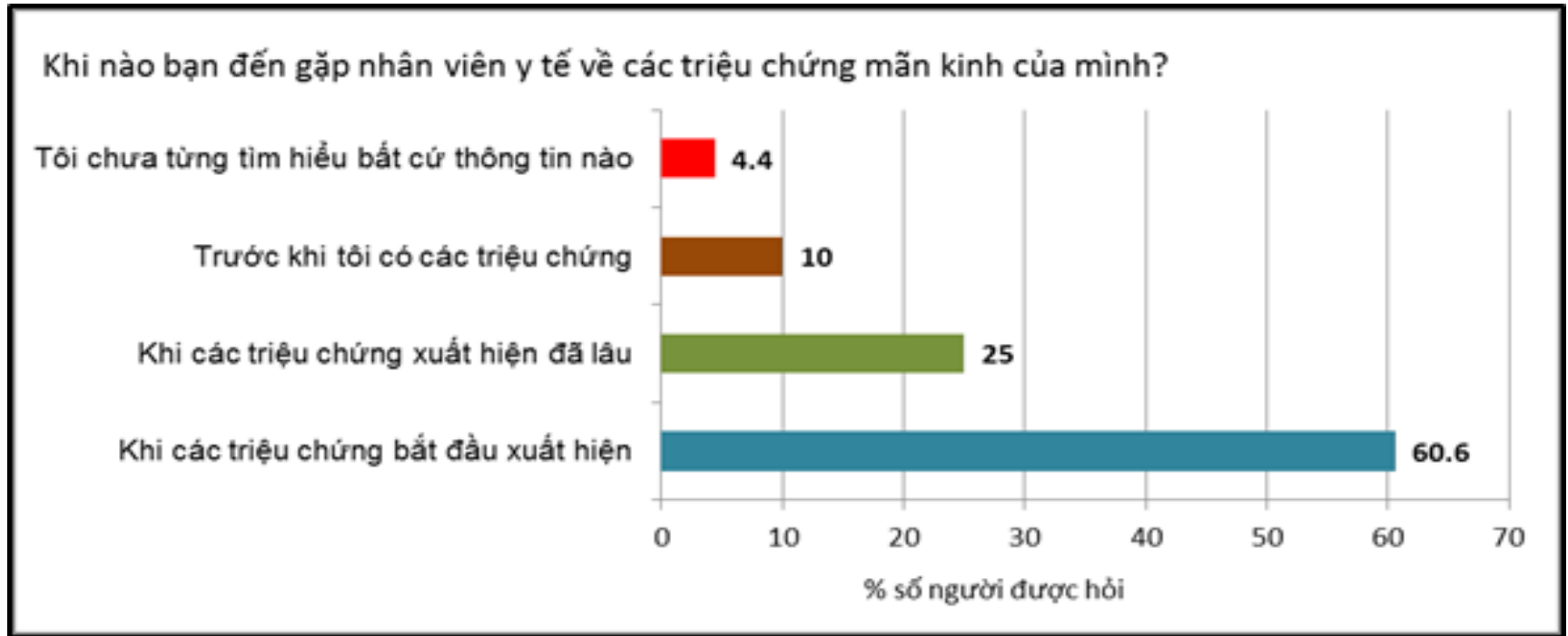


Họ đã không tìm đến chăm sóc y tế...



