

### CHƯƠNG 3

## BÀN VỀ MỘT SỐ LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ CHÍNH

### I. LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ BẰNG HORMON THAY THẾ:

Không phải tất cả phụ nữ đều phải dùng hormon thay thế khi mãn kinh.

Một số phụ nữ lo ngại về phản ứng phụ do sử dụng hormon, thực chất đó là do kém nhận thức về liệu pháp điều trị này.

Kể từ năm 1950, người ta đã điều trị bằng hormon thay thế cho phụ nữ đạt kết quả tốt. Có nhiều cách sử dụng hormon ít tạo hiệu ứng phụ.

Mỗi phụ nữ đều có thể tìm được chế độ sử dụng hormon thay thế thích hợp mà ít bị phản ứng phụ.

Chất hormon cơ bản trong liệu pháp sử dụng hormon là oestrogen. Đây là chất có bản chất hóa học là estradiol do buồng trứng tiết ra. Tác dụng của nó là duy trì cơ quan sinh dục nữ và vú, giúp thành dạ con khỏe, đàn hồi và ẩm ướt. Chu kỳ kinh nguyệt phụ nữ phụ thuộc vào sự luân phiên sinh oestrogen và progesteron. Hormon sinh dục nam

testosteron do buồng trứng tiết ra cũng đóng vai trò quan trọng. Trường hợp buồng trứng bị cắt thì 50% hormon này bị mất bớt. Nếu bạn sử dụng hormon thay thế có lượng oestrogen cao mà lại vẫn thiếu tính dục, thì có nghĩa là cần bổ sung testosteron liều thấp.

Trước đây (1960 - 1970) người ta chỉ sử dụng riêng oestrogen để điều trị, thấy tỷ lệ ung thư ở những người dùng cao hơn người không dùng. Nhưng tới khi sử dụng phối hợp với progestogen, tỷ lệ gây ung thư giảm hẳn, thậm chí còn ngăn cản được ung thư. Phụ nữ có sử dụng hormon thay thế sống lâu hơn người không sử dụng.

### Tác dụng của hormon thay thế:

- \* Ngăn sự phát triển bệnh tim và đột quy ở phụ nữ mãn kinh, giảm 50% nguy cơ mắc bệnh.
- \* Duy trì, bảo vệ hoạt động của các cơ quan: xương, cơ, sinh dục, chống loãng xương, cải thiện khớp và cơ.
- \* Duy trì hình dáng cơ thể, giữ vẻ thanh xuân cho phụ nữ mãn kinh.  
Tuy nhiên không nên lạm dụng coi đó là chất điều chỉnh trọng lượng.
- \* Tăng trạng thái trí não:

Endorphin là chất có trong não tác dụng làm cho tinh thần con người sáng khoái, vui vẻ. Khi lượng endorphin giảm, tình trạng ức chế và stress tăng lên. Liệu pháp hormon thay thế sẽ giúp tăng endorphin. Vì vậy trong và sau thời kỳ mãn kinh, việc sử dụng

hormon này sẽ tăng cảm giác tự chủ, giảm lo lắng, cải thiện tinh thần làm việc tốt hơn, yêu đời hơn. Mặc dù hormon làm giảm sự ức chế song không nên coi nó là chất chống ức chế.

**\* Giúp giảm hội chứng mãn kinh.**

- Giảm bốc hỏa và toát mồ hôi đêm.
- Giảm hiện tượng băng kinh.
- Giảm khô, đau, teo âm đạo.
- Cải thiện khả năng tình dục.
- Giảm đau đầu.
- Tăng chất lượng làm việc.
- Giúp ngủ tốt và mơ nhiều giấc mơ đẹp tạo sáng khoái sau khi tỉnh giấc.
- Da dễ tăng đàn hồi và tươi trẻ, mỡ màng. Tóc, móng tay, chân ít khô gầy.

