

Câu Chuyện Thầy Lang  
Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

## Hội Chứng TIỀN KINH NGUYỆT

*Ông bác sĩ ạ,  
Mỗi tháng cứ gần đến ngày "kéo cờ đỏ" là bà xã nhà tôi trở nên khó thương lắm cơ: cáu kỉnh gắt gỏng với chồng con, đứng ngồi không yên, kêu nhức đầu, đau bụng, mất ngủ. Tôi có hỏi tại sao thì bà la: "Tôi bị PMS mà ông không biết à?"!  
Vậy PMS là cái gì, hở bác sĩ? Liệu có chữa được không?*

Thưa, đó là thư vấn kể của một thân hữu ở Las Vegas. Vậy thì xin có mấy lời góp ý.

Ông bạn thực ngây thơ quá. Lấy vợ bao lâu rồi mà không biết PMS là gì. Đó là chứng *Phái Mạnh Sợ*, nghĩa là khi vợ sắp có kinh thì chồng con nen nét như rắn mồng năm, không dám làm gì trái ý bà.

Đùa vậy thôi, ông bạn ạ, chứ tôi và cả triệu triệu người chồng trên trái đất này đều đã hoặc đang cùng cảnh ngộ với bạn, nên ta cùng thông cảm với nhau.

Số là hàng tháng, trong khoảng thời gian từ một tuần lễ đến mười ngày trước khi có kinh là nữ giới trải qua thời kỳ xáo trộn ngắn nhưng khó chịu trong cơ thể. Đó là Hội Chứng Tiền Kinh (Premenstrual Syndrome -PMS).

Hội chứng xảy ra trong mỗi chu kỳ kinh nguyệt của phụ nữ ở mọi lứa tuổi và chấm dứt khi người nữ vào tuổi mãn kinh.

Hội chứng có thể gây ra vài khó chịu nhẹ nhàng, Tuy nhiên đôi khi hội chứng cũng làm cho nhiều người nữ cảm thấy khổ sở, la làng.

### Nguyên nhân

Nguyên nhân gây ra HCTK chưa được xác định nhưng các nghiên cứu đều đồng ý rằng đây là rối loạn có thực với căn bản sinh học, chứ không phải hoàn toàn có tính cách tâm lý, tưởng tượng.

Theo Hội Sản Phụ khoa Hoa Kỳ, 85% phụ nữ có HCTK trong khoảng 400 chu kỳ kinh nguyệt, kể từ khi kinh nguyệt xuất hiện lần đầu ở tuổi dậy thì cho tới khi cao tuổi, mãn kinh.

Sau đây là một số giả thuyết về nguyên nhân gây ra HCTK:

-Kết quả nhiều nghiên cứu cho hay hội chứng có liên quan tới sự mất thăng bằng của progesteron và estrogen trong cơ thể. Trong mấy

ngày trước khi xuất huyết, lượng estrogen giảm xuống dưới mức trung bình.

Chúng ta biết rằng, HCTK chỉ xảy ra khi người phụ nữ còn khả năng sinh đẻ, noãn sào còn rụng trứng, sản xuất estrogen. Không có hội chứng trong thời gian mang thai, khi dùng thuốc ngừa thai và khi không có rụng trứng. Nhiều người cảm thấy thoải mái khi mang thai, vì sẽ không bị HCTK hành hạ.

Nhắc lại là đa số nữ giới tuổi từ 20-40 đều có chu kỳ kinh nguyệt kéo dài từ 22 đến 36 ngày.

Theo quy ước, ngày thứ nhất của chu kỳ là ngày bắt đầu xuất huyết, kéo dài từ hai tới bốn ngày. Rụng trứng xảy ra vào ngày thứ mười bốn trước ngày xuất huyết của kinh kỳ kế tiếp.

-Một số nghiên cứu khác cho biết HCTK có thể là do thay đổi hóa chất serotonin ở não bộ. Serotonin điều hòa sự sản xuất các hormon estrogen và progesteron. Ở phụ nữ bị HCTK, mức độ serotonin thấp, đưa đến chậm rụng trứng và mất cân bằng hai kích thích tố này.

Ngoài ra, một số nguy cơ sau đây cũng có thể gia tăng các dấu hiệu của HCTK:

- Gia đình có bệnh trầm cảm
- Có tiền sử trầm cảm sau khi sinh đẻ hoặc rối loạn tâm tính.
- Ít vận động cơ thể
- Dinh dưỡng kém
- Thiếu sinh tố E, B6, thiếu vài khoáng chất như magnesium, maganese.
- Rối loạn cảm xúc, căng thẳng cũng làm triệu chứng của HCTK trầm trọng hơn nhưng không phải là nguyên nhân.
- Một số phụ nữ có HCTK cho hay khi uống nhiều cà phê, ăn nhiều đồ mặn ngọt, thì sự khó chịu tăng lên

### Triệu chứng

Quý bà sẽ thấy bức bối trong người, tính tình bất thường, hay gắt gỏng, bồn chồn, lo âu, hơi buồn, dễ khóc, hay giận nẩy nhất là với đồng phu quân.