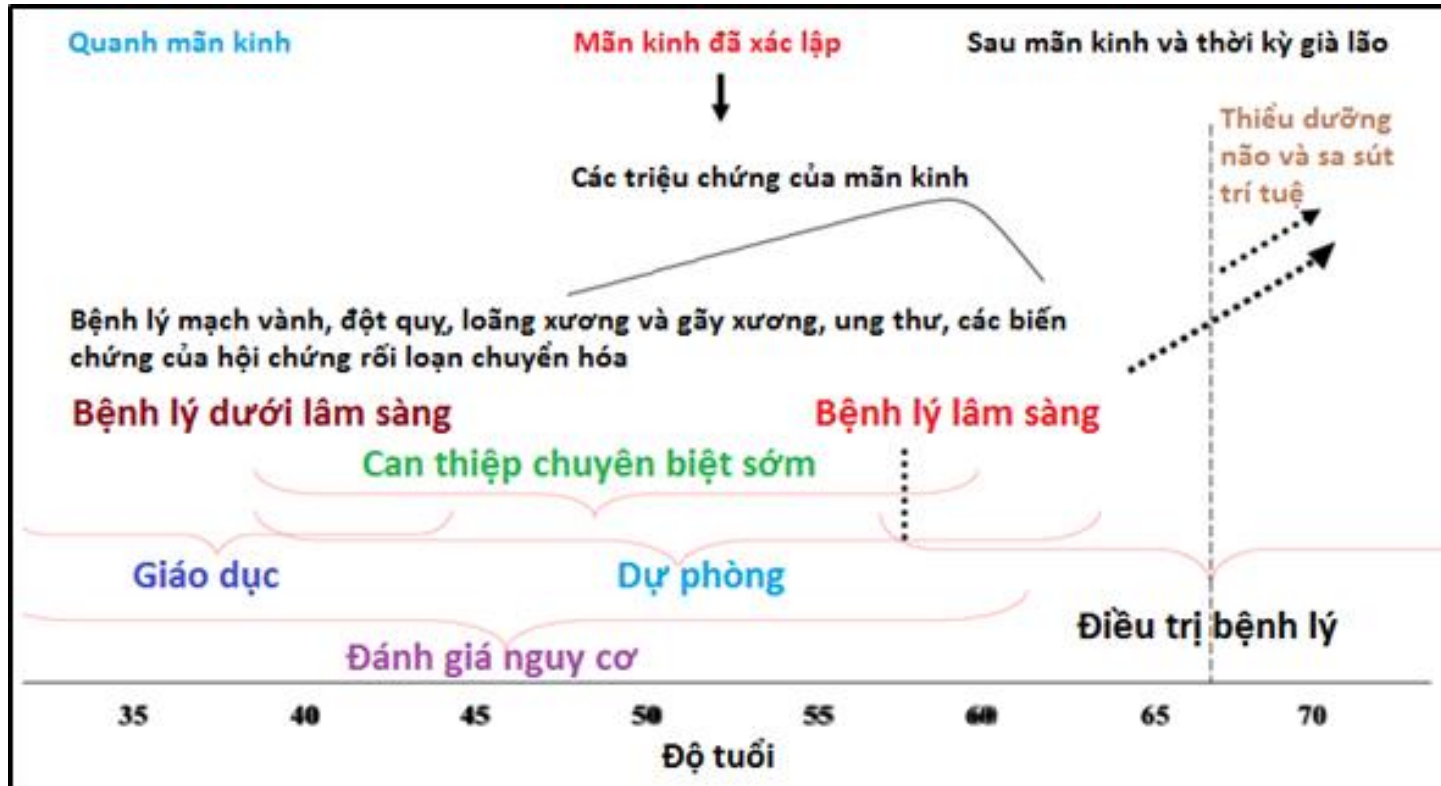
AARP survey, 2018

Họ chỉ đi khám khi đã có triệu chứng...