**Các chế phẩm hormon lấy từ nguồn nào?**

**Oestrogen:** — Sản phẩm chiết xuất từ người và động vật có tác dụng hấp phụ tốt hơn so với dạng tổng hợp.

— Loại thuốc tổng hợp có tác dụng cao hơn song dễ gây phản ứng phụ.

— Hầu hết oestrogen sử dụng hiện tại có nguồn gốc tự nhiên.

**Progesteron:** Có hai dạng chất tổng hợp progestin và progestogen. Liệu pháp hormon thay thế (HRT) sử dụng cả hai loại oestrogen và progestogen. Liệu pháp ERT chỉ dùng oestrogen.

**Các dạng thuốc điều trị có hormon:**

— **Thuốc viên:** Qua đường tiêu hóa. Phụ nữ bị cắt một phần tử cung chỉ dùng oestrogen mà không dùng progestogen.

**Thuốc đạn:** Oestrogen hình viên đạn đưa vào thẳng dạ con, rất hiệu quả đối với phụ nữ bị khô âm đạo, đau buốt khi đi tiểu.

**Dạng crem:** Bôi vào âm đạo, điều trị tăng độ dày cơ quan sinh dục.

**Dạng cấy:** Đưa sâu vào dưới da, trong mô mỡ, ổ bụng hoặc đùi, tác dụng 6 tháng.

**Dạng đắp:** Vá miếng có tẩm oestrogen vào da. Sản phẩm mới trong tương lai: vòng âm đạo tẩm oestrogen, gen cao su có tẩm estradiol tổng hợp áp vào da. Dụng cụ tử cung truyền thẳng progesteron hoặc progestogen vào tử cung.

Các triệu chứng bốc hỏa, giảm mật độ xương và các căn bệnh nặng khác trong thời kỳ mãn kinh, người ta thường sử dụng thuốc viên qua đường tiêu hóa.

**Hình thức sử dụng hormon thay thế như thế nào?**

Có ba hình thức nên sử dụng.

\* **Điều trị liên tục:** Cho bổ sung liên tục progestogen là cách điều trị thông dụng hiện nay. Progestogen được dùng dưới dạng viên.

90% phụ nữ đã mãn kinh vẫn có chu kỳ kinh nguyệt bình thường với chế độ điều trị này, nếu như tử cung còn nguyên vẹn: máu kinh chỉ chảy ra khi dùng progestogen trước ngày hành kinh 12-13 ngày.

Khi ngừng dùng, máu kinh sẽ ra ngay. Nếu như máu chảy trước khi ngừng dùng thì có nghĩa là liều thấp hơn so với định mức.

*\* Điều trị theo chu kỳ kinh:*

— Đây là phương pháp ít phổ biến trong việc sử dụng hormon thay thế. Oestrogen được dùng tới ngày 21 của chu kỳ kinh. Progesteron được dùng trước ngày hành kinh 12-13 ngày. Cả hai loại đều ngừng sử dụng vào ngày 21. Hành kinh sẽ xảy ra từ ngày 22-28 là những ngày không còn dùng loại nào. Hơn 90% phụ nữ mãn kinh sẽ có kinh nguyệt trong khoảng thời gian kết thúc đợt điều trị này và đợt tiếp theo. Máu kinh thường ít hơn so với thời gian trước.

Phương pháp mới dùng progestogen để điều chỉnh chu kỳ kinh sẽ bắt đầu từ ngày 12 - 13 trước kỳ kinh tháng thứ ba, như vậy 3 tháng bạn mới chảy máu một lần. Một năm có 4 kỳ hành kinh. Chủ yếu phương pháp này là để giảm bớt chảy máu hàng tháng mà vẫn duy trì được hoạt động bình thường của dạ con, để nó khỏi bị thoái hóa.

*\* Phối hợp điều trị:* (vẫn sử dụng hormon thay thế, nhưng không gây chảy máu kinh).

