

NHẬN THỨC VÀ NHU CẦU CHĂM SÓC SỨC KHOẺ SINH SẢN PHỤ NỮ TUỔI MÃN KINH HIỆN NAY

(Nghiên cứu trường hợp phường Xuân La, Tây Hồ, Hà Nội)

NGUYỄN THỊ KIM HOA*

PHẠM THỊ TÚ ANH**

Theo kết quả điều tra biến động dân số, nguồn lao động và KHHGD 1/4/2006, dân số toàn quốc là 85.154,9 nghìn người, nữ chiếm 50,85%. Phụ nữ trong độ tuổi mãn kinh chiếm tỷ lệ tương đối cao và trong gia đình họ đang giữ vị trí quan trọng.

Nền kinh tế thị trường với đa dạng hoá sản xuất và ngành nghề đã tạo nhiều cơ hội cho phụ nữ phát huy hết năng lực của mình trên mọi lĩnh vực, nhưng mặt khác cũng đã trực tiếp hoặc gián tiếp làm ảnh hưởng không nhỏ tới SKSS tuổi mãn kinh - giai đoạn có nhiều biến đổi về tâm, sinh lý và bệnh lý, cần sự quan tâm chăm sóc của những người thân trong gia đình, bạn bố, đồng nghiệp.

Hiện nay phụ nữ tuổi mãn kinh vẫn còn ít được chăm sóc sức khỏe sinh sản hoặc chính họ không biết đến việc chăm sóc sức khỏe sinh sản. Sức khỏe sinh sản không chỉ cần sự quan tâm ở những nơi vùng sâu vùng xa, ở những nơi có điều kiện sống thấp kém mà còn cả ở những phụ nữ mãn kinh sống ở những đô thị lớn, sống trong môi trường có hệ thống truyền thông tốt về sức khỏe và nhiều thông tin mới trong chăm sóc sức khỏe sinh sản thông qua hệ thống phát thanh, sách báo, truyền hình, mạng internet... Đến nay tình trạng này đã trở thành một vấn đề xã hội. Ở Việt Nam, trong 10 năm gần đây thu hút được sự quan tâm của các nhà khoa học về sức khỏe của phụ nữ tuổi mãn kinh. Tuy nhiên các công trình nghiên cứu chủ yếu mới đề cập một số vấn đề chuyên sâu dưới góc độ y học. Nghiên cứu nhận thức và nhu cầu chăm sóc sức khỏe sinh sản phụ nữ tuổi mãn kinh dưới góc độ xã hội học vẫn còn là khoảng trống.

Nội dung bài viết căn cứ từ số liệu đề tài “*Thực trạng chăm sóc sức khỏe sinh sản phụ nữ tuổi mãn kinh*” trên địa bàn Phường Xuân La, Quận Tây Hồ, Thành phố Hà Nội, tháng 8 năm 2007.

1. Nhận thức về chăm sóc sức khỏe sinh sản của phụ nữ tuổi mãn kinh

Nhận thức về độ tuổi mãn kinh

Phụ nữ Việt Nam ở tuổi mãn kinh trung bình khoảng 48,5 tuổi. Tuy nhiên ở một số người điều này có thể xảy ra sớm hơn tuổi 43 và muộn hơn tuổi 55. Tuổi thọ trung bình của phụ nữ

* TS. Trường Đại học Khoa học xã hội & Nhân văn Hà Nội

** ThS. Công ty LGK

Việt Nam năm 2007 là 73 tuổi. Nghĩa là trung bình mỗi phụ nữ sẽ sống khoảng 24 năm sau mãn kinh.

Kết quả khảo sát cho thấy 50,5% người được hỏi cho rằng độ tuổi mãn kinh từ 45 -50 tuổi và 31% là trên 50 tuổi. Như vậy nhận thức của họ về độ tuổi mãn kinh là hoàn toàn đúng bởi dưới góc độ y học: mãn kinh trước 40 tuổi được xem là mãn kinh sớm, sau 55 tuổi được xem là mãn kinh muộn.

Trình độ học vấn càng cao thì nhận thức về độ tuổi mãn kinh ở người phụ nữ cũng tốt hơn. Số người có trình độ trung học cơ sở cho rằng độ tuổi mãn kinh từ 35 - 40 tuổi là 0,7%, trên 60 tuổi chiếm 2,1%.