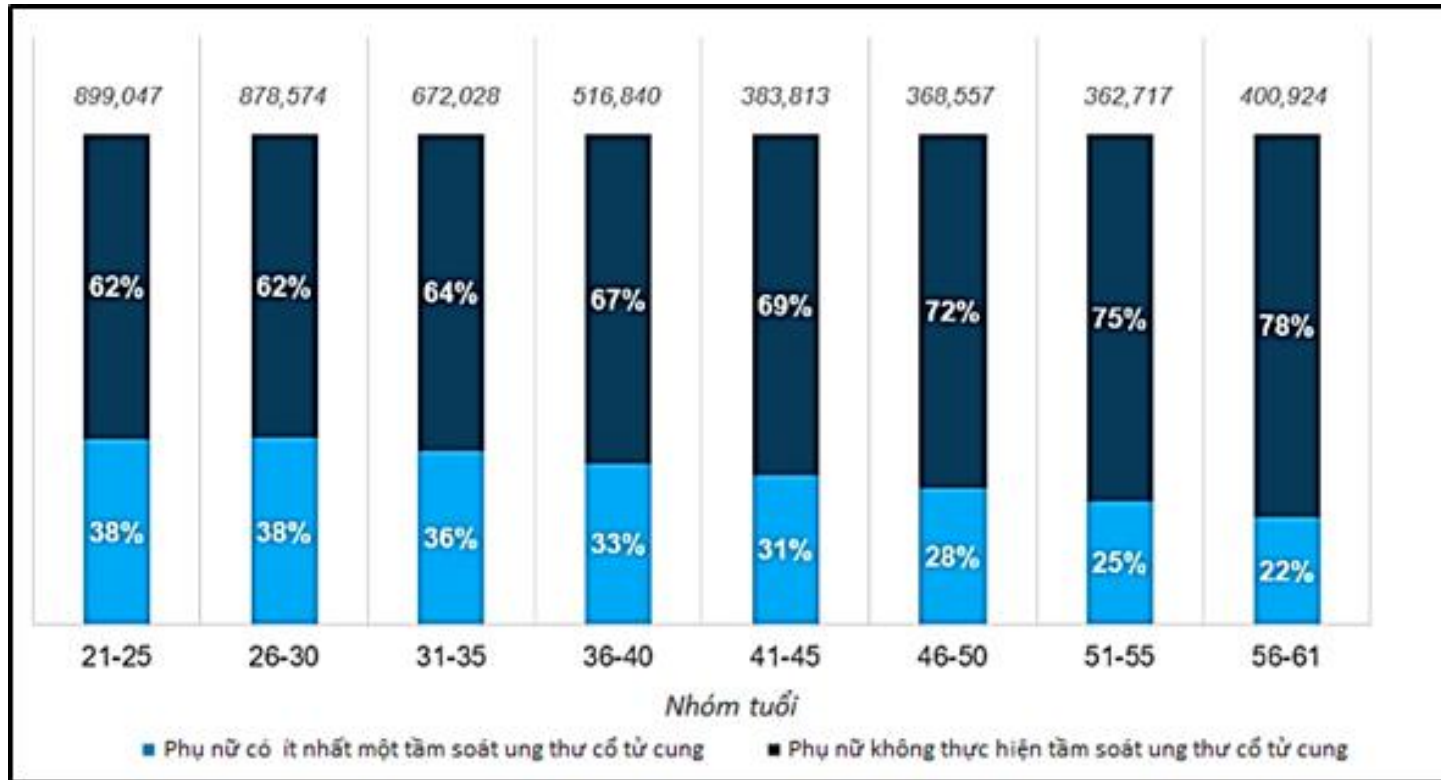
Aljurmah, Phillips và Harper, 2023

Ta đã không chăm sóc họ ở thời điểm vàng...



F. Naftoli,
2019

Họ dần quên điều mà trước đó họ đã làm tốt...



Avalere
Health,
2024



Học viên sau đại học đã không được đào tạo...

Chương trình đào tạo sau đại học

- Chỉ có **31.3%** chương trình **có giảng** về mãn kinh, nhưng bị **vụn nát** trong các chuyên khoa khác nhau
- Có đến **70%** chương trình có **≤ 2 bài mỗi năm** về mãn kinh, và chỉ là các bài giảng truyền thống hay đọc thêm

Người học

- Chỉ **20%** nói rằng họ **đã được trang bị** kiến thức cơ bản
- Có đến **84%** muốn có sự **thay đổi** trong chương trình

The menopause society, 2023

Chưa đạt được đồng thuận về chuyên môn...

Tạo **hoang mang** cho cả nhân viên y tế và khách hàng

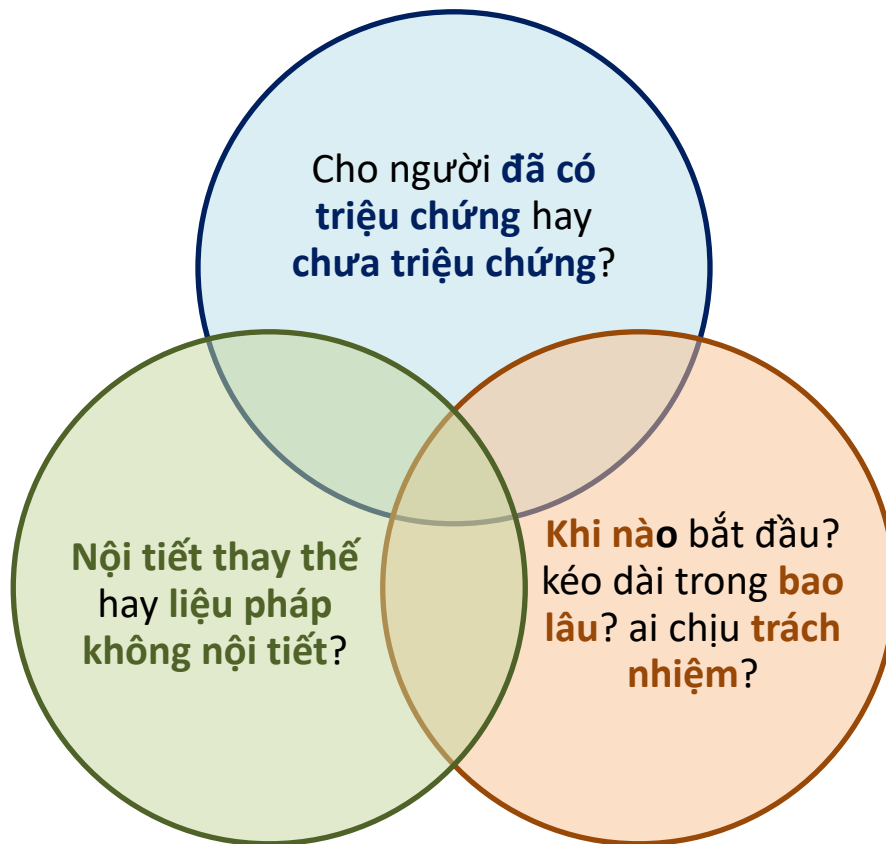
Sự không đồng thuận xuất hiện **ở tất cả mọi lĩnh vực**