Dùng liên tục oestrogen, đồng thời dùng liều lượng progestogen hết sức thấp, để tránh máu kinh ra (nếu trường hợp máu ra thì phải ngừng sử dụng vài tháng). Liệu pháp dùng hormon thay thế tránh không cho máu kinh ra được sử dụng phổ biến ở những phụ nữ mãn kinh phải điều trị lâu dài. Có 60-90% phụ nữ thấy phương pháp này rất thành công.

*Làm thế nào không chế bớt hiệu ứng phụ của liệu pháp hormon thay thế?*

*\* Thay đổi loại hormon:* Nếu oestrogen và progestogen gây hiệu ứng phụ cho bạn (cương to ngực, phù nề do ứ nước, đau đầu, tăng trọng lượng...) thì có thể thay thế bằng oestrogen tổng hợp như mestranol và ethiny estradiol và như phối hợp oestrogen với estradiol khác nhau.

Oestrogen tổng hợp gây tăng nguy cơ bệnh huyết khối nên người ta thường tránh dùng.

Progestogen thường được sử dụng là dydrogesteron, medroxy progesteron axetat norethindrone, norgestrel.

*\* Thay đổi liều dùng:* Phản ứng phụ có thể xảy ra nếu bạn dùng nhiều hormon hơn so với yêu cầu cơ thể. Phụ nữ càng già, càng nhạy cảm hơn đối với hormon sinh dục nữ, và liều lượng dùng cũng thấp hơn nhiều so với lượng cần thiết của thuốc tránh thai.

Mục đích sử dụng tối ưu của hormon thay thế là gây hiệu quả ở liều thấp nhất. Ví dụ: Nếu bạn dùng phối hợp oestrogen ngựa chửa, có thể liều lượng phải giảm một nửa (từ 1,25 µg/ngày xuống 0,625 µg/ngày). Cũng tương tự, lượng progestogen là norethindron axetat có thể giảm từ 500 µg xuống 300 µg.

*\* Thay đổi cách sử dụng:*

+ Hầu hết các bác sĩ đều điều trị hormon thay thế cho bệnh nhân bằng thuốc uống. Liều cao dễ gây nôn nao, nên thường được khuyên sử dụng vào buổi tối.

+ Thuốc uống thường có liều lượng cao hơn so với thuốc bôi da hoặc cấy vào lớp mỡ.

+ Nếu triệu chứng mãn kinh nhẹ có thể dùng loại thuốc đắp hoặc crem để tránh gây phản ứng phụ.

+ Một số phụ nữ dùng progesteron bị phản ứng phụ như thay đổi tính tình nhưng lại có kết quả tốt đối với progesteron dạng thuốc đắp.

+ Liều lượng progesteron tự nhiên lớn hơn sẽ cần thiết cho việc kiểm soát chu kỳ kinh hơn là progesteron. Điều này giải thích tại sao progesteron ít được sử dụng rộng rãi.

+ Điều trị phối hợp oestrogen và đắp progesteron có thể là cách điều trị tốt hơn.

#### **Thay đổi chế độ sử dụng:**

Trong 100 phụ nữ Mỹ, có 17% giữ được chế độ điều trị ban đầu trong nhiều năm, số còn lại đều thay đổi điều trị 1-2 lần.

Nếu bạn bị triệu chứng báo kinh và chảy máu nhiều, sự biến thái sử dụng progesteron có thể giúp bạn.

+ Thay đổi nhanh chóng cách điều trị trong thời điểm ngắn là không tốt.

+ Hầu hết người ta đều điều trị 13-14 ngày progesteron hàng tháng.

+ Nếu dùng oestrogen, bạn có thể dùng cách quãng 2 ngày bỏ 3 ngày, 3 ngày bỏ 4 ngày... để xem cơ thể có thay đổi gì không.

+ Nếu bị hiệu ứng phụ với progesteron thì hãy dùng hormon có oestrogen và progesteron trộn lẫn.