Về dấu hiệu bước vào tuổi mãn kinh

Mãn kinh tự nhiên là sự chấm dứt hoàn toàn chu kỳ kinh nguyệt do mất hoạt động của nang trứng. Nếu sau 12 tháng liên tiếp không có kinh nguyệt thì có thể nhận biết là đã mãn kinh. Kết quả nghiên cứu cho thấy chỉ có 24,8% phụ nữ trả lời đúng dấu hiệu khi phụ nữ bước vào tuổi mãn kinh là 12 tháng liên tục không có kinh. 45,5% cho rằng hiện tượng kinh nguyệt thất thường, 5% cho hiện tượng rong kinh là dấu hiệu đánh dấu bước vào thời kì mãn kinh, 24,8% không rõ phương án trả lời, họ phân vân đối với tất cả những dấu hiệu trên. Điều này cho thấy phụ nữ nhận biết về dấu hiệu bước vào tuổi mãn kinh rất thấp.

“Thật ra, tôi không hiểu dấu hiệu như thế nào là phụ nữ chúng tôi bước vào tuổi mãn kinh, cứ thấy vài tháng không có kinh thì nghĩ là hết kinh, nhưng vài tháng sau lại thấy kinh, nên chẳng hiểu là thế nào.” (Nữ, 61 tuổi, học vấn lớp 5, làm vườn).

Về hậu quả của mãn kinh

Kết quả nghiên cứu cho thấy khả quan hơn: 64,4% số người được hỏi cho rằng viêm nhiễm đường sinh dục dễ mắc phải trong thời kỳ mãn kinh do thiếu hụt nội tiết buồng trứng, 57,4% cho biết sẽ bị loãng xương, dễ bị bệnh tim mạch là 55,0%, 52% giảm trí nhớ, 50.0% cho rằng bị bệnh ung thư nếu không CSSKSS.

Như vậy phần lớn phụ nữ tuổi mãn kinh không có kiến thức, nhận biết dấu hiệu của tuổi mãn kinh, vốn được coi là những kiến thức cơ bản, quan trọng và cần thiết được biết đến đối với tuổi mãn kinh, nhưng họ lại biết rõ về hậu quả ở tuổi mãn kinh.

Về hoạt động chăm sóc sức khỏe sinh sản tuổi mãn kinh: 82,7% cho rằng có biết về chăm sóc sức khỏe sinh sản của phụ nữ ở độ tuổi mãn kinh và 86.6% cho biết nếu không chăm sóc sức khỏe sinh sản độ tuổi này tốt thì sức khỏe sẽ bị ảnh hưởng rất lớn. Vậy học vấn của phụ nữ có mối quan hệ gì với nhận thức của họ về việc CSSKSS cho chính mình hay không?

Bảng 1: Tương quan giữa học vấn và sự hiểu biết về chăm sóc sức khỏe sinh sản tuổi mãn kinh(%)

Học vấn	Có biết về CSSKSS mãn kinh	Không biết về CSSKSS mãn kinh	Không rõ phải trả lời thế nào	Tổng
Tiểu học	10 66.7	4 26.7	1 6.7	15 100.0

Học vấn	Có biết về CSSKSS mãn kinh	Không biết về CSSKSS mãn kinh	Không rõ phải trả lời thế nào	Tổng
THCS	120 82.8	19 13.1	6 4.1	145 100.0
PTTH	21 87.5	2 8.3	1 4.2	24 100.0
CD, ĐH	16 88.9	1 5.6	1 5.6	18 100.0

Qua bảng số liệu trên cho thấy phụ nữ có trình độ học vấn cao có kiến thức tốt hơn về chăm sóc sức khỏe sinh sản tuổi mãn kinh. Tuy nhiên, qua các phỏng vấn sâu, nhiều phụ nữ trình độ học vấn thấp có kiến thức tốt vì họ tham dự đầy đủ các buổi nói chuyện của chuyên gia về chủ đề này.

“Khi đi tham gia một số chương trình và các buổi nói chuyện chúng tôi rất ngạc nhiên là chị em làm nghề nông nghiệp, những người chỉ có trình độ học vấn tiểu học, trung học cơ sở lại tham gia rất hào hứng, vì họ có tâm sự là gặp khó khăn nhưng chẳng biết hỏi ở đâu, đi chữa bệnh thì không có điều kiện nên khi có chương trình chăm sóc sức khỏe sinh sản này chị em rất vui và cảm thấy được giải đáp rất nhiều những vấn đề bấy lâu nay chị em thắc mắc, lo lắng” (Nữ, 51 tuổi, cán bộ UBND phường Xuân La).

