

Vấn đề tắt kinh và hạnh phúc gia đình (When menopause affects relationships)

Đối với những phụ nữ đang trong giai đoạn tắt kinh mà chỉ thấy khó chịu qua loa hoặc không thấy có triệu chứng gì đáng kể, thì cuộc sống của họ trong thời kỳ này cũng bình thường như mọi phụ nữ khác. Tuy nhiên, cũng có những người trong thời kỳ tắt kinh lại có những biến đổi gây ảnh hưởng quan trọng đến cuộc sống ở nhiều phương diện, kể cả cuộc sống chăn gối.

Khi chu kỳ kinh nguyệt của người đàn bà không còn xuất hiện nữa có nghĩa là cơ thể của họ sản xuất ít kích thích tố sinh dục nữ (oestrogen) hơn bình thường. Thiếu loại kích thích tố này có thể gây ra nhiều triệu chứng khó chịu, thí dụ như người nóng bừng bừng, ban đêm ra mồ hôi trộm, nhức đầu, mất ngủ, tính nết thay đổi và âm đạo của họ cũng có những biến đổi; đây chỉ mới đơn cử một số các triệu chứng. Người đàn bà có thể cảm thấy việc chăn gối đưa đến nhiều khó chịu, đó là vì hai nguyên nhân. Thứ nhất, ở thời kỳ tắt kinh, âm đạo của người phụ nữ trở nên khô, chứ không còn ẩm ướt như trước đây nữa; thứ hai, thành âm đạo dần dần mỏng đi, làm cho việc chăn gối trở nên khó khăn, có khi gây đau đớn.

Nhưng nhiều phụ nữ lại không ý thức được vấn đề nêu trên. Họ cho rằng cơ thể mình bỗng dưng trở nên bất bình thường, hoặc cảm thấy tinh thần bất ổn, rồi tìm cách tránh né vấn đề chăn gối, và ngại cho chồng mình biết nguyên nhân chính đã gây ra những rắc rối này. Thế nhưng nếu dùng một loại chất nhờn thoa âm đạo (vaginal lubricant), có bán ở các tiệm thuốc tây, họ sẽ dễ dàng giải quyết được rắc rối vừa kể (Các vị phái nam cũng cần nhớ là đối với những phụ nữ đã có tuổi, họ cần được âu yếm lâu hơn mới tìm được sự hứng thú trong việc chăn gối). Có những sản phẩm khác, cũng được bán tại tiệm thuốc tây, có thể giúp cho âm đạo tiết ra chất nhờn, giúp việc chăn gối được dễ dàng hơn. Muốn biết thêm chi tiết, quý vị có thể hỏi ý kiến bác sĩ, nhân viên tại trung tâm y tế dành cho phụ nữ (women's health centre). Quý vị cũng có thể thảo luận với bác sĩ về các vấn đề như có nên dùng loại kem có chứa kích thích tố để thoa âm đạo, hay dùng phương pháp điều trị bằng việc thay kích thích tố (gọi tắt là HRT)? Phương pháp này có mục đích đưa vào cơ thể người phụ nữ loại kích thích tố sinh dục nữ (oestrogen) mà trong thời kỳ tắt kinh cơ thể không còn sản xuất nhiều nữa. Ngoài việc giúp tránh được chứng xương mỏng và giòn (osteoporosis) cũng như bệnh tim, phương pháp HRT còn giúp cho âm đạo không bị khô và do đó, tránh được đau đớn khi giao hợp. Tuy nhiên, dù phương pháp này rất công hiệu đối với một số phụ nữ, có thể nó lại không thích hợp đối với mọi người. Một số các nghiên cứu cho thấy phương pháp HRT có thể phần nào làm tăng nguy cơ bị chứng ung thư vú, đặc biệt là nếu dùng phương pháp này từ năm năm trở nên. Thế nhưng kết quả việc nghiên cứu nói trên hiện đưa đến nhiều tranh cãi. Vì có nhiều nhà chuyên môn tin rằng các hậu quả tai hại có thể xảy ra khi dùng phương pháp HRT, vẫn không thể nào sánh được với những lợi ích phương pháp này đem lại.