Ví dụ: bạn có thể dùng oestrogen dạng cấy vào da, còn progesteron thì uống, điều chỉnh sao để chu kỳ kinh nguyệt vẫn bình thường.

#### **Nên điều trị hormon thay thế trong trường hợp nào và tránh điều trị trong trường hợp nào?**

Bạn có cần phải điều trị hormon thay thế không? Dưới đây là bảng giúp bạn đánh giá khả năng cần phải sử dụng hormon thay thế.

Triệu chứng	Tuổi								
	45	50	55	60	65	70	75	80	85
Triệu chứng chung	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Bốc hỏa			x	x	x	x	x	x	x
Toát mồ hôi đêm			x	x	x	x	x	x	x
Khô âm đạo	x								
Tính tình thay đổi			x	x	x	x	x	x	x
Đái dầm và đái nhiều	x								
<i>Tình cảm</i>	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Lo lắng	x			x	x	x	x	x	x
Úc chế	x			x	x	x	x	x	x
Hay khóc	x			x	x	x	x	x	x
Đễ cáu bẳn	x			x	x	x	x	x	x
<i>Tình dục</i>	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Yếu	x								
Khô nên khó giao hợp	x								
Đau khi giao hợp	x								

Khả năng trí tuệ	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Khả năng quyết định vấn đề kém			x	x	x	x	x	x	x
Trí nhớ kém									
Thiếu khả năng tập trung			x	x	x	x	x	x	x
Vận động kém			x	x	x	x	x	x	x
<i>Thay đổi cơ thể</i>	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Da nhăn	x								
Ngực teo hoặc to ra	x								
Eo lưng to ra	x								
Bụng căng to	x								
Tóc thưa	x								
<i>Xương, cơ, khớp</i>	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Đau lưng	x	x							
Khớp khô và biến dạng	x	x							
Mệt mỏi và yếu ớt	x	x							
Mắt chiều cao	x	x							
Khớp sưng	x	x							
<i>Độ khỏe tim</i>	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Hơi thở dốc	x	x							
Đau ngực	x	x							
Hồi hộp	x			x					

\* Tất cả các triệu chứng được đánh dấu (x) thể hiện số lượng triệu chứng tối đa mà từng lứa tuổi của bạn dễ phải chịu đựng.

\* Muốn biết xem mình có phải điều trị hormon thay thế không, bạn hãy tự tiến hành đánh giá triệu chứng mình gặp phải. Nếu triệu chứng của bạn có từ hai trở lên, điều đó có nghĩa bạn phải điều trị, trong trường hợp bạn không bị triệu chứng nào thì việc điều trị có thể mang tính chất phòng ngừa trong tương lai. Làm thế nào để biết liều lượng hormon sử dụng đã thích hợp chưa? Bạn hãy tuân theo nguyên tắc chung sau: liều lượng thấp nhất, hiệu quả cao nhất và phản ứng phụ thấp nhất.

Khi bắt đầu điều trị oestrogen, điều khôn ngoan là bạn nên bắt đầu từ liều thấp nhất trong 4 tháng, nên nghe ý kiến của thầy thuốc, đồng thời phải có sự kiểm tra thường kỳ.

### ***Chế độ điều trị hormon thay thế với một số bệnh như thế nào?***

+ **Huyết áp cao:** Oestrogen không làm thay đổi huyết áp trừ trường hợp bạn hết sức nhạy cảm với nó, nhưng trường hợp đó hiếm. Vì thế bạn có thể sử dụng hormon thay thế ngay cả khi bạn bị huyết áp cao.

+ **Đau ngực:** Hormon thay thế có thể làm bạn đau ngực vì trong nửa tháng đầu oestrogen sẽ kích thích tuyến sữa, nửa tháng sau progestogen có thể gây ứ nước, sưng vú. Bạn có thể giảm nhẹ các triệu chứng bằng bột dùng muối, cà phê và chocolate. B6 và sự thay đổi liều progestogen sẽ giúp bạn khắc phục. Đau ngực có thể vì lượng oestrogen quá cao.