Như vậy việc nâng cao nhận thức tưởng chừng như rất khó đối với đối tượng có trình độ học vấn thấp nhưng trên thực tế lại rất dễ dàng thông qua các cách tuyên truyền phù hợp và đáp ứng đúng nhu cầu của họ.

2. Nhu cầu về chăm sóc sức khỏe sinh sản của phụ nữ tuổi mãn kinh

Nhu cầu được chăm sóc sức khỏe tình dục, chăm sóc đường sinh dục

Sự thay đổi về hormon của người phụ nữ chính là nguyên nhân dẫn đến những khó khăn trước mắt cũng như lâu dài khi họ bước vào tuổi mãn kinh với các triệu chứng như: quan hệ tình dục khó khăn, cơ quan sinh dục viêm nhiễm do ảnh hưởng của nội tiết và nghiêm trọng hơn đó là các bệnh loãng xương, ung thư, mất trí nhớ, tim mạch...

“Có người hỏi: Hết kinh rồi thì “chuyện ấy” với chồng thế nào? Tôi vẫn bình thường trong quan hệ vợ chồng có nghĩa là vẫn có đòi hỏi chứ không phải bị động, chủ động hẳn hoi” (Nữ, 54 tuổi, cán bộ nhà nước, đại học).

Hết kinh năm 45 tuổi, năm nay 60 tuổi, tôi hết là hết luôn, khỏe mạnh không bị làm sao, nhưng dạo này tôi hơi đau lưng, ngực vẫn căng, vẫn bình thường nhưng có một điều là không thích gần đàn ông (Nữ, 60 tuổi, hưu trí, PTTH).

Tôi năm nay đã 62 tuổi, nhưng nói thật tôi và ông nhà tôi không thể xa nhau được, chúng tôi vẫn quan hệ bình thường trong mọi chuyện, mà nói thật chẳng biết gia đình các bà thế nào nhưng riêng nhà tôi đã “đi chợ” là phải mua được “một bữa cỗ” chứ không phải đảo qua chợ mua rau là đi về đâu. Từ hồi trẻ đã thế chứ không phải là bây giờ mới thế” (Nữ, 62 tuổi, trồng đào, THCS).

Một số phụ nữ mặc dù đã mãn kinh nhiều năm, nhưng quan hệ tình dục vẫn như những phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ, họ không gặp bất cứ khó khăn về tình dục, số phụ nữ này rất ít. Do thiếu hụt nội tiết, cơ quan sinh dục của phụ nữ tuổi mãn kinh bắt đầu thoái hoá, việc thoái hoá nhanh hoặc chậm phụ thuộc vào QHTD ở phụ nữ tuổi mãn kinh. Khi bước vào tuổi mãn kinh khoảng 75% phụ nữ gặp các khó khăn cần có sự can thiệp của bác sĩ, trong số đó khoảng 70% phụ nữ gặp trục trặc về quan hệ tình dục:

“Lúc còn trẻ, chuyện quan hệ vợ chồng hết sức vô tư, nhưng bây giờ tôi mới mãn kinh có 3 năm, mà quan hệ vợ chồng hết sức khó khăn, tôi gần như chẳng có khoái cảm gì cả, hôm vừa rồi được tư vấn dùng thuốc trợ giúp... bây giờ tôi cảm thấy có thể đáp ứng được nhu cầu của ông xã, giá mà phụ nữ chúng tôi có các thông tin như vậy thì tốt quá” (Nữ, cán bộ hưu trí, 60 tuổi).

Qua phỏng vấn trên thấy rằng phụ nữ tuổi mãn kinh có rất nhiều khó khăn trong quan hệ tình dục, nhưng nếu được tư vấn và trợ giúp thì phụ nữ giảm bớt được khó khăn:

“ Trước đây, phụ nữ chúng tôi truyền miệng nhau rằng, khi nào mãn kinh là mình được ngủ yên, nhưng bây giờ quá mệt vì chúng tôi bị những cơn bốc hoả làm người đau mỗi ngủ, khó tính, buồn... rất khó ngủ chỉ thích yên tĩnh, ngay nhìn bọn trẻ con cười đùa tôi cũng khó chịu, chẳng thiết gì (Nữ, 58 tuổi, làm vườn, THCS).

