

# Các triệu chứng của MÃN KINH là gì?

Mãn kinh được xác định khi bạn không có kinh liên tục trong 12 tháng.

## Các triệu chứng:



**RỐI LOAN KINH NGUYỆT LÀ DẤU HIỆU SỚM CỦA MÃN KINH**



**BỐC HOẢ**



**VÃ MÒ HỒI VỀ ĐÊM**



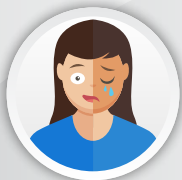
**RỐI LOAN GIÁC NGỦ**



**ĐAU KHỚP**



**MỆT MỎI**



**LO LẮNG, THAY ĐỔI KHÍ SẮC**



**KHÔ RÁT ÂM ĐẠO**



**TIỂU THƯỜNG XUYỀN, NHẤT LÀ BAN ĐÊM, KHÓ CHỊU KHI TIỂU TIỆN**

## SƠ LƯỢC VỀ MÃN KINH

Tuổi mãn kinh trung bình là 51 tuổi, nhưng bạn có thể bước vào giai đoạn mãn kinh sớm hơn.

Các triệu chứng của mãn kinh là hậu quả của tình trạng thay đổi nội tiết sinh dục.

Hầu hết phụ nữ đều có thể có triệu chứng của mãn kinh.

Các triệu chứng của mãn kinh có thể kéo dài 5-10 năm ở đa số các trường hợp.

Triệu chứng có thể thay đổi trong suốt thời gian mãn kinh diễn ra.

## BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ KHI CÁC TRIỆU CHỨNG MÃN KINH XUẤT HIỆN?

Thay đổi lối sống lành mạnh có thể cải thiện tình trạng sức khỏe chung và giúp các triệu chứng mãn kinh trở nên đỡ khó chịu hơn.

Bạn có thể tham khảo thêm tờ thông tin của Hội Mãn kinh Úc: Lifestyle and behaviour changes for menopausal symptoms



**CẢI THIỆN CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG**



**TẬP THỂ DỤC THƯỜNG XUYỀN**



**NGỪNG HÚT THUỐC**



**TƯ VẤN TÂM LÝ**  
(bao gồm các trị liệu tâm lý và thiền)



### LIỆU PHÁP NỘI TIẾT MÃN KINH

Sử dụng nội tiết là phương pháp điều trị hiệu quả nhất các triệu chứng mãn kinh (Tham khảo Tờ thông tin của Hội Mãn kinh Úc: Liệu pháp nội tiết mãn kinh là gì, có an toàn không?)



### CÁC PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ KHÔNG SỬ DỤNG NỘI TIẾT

Tham khảo thêm Tờ thông tin của Hội Mãn kinh Úc: Non-hormonal treatment options for menopausal symptoms



### CÁC TRỊ LIỆU BỔ SUNG

Một số trị liệu bổ sung có thể giúp cải thiện triệu chứng bốc hỏa. Tham khảo thêm Tờ thông tin của Hội mãn kinh Úc: Complementary medicine options for menopausal symptoms



## TÌM KIẾM BÁC SỸ THUỘC HỘI MÃN KINH ÚC

Nếu đang bị ảnh hưởng bởi các triệu chứng kể trên, bạn có thể liên hệ bác sĩ của mình để được tư vấn.

Nếu có những lo lắng hay thắc mắc về các triệu chứng của mình, hãy đến khám với bác sĩ của bạn hay tham khảo dịch vụ Tìm kiếm bác sĩ thuộc Hội Mãn kinh Úc tại trang web của Hội Mãn kinh Úc

[menopause.org.au/health-info/find-an-ams-doctor](http://menopause.org.au/health-info/find-an-ams-doctor)

Hội Mãn kinh Úc: [menopause.org.au](http://menopause.org.au)



**AUSTRALASIAN  
MENOPAUSE  
SOCIETY**  
EMPOWERING MENOPAUSAL WOMEN