**U xơ:** Bị u xơ không nên dùng hormon thay thế.

**Đái đường:** Cần thận trọng vì sự trao đổi chất của tinh bột bị ảnh hưởng.

**Sỏi mật:** Liệu pháp hormon thay thế làm tăng sỏi mật và bàng quang. Bệnh béo phì cũng liên quan tới sự tăng bệnh sỏi mật. Tốt nhất ở những phụ nữ nguy cơ sỏi mật cao, không dùng hormon thay thế dưới dạng thuốc uống.

**Chống đau nửa đầu:**

Một số phụ nữ khi dùng hormon thay thế thấy chóng đau nửa đầu của họ biến mất. Một số khác bị đau vào thời kỳ dùng progesteron. Nếu đau đầu trong khi dùng hormon thay thế thì có thể là do liều lượng còn thấp quá.

**Không điều hòa máu kinh nguyệt.**

Nếu dùng hormon thay thế mà dẫn tới không điều hòa máu kinh nguyệt thì cần phải xem xét, kiểm tra thành dạ con xem có điều gì bất ổn không.

**Ung thư:** Sau khi dùng oestrogen phối hợp với progesteron nguy cơ ung thư không còn nữa, và chất này sẽ được xem là chất bảo vệ trong tương lai. Điều trị hormon thay thế không gây ra ung thư.

**Tránh điều trị hormon thay thế trong những trường hợp nào?**

- \* Dạ con xuất huyết bất bình thường.
- \* Ung thư vú
- \* Ung thư buồng trứng
- \* Ung thư tử cung
- \* Vừa qua cơn đột quỵ tim

- \* Đau dạ dày
- \* U xơ
- \* Vừa qua bệnh đau gan
- \* Vừa bị huyết khối hoặc bệnh phổi.

**Thời gian sử dụng liệu pháp hormon thay thế bao lâu?**

Nên xác định phải dùng liên tục, không nên dùng thử rồi bỏ, vì đang dùng mà ngừng thì triệu chứng đang điều trị sẽ trở nên nặng hơn. Ví dụ cơn bốc hỏa sẽ quay lại nặng hơn trước. Bệnh loãng xương làm xương giòn hơn trước, thành âm đạo lại mỏng và khô hơn.

**Viên tránh thai và hormon thay thế có quan hệ ra sao?**

Người ta khuyên phụ nữ trước mãn kinh vẫn nên sử dụng viên tránh thai với tuổi 51 (thêm hai năm) nếu như mãn kinh vào tuổi 49 rồi sau đó an toàn chuyển sang chế độ điều trị bằng hormon thay thế.

Thuốc tránh thai gần đây có chứa ít oestrogen và progesteron nên hầu như không gây hiệu ứng phụ. Có các loại viên tránh thai sau:

— Viên tránh thai kết hợp: có chứa oestrogen và cả progesteron.

— Viên tránh thai 3 pha: chứa oestrogen và progesteron khác nhau.

— Viên tránh thai mini: chỉ chứa riêng progesteron.

## II. ĐIỀU TRỊ KHÔNG DÙNG HORMON THAY THẾ

### a. Các chất không có nguồn gốc hormon là những chất nào?

Quan điểm y học cho rằng chúng đóng vai trò thứ hai trong việc điều trị hội chứng mãn kinh.

Nếu bạn rơi vào một trong các điều kiện sau, bạn sẽ muốn sử dụng nhóm thuốc thứ hai này:

- \* Bạn không muốn dùng liệu pháp hormon thay thế vì thấy nó cản trở quá trình trao đổi chất cơ bản, và bạn muốn thử điều trị bằng phương pháp khác.
- \* Bạn nằm trong số chống chỉ định dùng hormon thay thế.
- \* Bạn thấy sử dụng hormon thay thế gây phản ứng phụ rất khó chịu, ví dụ nôn nao, ứ nước, tăng cân v.v...
- \* Bạn thấy hormon thay thế không có ích gì trong việc điều trị hội chứng mãn kinh của mình.