Phần lớn phụ nữ bước vào tuổi mãn kinh vẫn có nhu cầu duy trì quan hệ tình dục tuy nhiên sự thiếu hụt nội tiết sinh dục lại là một vấn đề cản trở phụ nữ làm cho họ trở thành “lực bất tòng tâm”. Phụ nữ thiếu hụt nội tiết khiến cho quan hệ tình dục trở nên khó khăn, bộ phận sinh dục bị teo đi và đây chính là nguyên nhân làm cho phụ nữ rất dễ nhiễm khuẩn. Chính vì vậy phụ nữ rất cần được tư vấn để có những cách thức làm giảm đi những khó khăn mà họ gặp phải.

“Tôi đã sẵn sàng với những cơn bốc hoả và đổ mồ hôi đêm, nhưng thực sự không ai cảnh báo tôi rằng ham muốn tình dục lại tụt giảm như vậy. Tôi đã không còn quan tâm lắm đến chuyện này, quan hệ tình dục một cách máy móc không lấy gì làm thú vị. Tôi tự nhận thấy mình rất khô khan. Điều này đã gây đau khổ rất nhiều cho tôi và người bạn đời của tôi. Vì con cái không còn ở nhà, rốt cuộc chúng tôi đã có thời gian tự do trong tay và nóng lòng mong mỗi được sống riêng tư, nhưng rồi chúng tôi phải cố gắng lắm để duy trì một cuộc sống tình dục tâm tâm. Ban đầu tôi chỉ nghĩ rằng đây chỉ là vấn đề thời gian, nhưng thật ra nó không cải thiện. Tôi không thể hiểu đâu là nguyên nhân tiềm ẩn và làm thế nào để nói ra chuyện này”. [18;3,4]

Phụ nữ rất cần được quan tâm, chăm sóc từ phía gia đình, cộng đồng, xã hội. Tình dục vốn là một phạm trù không dễ chia sẻ, vì vậy nhu cầu được tư vấn chăm sóc của phụ nữ về vấn đề nuy nói riêng và những khó khăn nói chung của tuổi mãn kinh là rất lớn. Khi được hỏi về những khó khăn gặp phải phụ nữ tuổi mãn kinh tỏ ra rất bối rối họ rất cần cộng đồng quan tâm đến lứa tuổi của họ, họ thích tham gia các buổi nói chuyện để trao đổi thông tin và đặc biệt họ rất cần được tư vấn của bác sĩ chuyên khoa về sức khoẻ sinh sản tuổi mãn kinh

(86,7%), họ cần có trung tâm tư vấn về sức khỏe sinh sản tuổi mãn kinh (84,2%), vì theo họ, như vậy sẽ có nơi đến để được giải đáp những thắc mắc của họ (55,0%), họ có thể tham gia các buổi nói chuyện của tư vấn viên theo định kỳ (58,9%)

Qua số liệu trên cho thấy đa số phụ nữ có nhu cầu về chăm sóc SKSS, và nhu cầu chủ yếu tập trung vào hình thức được trao đổi thông tin chuyên sâu về lứa tuổi của họ, họ mong muốn có bác sĩ chuyên khoa về lĩnh vực này và được giải đáp những khó khăn của tuổi mãn kinh. Nhu cầu được chăm sóc sức khỏe sinh sản của phụ nữ tuổi mãn kinh được thể hiện rõ qua tương quan nghề nghiệp. Từ người nông dân đến cán bộ đoàn thể, cán bộ hưu trí, những người làm nghề buôn bán đều mong muốn có một nơi có trình độ chuyên môn cao để họ có thể đến để kiểm tra sức khỏe bất cứ lúc nào hoặc theo định kì. Trong số đó chiếm tỉ lệ cao nhất là những người làm công tác cán bộ đoàn thể (100%), những người đang hưởng chế độ hưu trí (89,2%), những người làm nghề buôn bán và công chức (88,2%), thấp nhất nông dân (75,9%).