-Quý bà cũng kêu đau rêm mình mẩy, nhức đầu, đầy bụng, sưng phù bàn chân, bàn tay. Nhiều bà than mệt mỏi, không muốn ăn uống, ngủ nghê nhưng lại thèm ăn đồ mặn và của ngọt. Nhất là bánh ga tô và món xoài tương chấm muối ớt hoặc ngâm nước mắm nhĩ Phú quốc.

Nói chung, các triệu chứng có thể là:

Về cảm xúc: buồn rầu, thay đổi tính tình, hay gây gổ, bức bối, yếm thế.

Về thể chất: mệt mỏi, thay đổi khẩu vị, thèm món ăn ngọt như bánh kẹo, chè đường; than phiền đầy bụng, mệt mỏi, nhức đầu, bốc hỏa trên mặt, mất ngủ, đau nhức cơ bắp, co đau bụng dưới, trở ngại tình dục, nổi mụn trứng cá trên mặt...

Về nhận thức: Mất định hướng, kém tập trung, hay quên.

Về hành vi: Hay gây sự, cãi cọ, thích ở một mình, không còn thích thú đến mọi sự việc.

Ở nhiều người, các triệu chứng trên rất khó chịu, ảnh hưởng tới đời sống cá nhân cũng như công việc làm ăn. Trái lại có người chỉ cảm thấy khó chịu thoáng qua trong vài giờ trước khi có kinh. Với phụ nữ sắp mãn kinh, triệu chứng kéo dài suốt cả mấy ngày có xuất huyết.

Nói chung, đây là những khiếm khuyết sinh học chứ không liên hệ gì tới nhân cách, cá tính hoặc như nhiều người gán cho là bệnh tưởng tượng.

Một số phụ nữ (từ 3 tới 8%), bị chứng rối loạn trầm trọng hơn mà nguyên nhân có thể do chất serotonin gây ra. Đó là Rối loạn Tâm Thần Tiền Kinh (Premenstrual Dysphoric Disorder) với các dấu hiệu khó chịu gấp bội, như là:

- Cảm thấy buồn rầu tuyệt vọng, đôi khi có ý nghĩ tự vẫn
- Luôn luôn căng thẳng và lo âu
- Có những cơn hoảng hốt
- Tình cảm dao động, hay khóc
- Tính tình thay đổi bất thường, dễ giận dữ, gây sự với mọi người
- Không quan tâm tới sinh hoạt hàng ngày cũng như giao tế xã hội
- Kém suy nghĩ, tập trung
- Cảm thấy rã rời mệt mỏi, không còn sinh lực
- Biếng ăn, mất ngủ
- Cương cứng nhũ hoa, nhức đầu, đau xương khớp.

Sự chẩn đoán, định bệnh HCTK đều căn cứ vào lời khai của bệnh nhân.

### Điều trị.

Điều trị HCTK đều tập trung vào việc giảm thiểu các triệu chứng khó chịu, chứ không có thuốc để trị dứt rối loạn.

Ngoài ra, không có phương thức nào có thể áp dụng chung cho các bà. Do đó mỗi người nên dò dẫm để tìm ra cách làm giảm khó khăn của mình.

Nếu bệnh quá trầm trọng, nên đi tham khảo ý kiến bác sĩ.

Sau đây là một số phương thức có thể áp dụng:

Trước hết là mỗi người nên thực hiện một "nhật ký kinh kỳ".

Trong nhật ký, sẽ ghi lại các chi tiết như dấu hiệu khó khăn, sảy ra bao giờ, nặng hay nhẹ, kéo dài bao lâu, ảnh hưởng thế nào lên tâm tính, hành vi, sinh hoạt hàng ngày và mình làm gì để giảm thiểu khó khăn. Nhờ nhật ký này, ta có thể có kinh nghiệm đối phó với hội chứng trong các cơn rối loạn tiền kinh sẽ sảy ra trong tương lai.

-Trong thời kỳ có rối loạn, nên ăn uống nhẹ nhưng đầy đủ chất dinh dưỡng. Tăng carbohydrat phức tạp (cơm, mì...), bớt một chút các chất đạm (thịt đỏ) và chất béo, ăn nhiều rau trái, các loại hạt. Chia phần ăn trong ngày ra làm nhiều bữa nhỏ để tránh nặng bụng

- Bớt thức ăn quá mặn mấy ngày trước khi có kinh để tránh sưng phù cơ thể. Tế bào não cũng giữ nước và đưa tới nhức đầu. Giảm muối do đó cũng giảm nhức đầu và ta có thể tập trung vào công việc nhiều hơn.