Những nhóm thuốc đóng vai trò thứ hai là chất chống ức chế, thuốc an thần, thuốc ngủ và các loại khác.

*Thuốc sedative:* Có tác dụng trấn an não, làm bạn trấn tĩnh, giảm bớt triệu chứng mãn kinh. Chúng ít hiệu quả hơn so với hormon thay thế trong điều trị hội chứng lo lắng và dễ bị kích động, nhưng lại giúp giảm cơn bốc hỏa.

*Thuốc an thần:* Điều trị trấn an, chống ức chế, không thay thế được hormon bị mất như khi dùng

hormon. Nếu phối hợp sử dụng với hormon sẽ giảm được tình trạng kích thích, kích động và mất ngủ.

Có một vài loại an thần có lợi dùng điều trị trong các sự cố đặc biệt ví dụ nhà có tang, ly hôn, v.v...

Một khi đã dùng an thần, không nên ngừng đột ngột mà giảm từ từ trong 5 ngày.

*Chống ức chế:* Loại thông thường là amitriptyline, imipramin, monoamin - oxidase (MAO) và serotonin. Tất cả chúng đều có phản ứng phụ nên cần thận sử dụng với sự hướng dẫn của bác sĩ.

Các loại thuốc chống ức chế và an thần sẽ có hiệu quả hơn khi điều trị triệu chứng mãn kinh kèm với liệu pháp tâm lý.

— *Chất clonidin:* Giúp điều trị bốc hỏa, chứng đau nửa đầu và huyết áp cao.

— *Chất propranolol:* Điều trị huyết áp cao và chứng đau nửa đầu, cơn bốc hỏa.

— *Vitamin B6:* 100mg/ngày giúp giảm ứ nước, và ức chế do oestrogen và progestogen gây ra, có trong thuốc tránh thai và hormon thay thế. Không nên dùng liều cao trong giai đoạn dài vì sẽ hại thần kinh.

— *Vitamin D:*

Bổ sung vitamin D là vấn đề rất quan trọng cho phụ nữ mãn kinh, vì sẽ ngăn hao xương, cứng khớp, đau lưng và cổ. Vitamin D giúp canxi và photpho hấp thụ dễ dàng từ ruột. Phụ nữ ít khi bị thiếu D vì nó có trong thực phẩm và ánh nắng mặt trời.

Sử dụng quá nhiều có hại.

— *Vitamin E:*

Điều trị bốc hỏa và các triệu chứng khác. Cần thiết phải sử dụng liều cao để giảm cơn bốc hỏa.

— *Canxi*: Đây là chất khoáng chủ yếu cho xương và có tác động ngăn ngừa bệnh tim, huyết áp cao. Để việc hấp phụ canxi vào cơ thể được tốt cần có sự hỗ trợ của một lượng nhỏ vitamin D và oestrogen.

Vì vậy dùng canxi bổ sung kết hợp hormon thay thế sẽ có lợi hơn.

### ***b. Làm thế nào tăng tối đa nguồn nội oestrogen trong cơ thể bạn?***

Có hai cách giúp bạn tăng lượng oestrogen nội cơ thể để cân đối mức hormon trong máu.

*Cách thứ nhất*: Thể dục thể thao - Đây là cách tốt nhất thay thế cho việc sử dụng liệu pháp hormon thay thế trong những năm mãn kinh.

*Cách thứ hai*: Từ nguồn mỡ, những phụ nữ nào trong và sau mãn kinh người gầy gò ít mỡ lại ăn chế độ ăn kiêng ngặt nghèo hoặc đói ăn, thường thiếu hụt oestrogen nghiêm trọng hơn phụ nữ béo vì một phần oestrogen trong cơ thể là từ tế bào mỡ sinh ra.