“Trên địa bàn quận Tây Hồ chỉ có một trung tâm tư vấn sức khỏe sinh sản tại Ủy ban Dân số, gia đình và trẻ em, vì vậy không thể đáp ứng được mà Trung tâm này chỉ tư vấn không khám và chẩn đoán bệnh. Còn tại Trung tâm y tế quận và phòng khám đa khoa, các trạm y tế phường đều có bàn tư vấn về SKSS, nhưng không có bác sĩ và nữ hộ sinh nào có thể tư vấn và các xét nghiệm chuẩn đoán dành cho phụ nữ tuổi mãn kinh” (Cán bộ Ủy ban Dân số, gia đình và trẻ em, Quận Tây Hồ).

Như vậy, nhu cầu được tư vấn và chăm sóc của phụ nữ tuổi mãn kinh hiện nay là rất lớn nhưng chưa thực hiện được vì nơi tư vấn, chẩn đoán với các trang thiết bị không đồng bộ, đội ngũ cán bộ không có chuyên môn sâu. Đây là khó khăn khách quan mà cả người dân và chính quyền địa phương chưa thể sớm khắc phục.

Ngoài nhu cầu được thăm khám phụ nữ tuổi mãn kinh còn mong muốn tham gia những hoạt động đoàn thể tổ chức tại địa phương. Có 86.6% thích tham gia câu lạc bộ thể dục thể thao; thích tham gia các buổi chuyên gia nói chuyện về chăm sóc sức khỏe sinh sản chiếm tỉ lệ 75,2%; tham gia câu lạc bộ thơ, văn nghệ là 43,6%. Câu lạc bộ thể dục thể thao được phụ nữ mãn kinh hưởng ứng tham gia một cách tự nguyện và họ sẵn sàng đầu tư kinh phí nếu có sự hướng dẫn của cơ quan chuyên môn.

“Khi bước vào tuổi mãn kinh, mỗi sáng ngủ dậy tôi gặp rất nhiều khó khăn các ngón tay của tôi mở ra, nắm vào không theo ý muốn của bản thân, nhưng từ khi tôi tập môn bóng ly tâm bàn tay tôi mềm và rất khéo léo. Hiện tôi tập luyện thường xuyên, một số triệu chứng về đau mỏi khớp gối, tê bàn chân đã giảm nhiều. Nếu phụ nữ chúng tôi được trang bị kiến thức về chăm sóc SKSS trước khi bước vào tuổi mãn kinh thì tốt quá” (Nữ, 62 tuổi, hưu trí, THCS).

Tuy mãn kinh có nguyên nhân sâu xa là những thay đổi nội tiết và có ảnh hưởng đến sức

khỏe thể lực nhưng nó cũng gây ra những ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe tâm lý.

Nhu cầu về tâm lý xã hội của phụ nữ tuổi mãn kinh

Trước đây, phụ nữ quan niệm mãn kinh là bệnh của họ và thường âm thầm chịu đựng không chia sẻ. Khi tính tình thay đổi, trầm cảm lo âu, cáu kỉnh, bốc hỏa, rong kinh, sợ sệt quan hệ tình dục... một số phụ nữ lại quá lo lắng cho tình trạng sức khỏe của mình, một số khác thờ ơ nên dễ xảy ra hậu quả đáng tiếc. Nếu không có kiến thức, không đủ thông tin hoặc bị đè nặng bởi những quan niệm phong kiến lạc hậu... phụ nữ thường có tâm trạng chán nản, mặc cảm, lo âu, thiếu tự tin, dẫn đến ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, hạnh phúc gia đình, hiệu quả công tác và dễ dàng bị suy sụp cả về thể chất và tinh thần. Việc tìm hiểu nhu cầu cần sự quan tâm của cộng đồng, của gia đình và người thân đối với phụ nữ tuổi mãn kinh là rất quan trọng

Kết quả nghiên cứu cho thấy 91,1% số người được hỏi cần sự quan tâm của cộng đồng, 88,6% phụ nữ cần có sự quan tâm từ gia đình và người thân khi bước vào tuổi mãn kinh. Có nhiều lý do mà người phụ nữ ở độ tuổi mãn kinh muốn gia đình quan tâm.

“Theo tôi, phụ nữ thực sự khó khăn khi bước vào tuổi mãn kinh, chúng tôi muốn nhiều người biết đến những khó khăn của tuổi này như chồng tôi, con tôi, cháu tôi và bản thân chúng tôi muốn được nghe tuyên truyền, tư vấn, trao đổi, giao lưu, chăm sóc, đặc biệt là chúng tôi được khám phụ khoa miễn phí” (Nữ, 53 tuổi, PTTH, công nhân nghỉ hưu).