Đối với một số phụ nữ đang ở trong giai đoạn tắt kinh (tuy nhiên, vấn đề này không áp dụng với mọi người), chuyện không thấy hứng thú trong việc chăn gối như trước đây là chuyện bình thường. Nhưng ngoài các nguyên nhân nói trên, còn có nhiều nguyên nhân khác nữa có thể tìm cách giải quyết được. Thí dụ, nếu vì bị mồ hôi trộm mà mất ngủ, dĩ nhiên người đàn bà sẽ thấy mệt mỏi và không còn thấy hứng thú trong việc chăn gối nữa. Bác sĩ gia đình, ban chuyên môn về các chứng bệnh trong thời kỳ tắt kinh ở các bệnh viện lớn (menopause clinic) hoặc trung tâm y tế phụ nữ có thể giúp ý kiến cho quý vị về những phương cách để đối phó với vấn đề này. Phương pháp HRT là một, tuy nó không thể giúp quý vị tìm lại những hứng thú trong việc chăn gối, nhưng ít nhất cũng giúp làm dịu những triệu chứng khó chịu và làm cho cơ thể cảm thấy thoải mái hơn. Hơn thế nữa, một lối sống lành mạnh cũng có thể làm nhẹ những triệu chứng khó chịu của thời kỳ tắt kinh; thường xuyên vận động, ăn những thứ có lợi cho sức khỏe, tránh hút thuốc và uống quá nhiều rượu cũng làm cho con người thấy thoải mái, yêu đời.

Những khó khăn trong việc chẩn gổ ở tuổi trung niên, không phải chỉ xảy ra đối với phụ nữ mà thôi, mà còn xảy ra ở cả phái nam nữa. "Đương suy" (đương vật không còn cương cứng như trước đây) là chuyện thường tình ở nam giới trong lứa tuổi từ 50 trở lên. Thế nhưng cũng tương tự như trường hợp của nữ giới khi họ cảm thấy do dự vì phải thổ lộ với chồng những thay đổi trong cơ thể của mình, các ông cũng thấy khó khăn khi phải cho vợ biết những rắc rối trong việc chẩn gổ mà mình đang vướng phải. Đối với đa số các ông, đây là vấn đề hết sức tế nhị, có thể dẫn đến việc tìm các lý do này nọ để né tránh chuyện chẩn gổ, nhưng nếu quý vị làm như vậy, người vợ có thể nghĩ họ không còn "hấp dẫn" nữa. Đôi khi phương pháp gián dị để chứng "đương suy" là chỉ cần thay đổi lối sống (Bao giờ quý vị cũng nên hỏi ý kiến bác sĩ trước. Việc đương vật không còn cương cứng nữa có thể là triệu chứng của các chứng bệnh về tim mạch, làm tăng nguy cơ bị bệnh tim hay chứng tai biến mạch máu não hoặc gổ nôm na là chứng máu xâm). Cũng có những nguyên nhân khác ảnh hưởng đến chuyện chẩn gổ của các ông, thí dụ như các loại thuốc quý vị đang dùng (do bác sĩ cho toa), hay vì phải thích ứng với một hoàn cảnh mới (chuyện về hưu chẳng hạn).

Những khó khăn về phương diện chẩn gổ ở tuổi trung niên thường dễ tìm được phương cách giải quyết, nếu như hai vợ chồng thảo luận với nhau hết sức cởi mở, thay vì tìm cách che giấu. Các ông có thể đến hỏi ý kiến bác sĩ của mình và nhờ họ giới thiệu đến một nhà chuyên môn, nếu cần. Các bà có thể đến bác sĩ gia đình, ban chuyên môn về các chứng bệnh trong thời kỳ tắt kinh ở các bệnh viện lớn (menopause clinic), thí dụ như Bệnh Viện Phụ Khoa (Royal Hospital for Women) ở Randwick, số điện thoại (02) 9382 6620. Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị có thể nhờ các y tá chuyên về bệnh phụ nữ tại các trung tâm y tế cộng đồng địa phương, hay một vài trung tâm y tế phụ nữ hay trung tâm kế hoạch hóa gia đình (Family Planning Clinics) giúp mình. Ngoài ra, cơ quan Chuyên Môn Về Các Chứng Liên Quan Đến Thời Kỳ Tắt Kinh (Mid-Link Menopause Service), điện thoại số (02) 9843 3157 có thể hướng dẫn và giúp đỡ cho các phụ nữ không thạo tiếng Anh đang sống tại các khu vực như Parramatta, Holroyd, Baulkham Hills, Auburn và Blacktown.

Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số 131450 trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.

Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.