

Sức khỏe sinh sản phụ nữ quanh tuổi mãn kinh

Kim Văn Chiến, Đào Thu Huyền

Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Tóm tắt: Nghiên cứu về phụ nữ lứa tuổi mãn kinh là vấn đề được các nhà khoa học quan tâm trong 10 năm gần đây. Dựa trên cuộc điều tra về “Thực trạng cung ứng dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản phụ nữ quanh tuổi mãn kinh tại cộng đồng” do Ủy ban Dân số, Gia đình và Trẻ em Hà Nội tiến hành từ tháng 1 đến tháng 9 năm 2008, bài viết phân tích về hiểu biết của phụ nữ về tình trạng sức khỏe quanh tuổi mãn kinh và thực trạng cung ứng dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản cho phụ nữ quanh tuổi mãn kinh tại cộng đồng hiện nay. Kết quả phân tích cho thấy nhận thức của phụ nữ mãn kinh về các vấn đề xung quanh thời kỳ mãn kinh còn hạn chế, nhu cầu tình dục dường như thấp hơn so với khi còn trẻ và mức độ sinh hoạt giảm hơn so với trước. Bài viết cũng chỉ ra một số tồn tại của các cơ sở y tế với mong muốn các cơ sở này sẽ nâng cao hơn nữa chất lượng các dịch vụ tư vấn và chăm sóc sức khỏe sinh sản cho phụ nữ xung quanh thời kỳ mãn kinh.

Từ khóa: Phụ nữ mãn kinh; Chăm sóc sức khỏe sinh sản; Dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản.

Giới thiệu

Điều tra về “Thực trạng cung ứng dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản phụ nữ quanh tuổi mãn kinh tại cộng đồng” do Ủy ban Dân số, Gia đình và Trẻ em Hà Nội tiến hành từ tháng 1 đến tháng 9 năm 2008. Mẫu

nghiên cứu được lựa chọn trên cơ sở đại diện cho khu vực trung tâm, kế cận và ngoại vi thành phố Hà Nội, bao gồm quận Hai Bà Trưng, Tây Hồ, Long Biên và huyện Từ Liêm.

Cuộc điều tra sử dụng phương pháp nghiên cứu mô tả cắt ngang, kết hợp cả phương pháp định lượng và định tính. Trong đó, 300 phỏng vấn bằng bảng hỏi và 60 phỏng vấn sâu (chiếm 20% mẫu nghiên cứu) được thực hiện đối với các phụ nữ tuổi từ 45-60. Bài viết phân tích hiểu biết của phụ nữ trong độ tuổi về hiện tượng mãn kinh và xem xét thực trạng cung ứng dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản (CSSKSS) phụ nữ quanh tuổi mãn kinh tại cộng đồng.

1. Khái niệm

Mãn kinh được định nghĩa là tình trạng thôi có kinh vĩnh viễn, một loại vô kinh thứ phát do suy giảm buồng trứng không hồi phục. Mãn kinh là một sự kiện sinh lý bình thường mà mỗi phụ nữ đều phải trải qua. Mãn kinh xảy ra với hiện tượng ngừng kinh nguyệt, buồng trứng không phóng noãn, nồng độ các hormon sinh dục nữ giảm dẫn đến sự thay đổi về đặc điểm sinh học cũng như tâm lý. Phụ nữ mãn kinh có nguy cơ cao đối với bệnh tật do tình trạng thiếu hụt estrogen và do gánh nặng của tuổi tác gây nên, trong đó trước mắt là các triệu chứng như đau bốc hỏa, âm đạo khô, mất ngủ, toát mồ hôi đêm và lâu dài là nguy cơ của bệnh tim mạch, bệnh loãng xương hoặc bệnh alzheimer...