Bảng 2: Những lý do mà người phụ nữ ở độ tuổi mãn kinh muốn gia đình quan tâm (%)

Phương án trả lời	Cảm thấy lẻ loi cô quạnh	Muốn chia sẻ từ chồng con	Lý do khác
Có	17 8.4	173 85.6	0 0.0
Không	162 80.2	6 3.0	179 88.6
Không phù hợp	23 11.4	23 11.4	23 11.4
Tổng số	202 100.0	202 100.0	202 100.0

Phần lớn mọi người không cảm thấy lẻ loi cô quạnh ở tuổi này mà chỉ muốn có sự chia sẻ từ chồng con (85,6%). Phải chăng hiện nay gia đình và cụ thể là chồng và con của những phụ nữ tuổi mãn kinh chưa có đầy đủ kiến thức về vấn đề này nên người phụ nữ vẫn chưa được chia sẻ và thông cảm đúng mức. Những người càng có học vấn cao thì nhu cầu được chia sẻ những khó khăn từ chồng con càng lớn, tiểu học có tỉ lệ 80,0%, THCS có tỉ lệ 84,4%, PTTH là 87,5%, cao đẳng đại học chiếm 94,4%.

Bảng 3: Tương quan giữa học vấn và sự chia sẻ của chồng con (%)

Học vấn	Cần sự chia sẻ từ chồng con		
	Có	Không	Không phù hợp
Tiểu học	12 80.0%	1 6.7%	2 13.3%
PTCS	123 84.4%	5 3.4%	17 11.7%

Học vấn	Cần sự chia sẻ từ chồng con		
	Có	Không	Không phù hợp
PTTH	21 87.5%	0 0.0%	3 12.5%
CĐ, ĐH	17 94.4%	0 0.0%	1 5.6%
Tổng số	173 85.6%	6 3.0%	23 11.4%

Thực tế cho thấy, việc chia sẻ cũng như trang bị kiến thức cho những người chồng, người con là hết sức cần thiết. Nhu cầu của phụ nữ tuổi mãn kinh muốn chồng có kiến thức về thời kì mãn kinh là rất lớn, chiếm 80.7% .

“Đạo này tôi rất khó ngủ khoảng 8h tối là buồn ngủ, đến 11h,12h không ngủ được, đến 2h, 3h sáng thì thức trắng. Không ngủ được thì hay buồn tiêu vì vậy ảnh hưởng đến giấc ngủ của ông ấy, sau khi được tư vấn tôi đã điều chỉnh giấc ngủ. Giờ đây chồng tôi đã hiểu ra, vợ chồng tôi rất “tâm đầu ý hợp”. Tôi nghĩ rằng tất cả phụ nữ tuổi mãn kinh nên tìm hiểu và cùng chia sẻ với chồng. Người chồng sẽ hiểu và cùng chúng ta giải quyết. Vì vậy, theo cá nhân tôi việc trang bị kiến thức cho chồng và các thành viên trong gia đình là thực sự cần thiết”(Nữ, 50 tuổi, cán bộ, PTTH).

“Khoảng 6 tháng trở lại, tôi không biết vợ tôi bị làm sao, mắc bệnh gì, gia đình nhà tôi đứng trước nguy cơ tan vỡ, tôi bắt đầu uống rượu... tâm sự với mấy ông bạn và được biết vợ tôi đang có dấu hiệu của tuổi mãn kinh, tôi đã được tư vấn qua một số bác sĩ quen biết. Khi đặt vấn đề chia sẻ với vợ, bà đã nổi nóng và khóc lóc là tôi không quan tâm đến bà ấy với các khó khăn mà bà ấy gặp phải... là chê bà ấy già, muốn có bồ. Tôi không thể chịu nổi, sao phụ nữ đầu óc của họ tưởng tượng giỏi thế, sau đó tôi có nhờ bác sĩ lấy thuốc của Mỹ cho vợ tôi uống. Hiện mỗi tháng 1,5 triệu đồng/vi, thật tuyệt, sau khoảng 1 tháng gia đình nhà tôi lại trở về trạng thái bình thường, cả nhà cùng vui vẻ. Nhưng nói nhỏ chị nhé, tôi chỉ nói là có 100 ngàn thôi. Nếu biết, bà ấy sẽ tiếc tiền, không uống.” (Nam, 60 tuổi, cán bộ hưu trí, đại học).