Phụ nữ gầy thường mãn kinh sớm hơn phụ nữ béo.

Bạn không nên sút cân quá, hoặc có lượng mỡ ít quá vì sẽ mất đi nguồn oestrogen quý.

Không nghi ngờ gì nữa thể dục thể thao là bạn tốt nhất của phụ nữ mãn kinh. Nó giúp bạn kiểm soát thân thể và tình cảm bằng nội lực. Mỗi khi bạn tập luyện, tuyến thượng thận của bạn bị kích thích sẽ chuyển hormon sinh dục nam adrostenedion

sang oestrogen. Mỗi đợt tập 30 phút, 4 lần/tuần sẽ đủ cung cấp cho bạn lượng oestrogen cao. Khi bạn già đi, tim mạch, sức khỏe, sự lanh lợi của bạn giảm dần, song nếu bạn duy trì hoạt động, tỷ lệ giảm sẽ thấp nhất (5% trong 10 năm sau tuổi 20 và 5% mỗi thập kỷ sau).

Thể dục lâu dài làm cho bộ xương của bạn sẽ mạnh thêm và ít có nguy cơ loãng xương hơn so với người không tập. Phụ nữ thường bị mất 25-35% xương vào tuổi 65 khởi đầu từ tuổi 35, tăng dần tới lúc mãn kinh và tăng nhanh trong thời kỳ 5-7 năm sau mãn kinh, vì lượng oestrogen, lúc đó tụt xuống thấp hơn nữa.

Phụ nữ có trọng lượng cao tập các môn thể dục như aerobic, đi bộ, chạy... trong độ tuổi 20 - 30 có thể tăng mật độ xương trước khi quá trình mất xương bắt đầu. Thể dục thể thao muộn hơn trong đời chỉ có thể giữ được lượng nhỏ, khoảng 4% xương. Thể dục không tạo nguồn lưu trữ xương dùng cho lâu dài, nên phải kiên trì thì mới thu được lợi ích.

### ***Thể dục thể thao còn là liều thuốc bổ tinh thần***

Thường xuyên tập thể dục có ý nghĩa lớn đối với tinh thần vì tăng lượng oxy cho não. So sánh phụ nữ già không tập với người tập, sau 4 tháng nhóm tập tiếp thu thông tin nhanh hơn nhóm không tập. TDDT đặc biệt tốt cho người già. Ngoài cung cấp oxy cho não, thể dục còn có thể làm chậm sự mất dopamin trong não. Dopamin là chất dẫn truyền thần kinh giúp ngăn chúng run rẩy và co cứng.

Nếu mức dopamin trong não giảm 1%/năm từ giữa



lứa tuổi 20 cho tới khi chúng ta 100 tuổi, thì chắc chúng ta sẽ bị bệnh liệt rung? Thể dục thể thao có thể giúp giữ được lại dopamin tránh giảm bớt, vì vậy sẽ rất có ích khi chúng ta bước vào tuổi già.

### **Lợi ích của thể dục thể thao như thế nào?**

- \* Giảm nguy cơ bệnh tim.
- \* Giảm bệnh đái đường.
- \* Giữ độ căng cho cơ.
- \* Tăng cholesterol mật độ cao (HDL-C) trong máu (tăng cholesterol có ích).
- \* Làm chắc xương, hạn chế loãng xương.
- \* Củng cố hệ thống miễn dịch.
- \* Giảm bớt mỡ thừa.
- \* Ăn ngon hơn.
- \* Ngủ tốt hơn.
- \* Tăng cường trí não.
- \* Giảm đau đầu.
- \* Hệ xương khớp năng động hơn.
- \* Nhanh nhẹn hơn.
- \* Tăng tính yêu đời.
- \* Tăng sự kiên nhẫn.

Môn thể dục bạn chọn phụ thuộc vào nguồn, thời gian và ý thích cá nhân.