- Cả quản lý than phiền chủ lẫn các vấn đề sức khỏe lâu dài
- Các chuyên khoa nhìn một vấn đề bằng góc nhìn khác nhau

Xuất hiện ở **nhiều bước khác nhau**

- Cân bằng giữa lợi ích và nguy cơ của chiến lược dự phòng
- Cân bằng giữa lợi ích và nguy cơ của chiến lược điều trị

Một ví dụ về các vấn đề mạch máu



Nhận định từ World Health Organization

“Cộng đồng và hệ thống y tế phải hỗ trợ và thỏa mãn **nhu cầu** của các phụ nữ quanh mãn kinh **tiếp cận được** các dịch vụ chăm sóc y tế chuyên biệt có chất lượng.

Rủi thay, ở rất nhiều nước, cả việc **cảnh báo** lẫn **đường tiếp cận** với thông tin và dịch vụ chăm sóc liên quan đến mãn kinh vẫn **đang là một thách thức lớn**.

Vấn đề mãn kinh **rất ít khi được thảo luận** trong gia đình, cộng đồng, nơi làm việc, **kể cả tại cơ sở y tế.**”

WHO, 2024

Nhận định từ World Health Organization

“Có thể là họ **đã không biết** rằng **các triệu chứng** mà họ đang gặp là có **liên quan đến mãn kinh**, hoặc họ đã không biết đến **sự tồn tại của các giải pháp** hay tư vấn hữu ích để điều trị hay xoa dịu các khó chịu này.

Họ, những người đang đối mặt với các triệu chứng mãn kinh, thường có cảm giác **ngại ngại** hay **xấu hổ** khi phải kể với ai đó về các triệu chứng này hay khi phải đi tìm sự giúp đỡ.”

WHO, 2024



Mãn kinh không chỉ là vấn đề thuần y học...

Cần phải có một chiến lược toàn diện

- **Giáo dục và truyền thông** hiệu quả cho cá nhân và cộng đồng
- **Tạo môi trường cộng đồng** cởi mở, hỗ trợ hiệu quả
- **Đảm bảo quyền được tiếp cận** dịch vụ chăm sóc chuyên sâu
- **Xây dựng chính sách xã hội** hỗ trợ cho tiếp cận đa ngành
- **Đào tạo nguồn nhân lực** để cải thiện chất lượng chăm sóc
- **Nghiên cứu khoa học** tìm chứng cứ và đi đến đồng thuận

Tài liệu tham khảo chính

1. Aljurmah, Phillips and Harper. *An online survey of postmenopausal women to determine their attitudes and knowledge of the menopause*. Post reproductive health, 2023; 29: 67-84.
2. Delanerolle et al. *Menopause: a global health and wellbeing issue that needs urgent attention*. The Lancet, 2025; 13:e196-198.
3. Di Carlo et al. *Persistent gaps in menopause care: current recommendations of the POESIT group*. Maturitas 2025; 199.
4. UNFPA. *Menopause and human rights*.
<https://www.unfpa.org/resources/menopause-and-human-rights-%E2%80%94-frequently-asked-questions>. UNFPA, 2024.
5. WHO. *Menopause*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>. WHO, 2025.