Với thời đại thông tin như hiện nay, việc tìm hiểu kiến thức về bất cứ lĩnh vực nào cũng không quá khó khăn, nhưng quan trọng phụ nữ phải biết chia sẻ với gia đình đặc biệt là người chồng, và con cái đã trưởng thành. Phụ nữ nên từ bỏ ý nghĩ không muốn phiền con cái.

“Thời gian gần đây mẹ tôi tính tình thất thường, kèm theo là đau mỗi khắp người, lo lắng... Tôi đưa bà đi khám và phát hiện hiện tượng đau mỗi người và hay bị chuột rút, xô rãng, chảy máu chân răng... của bà, đấy là hậu quả của mãn kinh do loãng xương, vì vậy sau khi làm các xét nghiệm và uống thuốc. Hiện tại mẹ tôi đã giảm rất nhiều việc đau mỗi... và bà tham gia câu lạc bộ dưỡng sinh. Theo tôi các bà, mẹ đã cống hiến tuổi trẻ cho gia đình, xin đừng nghĩ là làm phiền con cái, hãy chủ động cho con biết. Thời đại này việc cải thiện sức khoẻ cho người cao tuổi là trách nhiệm của gia đình và toàn xã hội” (Nữ, 28 tuổi, ĐH).

Phần lớn phụ nữ ở tuổi mãn kinh đều gặp phải những triệu chứng khó chịu như bốc hỏa, mệt mỏi, đổ mồ hôi. Những triệu chứng này thường gây những khó chịu vì vậy khi bị những cơn bừng nóng bất chợt cơ thể người phụ nữ cảm thấy có những buồn bực vô cớ.

“Mọi chuyện vẫn bình thường chỉ có khác là tính khí hơi bất thường nhưng nó không

lẫn với bốc hoả đầu. Tôi đi khám bác sĩ và hỏi bốc hoả là thế nào hả anh? Bác sĩ nói với tôi là em may mắn đấy. Tôi chỉ nhận thấy là tính mình có cấu bản hơn thôi, ví dụ như về nhà mà thấy nhà bản thì mình cũng có thể cấu ngay. Nhiều khi phải nói với chồng và con để thông cảm cho tôi đấy” (Nữ, 56 tuổi, hưu trí, cao đẳng).

“Buổi đêm thức giấc người cứ nóng hừng hực, nhiều hôm cảm lạnh vì tắm đêm nhưng không chịu được, sau đấy thì toát mồ hôi, mệt và khó chịu lắm” (Nữ, 46 tuổi, nông nghiệp, Tiểu học).

“Trước lúc mãn hãn thì kinh thất thường. Ngoài ra đôi lúc có cơn cấu bất thành linh, vô lý, vô cơ, tôi phải mất đến hai năm trực trặc về kinh nguyệt, đến năm thứ ba thì mấy tháng mới có một lần dấu hiệu của băng kinh ba ngày, sau đó chấm dứt. Trước khi có trận đấy là sau 4 tháng không cơ” (Nữ, 56 tuổi, hưu trí, Cao đẳng).

Kết luận

Phần lớn phụ nữ ở địa bàn nghiên cứu đều có nhận thức không đúng về sức khoẻ sinh sản, họ cho rằng đối tượng của sức khoẻ sinh sản không phải là phụ nữ tuổi mãn kinh. Kiến thức về thời kỳ mãn kinh của họ rất thấp như kiến thức về nhận biết tuổi bước vào mãn kinh và dấu hiệu của kinh nguyệt khi bước vào tuổi mãn kinh. Tuy nhiên họ lại có kiến thức tương đối tốt về những ảnh hưởng lâu dài tới sức khoẻ khi bước vào tuổi mãn kinh. Phụ nữ học vấn càng cao thì kiến thức về chăm sóc sức khoẻ sinh sản tuổi mãn kinh càng tốt.

Nhu cầu được chăm sóc sức khoẻ sinh sản của phụ nữ tuổi mãn kinh là rất lớn về cả thể chất và tâm lý. Nhu cầu về thể chất bao gồm nhu cầu về sự hoà hợp tình dục với người chồng, các bệnh liên quan đường sinh sản, được khám chữa bệnh thường xuyên, được trao đổi với bác sĩ chuyên khoa. Nhu cầu về mặt tâm lý bao gồm sự quan tâm hiểu biết và chia sẻ của gia đình, cộng đồng và những khó khăn họ gặp phải trong thời kỳ này. Mong muốn của phụ nữ là muốn người chồng cũng như con cái có kiến thức về SKSS tuổi mãn kinh để giúp đỡ họ trải qua những khó khăn ở lứa tuổi này.