Những môn thể thao truyền thống là đi bộ, bơi lội làm cho cơ thể khỏe, đẹp.

*Môn tập yoga:* Có tác dụng điều trị nhờ vận động.

Môn tập này giúp thư giãn tinh thần và thể xác rất hiệu quả đối với phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh.

Môn tập yoga hình thành ở Ấn Độ 6000 năm trước. Nguyên tắc chính là đưa cơ thể về thế cân bằng, hài hòa trí tuệ và sức khỏe. Nó có nhiều tư thế gọi là asana, tăng thư giãn, củng cố tinh thần và cơ thể. Yoga giúp giảm huyết áp và chống triệu chứng mãn kinh. Tập yoga phải chậm rãi, không căng thẳng. Người tập chỉ cần một đệm mỏng, hoặc chiếu, trong phòng yên tĩnh, quần áo rộng rãi.

Điều chủ yếu gây tác dụng là phải biết cách thở đúng kỹ thuật, cách thở được gọi là pranayama.

Không như các môn thể dục khác, các asana trong yoga là các động tác hết sức tĩnh để điều trị cơ thể.

Mọi lứa tuổi đều tập luyện được.

### *Hướng dẫn tập yoga:*

- \* Hít sâu và thở ra bằng mũi chậm.
- \* Khi chưa quen không nên dùng lực ép mình phải làm được một số tư thế bất tiện lúc ban đầu.
- \* Tập thật chậm và mềm dẻo.
- \* Giữ từng tư thế càng lâu càng tốt, 30 giây từ lúc định vị.
- \* Mặc quần áo rộng, đi chân trần.
- \* Chỉ tập yoga sau khi ăn bữa chính khoảng trên 4 giờ.

⊗ Dưới đây là bài tập yoga:

**1. Động tác nằm kiểu em bé:**

Đặt trán hoặc má lên đệm sàn.

Vai và tay để nghỉ trên sàn, lòng bàn tay để ngửa, tư thế nghỉ tự nhiên sẽ giúp bạn thư giãn và tĩnh.



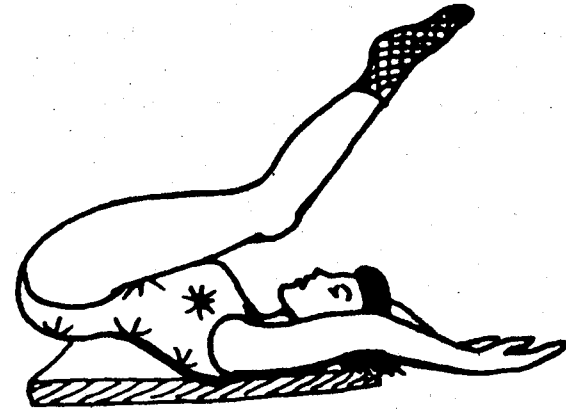
**2. Động tác dốc chân:**

Nằm ngửa thẳng lưng, lấy tay đẩy hông lên sao cho chân vượt qua đầu chạm sàn. Giữ vị trí này càng lâu càng tốt, từ từ thở ra, chậm chậm trở về tư thế ban đầu, thư giãn nhẹ nhàng.



**3. Giơ cao chân:**

Nằm ngửa, tay duỗi trên đầu, lòng bàn tay ngửa. Từ từ giơ cao chân, hít vào, hạ chân cho đùi ép bụng và ngực. Giữ tư thế này càng lâu càng tốt. Hạ chân xuống dần. Thở ra từ từ. Quay về tư thế thư giãn cũ.



**4. Động tác bánh kẹp:**

Nằm ngửa trên lưng người khác, đầu và cổ dựa vào đầu và cổ người đó cúi xuống. Hai cánh tay giơ cao trên đầu, chân vuông góc, hít vào, thư giãn càng lâu càng tốt. Từ từ trở về tư thế ban đầu, thở ra.