-Dùng thêm sinh tố B các loại, sinh tố E, khoáng kẽm, calcium

-Có ý kiến ăn thêm dứa vì nước dứa có chất bromelain, một loại enzym có thể làm thư giãn cơ bắp, giảm đau bụng

-Tránh uống nhiều rượu, giảm đường tinh chế. Rượu gây rối loạn cho sự chuyển hóa carbohydrat, giảm khả năng sản xuất hormon của gan, gây rối loạn cho giấc ngủ.

-Nhiều người bớt uống cà phê thì thấy ít cáu gắt, bực bội vì caffein kích thích thần kinh, làm tăng lo âu, thay đổi tính tình, khó ngủ.

-Tập thể thao cũng tốt. Vận động tăng endorphins do não sản xuất. Endorphins là một chất chống đau thiên nhiên, giúp giảm đau ngằm ngằm bụng dưới đồng thời cũng tạo ra cảm giác hưng phấn, yêu đời.

-Không nên đứng quá lâu để giảm đau lưng đau bụng, nhức chân.

-Nhiều người nằm nghiêng hoặc ngửa, co chân lên ngực khi ngủ cũng cảm thấy thoải mái hơn.

-Trước khi đi ngủ, ngâm mình trong bồn nước ấm khoảng 30 phút để bớt căng thẳng cũng là điều ưa thích của nhiều phụ nữ.

-Ngủ đầy đủ, 8 giờ mỗi tối để ngày hôm sau có sức chịu đựng với các khó chịu của tiền kinh nguyệt

-Không hút thuốc lá để tránh kích thích thần kinh.

-Tập thư giãn cơ bắp, hít thở sâu, tránh xáo trộn, căng thẳng trong đời sống hàng ngày.

-Tâm sự, chia sẻ kinh nghiệm với bạn cùng cảnh ngộ để biết thêm cách thích nghi.

-Nói chuyện với tư vấn tâm thần hoặc nhóm trị liệu cũng giảm thiểu vài triệu chứng của rối loạn.

-Dùng vài dược phẩm mua tự do như ibuprofen (Advil, Motrim), aspirin, Naproxen (Aleve) để giảm đau bụng dưới, đau đầu, nhức mình mẩy và căng nhũ hoa.

-Bác sĩ có thể cho vài loại thuốc an thần (Benzodiazepine), thuốc chống trầm cảm (sertraline, fluoxetine, paroxetine) với liều lượng nhẹ 1-2 tuần lễ trước khi hành kinh để giảm buồn rầu lo lắng, dịu tinh thần hoặc thuốc lợi tiểu tiện để làm bớt sưng bàn tay bàn chân.

Khi HCTK quá trầm trọng, thuốc viên kiểm soát sinh sản (Birth Control Pill) có thể dùng để chặn sự rụng trứng, do đó không có xuất kinh.

Trong rất ít trường hợp rối loạn tiền kinh trầm trọng đến nỗi người nữ không chịu nổi, không đáp ứng với mọi điều trị và họ không còn nhu cầu mang thai, thì phẫu thuật cắt bỏ tử cung và noãn sào có thể được thận trọng nghiên cứu và có thể là giải đáp.

Tâm lý trị liệu cũng được áp dụng để giúp quý bà hiểu rõ diễn tiến và hậu quả của HCTK rồi liệu đường đối phó, thích nghi.

Đông y dược thảo có thể có vai trò giảm thiểu khó chịu do HCTK gây ra.

Bạch quả (Gingo Biloba) làm giảm căng ngực, phù nước; trà bồ công anh giảm sưng phù, chướng bụng; gừng giảm buồn nôn, lá cây mâm xôi giảm vọp bẻ; trinh nữ giảm lo âu, mất ngủ; dưa hấu giảm phù; St John Wort giảm trầm cảm, gạo lức, hạnh nhân nhiều sinh tố nhóm B, cải xoong nhiều sắt, sữa đậu nành có nhiều chất isoflavon, tương tự như estrogen (phytoestrogen)...

Khi gần tới kinh kỳ, các bà vợ cũng nên để ý tới dấu hiệu khó chịu sắp tới và đã thông với chồng con để tránh căng thẳng trong gia đình. Đồng thời cũng sẵn sàng nhận sự hỗ trợ của mọi người.

Nên ghi lại những cảm giác khó chịu của mỗi kinh kỳ để biết trước mà kiểm soát, thích nghi.

Riêng với ông Vinh, nếu bà xã có mè nheo, giận náy quá thì ráng mà chiều chuộng. Một tháng chỉ có mấy ngày như vậy mà thôi

Hoặc ra tiệm nữ trang, mua vài viên đá quý về cho bà đeo, gọi là để trừ tà, là bà vui vẻ trở lại ngay ấy mà.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức  
Texas-Hoa Kỳ