Nghiên cứu có liên quan đến vấn đề chăm sóc sức khoẻ sinh sản phụ nữ tuổi mãn kinh hiện nay là một nhu cầu cấp thiết, cần có những nghiên cứu sâu hơn góp phần luận giải đầy đủ cơ sở khoa học và thực tiễn cho vấn đề này. Xã hội, gia đình, cộng đồng và bản thân phụ nữ tuổi mãn kinh nhận thức tốt về những thay đổi tâm, sinh lý sẽ có những hành động thiết thực đáp ứng nhu cầu về thể chất và tâm lý xã hội của phụ nữ tuổi mãn kinh, giúp họ vượt qua những khó khăn trong giai đoạn này để có thể nhanh chóng ổn định tâm, sinh lý và sức khoẻ phục vụ xã hội và gia đình được tốt hơn./.

Tài liệu tham khảo

1. Bệnh viện phụ sản trung ương, Kiểm soát các yếu tố nguy cơ tim mạch ở phụ nữ mãn kinh, Hà Nội, 2005.
2. Bộ Y tế, *Chiến lược quốc gia về chăm sóc sức khỏe sinh sản giai đoạn 2001-2010*, Hà Nội, 2001.
3. Bộ y tế - Vụ BVSKBMTE/KHHGD, *Văn bản pháp quy phạm hiện hành trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe sinh sản*, NXB Quân đội nhân dân.
4. Vũ Đình Chính, *Nghiên cứu loãng xương và một số yếu tố liên quan tới loãng xương ở phụ nữ sau mãn kinh thuộc huyện Cẩm Bình tỉnh Hải Hưng*, Tóm tắt luận án phó tiến sĩ khoa học y dược, 1996
5. Đào Xuân Dũng (2000), *Trung tâm nghiên cứu giới, gia đình và môi trường trong phát triển, Hỏi đáp sức khỏe sinh sản sức khỏe tình dục*, NXB Thanh niên, 2001.
6. Phạm Thị Minh Đức, “*Sinh lý sinh sản*”, “*Sinh lý học*”, 2, NXB Y học, 2000.
7. Phạm Gia Đức - Phạm Thị Phương Lan, *150 Câu hỏi đáp về tuổi mãn kinh*, NXB Phụ nữ, 2004.
8. Phạm Thị Minh Đức, *Báo cáo tổng kết đề tài độc lập cấp Nhà nước, Nghiên cứu thực trạng sức khỏe sinh sản của phụ nữ Việt Nam mãn kinh và đề xuất các giải pháp can thiệp nhằm nâng cao chất lượng sống của phụ nữ lứa tuổi này*, chủ nhiệm đề tài, Trường Đại học Y Hà Nội, 2004.
9. Vương Hồng - Dương Ngọc, *350 Lời khuyên phòng chữa bệnh (Hỏi và đáp)*, NXB Y Học, 2004.
10. Trần Minh Mẫn và Lê Ngọc, *Báo Kinh và mãn kinh cách khắc phục*, NXB Y học, 1999.
11. Trịnh Lợi Nham - Lương Học Lâm, *Phụ nữ thuốc chữa bệnh và những bệnh thường mắc*, NXB Y Học, 2005.
12. Nguyễn Thị Ngọc Phượng, *Phác đồ điều trị mãn kinh*, NXB Y Học, 2002.
13. Nguyễn Thị Ngọc Phượng, *Menopaus - Thông tin mới về điều trị mãn kinh*, NXB Y Học, 2005.
14. Nguyễn Thị Ngọc Phượng, *Vãn hạnh phúc sau tuổi 50*, NXB Y Học, 2006.
15. Đặng Quan Thanh, *Cẩm nang chăm sóc sức khỏe tuổi trung niên*, NXB Phụ nữ, 2002.
16. Lê Thị Thanh Vân, *Đặc điểm lâm sàng và cận lâm sàng của rong kinh rong huyết cơ năng tuổi dậy thì và tuổi tiền mãn kinh*, Luận án tiến sĩ y học, 2003