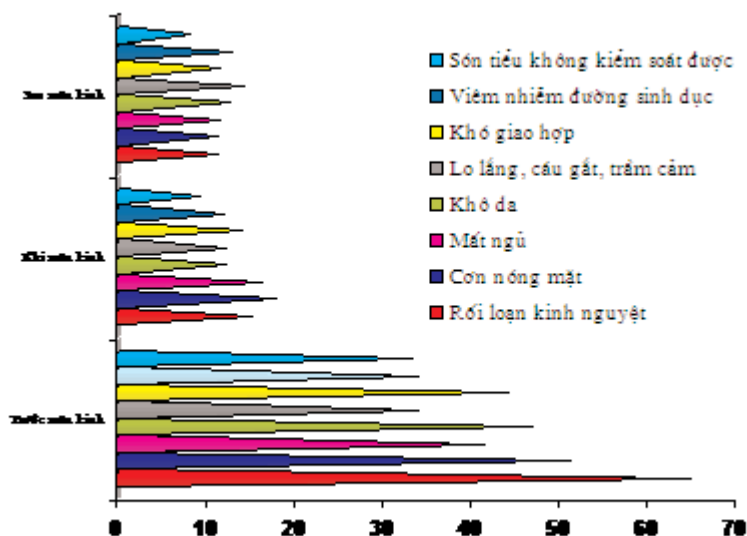
Chăm sóc sức khỏe sinh sản phụ nữ quanh tuổi mãn kinh nghĩa là cung cấp các dịch vụ CSSKSS cần thiết theo nhu cầu của người phụ nữ quanh tuổi mãn kinh. Trong bài viết này, tuổi mãn kinh được coi là từ 43-62 tuổi.

2. Các biểu hiện của phụ nữ quanh tuổi mãn kinh

Kết quả khảo sát trên 300 phụ nữ tại 5 xã/phường thuộc 4 quận/huyện của thành phố Hà Nội cho thấy đa số người được hỏi có nhận thức tốt về các biểu hiện xung quanh tuổi mãn kinh. Cụ thể, 251 người (83,7%) cho biết có biết về các biểu hiện như rối loạn kinh nguyệt, nóng mặt, mất ngủ, da khô, dễ lo lắng, cáu gắt, trầm cảm, khó giao hợp, dễ bị viêm nhiễm đường sinh dục hoặc són tiểu không kiểm soát. Chỉ có 49 người (16,3%) trả lời không biết hoặc không trả lời. Thông thường, phụ nữ quan tâm tìm hiểu và biết đến vấn đề này trong thời kỳ tiền mãn kinh.

Biểu đồ 1 cho thấy đa số phụ nữ thuộc đối tượng nghiên cứu biết về hiện tượng rối loạn kinh nguyệt (65%) và hiện tượng nóng mặt (52,3%) vào thời điểm trước khi mãn kinh, kế tiếp là các hiện tượng khô da (47,0%), khó giao hợp (44,3%), mất ngủ (41,7%), dễ bị viêm nhiễm đường sinh dục, lo lắng, cáu gắt, trầm cảm (34%) và cuối cùng là són tiểu không kiểm soát

Biểu 1. Hiểu biết của phụ nữ về các biểu hiện mãn kinh theo ba thời kỳ: trước, trong và sau khi mãn kinh



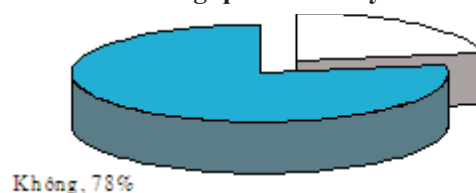
được (33,3%). Có thể thấy, hiểu biết của phụ nữ về những biểu hiện xung quanh thời kỳ mãn kinh còn hạn chế nhất là giai đoạn trong và sau thời kỳ mãn kinh. Họ chỉ nhận biết được các biểu hiện rõ rệt như rối loạn kinh nguyệt hay nóng mặt. Các biểu hiện khác của mãn kinh như lo lắng, mất ngủ hay khô da... chỉ được coi là các biểu hiện của tuổi tác.

3. Sinh hoạt tình dục trong thời kỳ mãn kinh

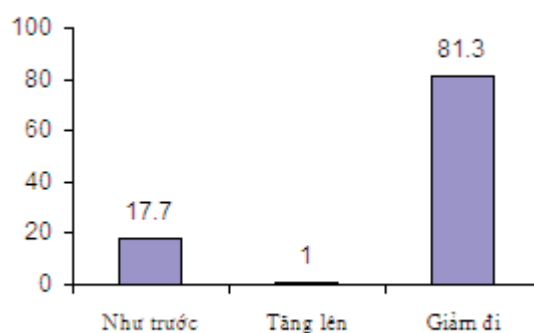
Phụ nữ thời kỳ mãn kinh có nhu cầu tình dục thấp hơn so với thời trẻ. Nguyên nhân là thời gian cần thiết để đạt đến “cao trào” khi sinh hoạt tình dục kéo dài hơn, tính đàn hồi và sức căng của âm đạo giảm và khả năng tiết chất nhầy kém đi. Vì thế, khi sinh hoạt tình dục, phụ nữ thường cảm thấy đau. Quan hệ tình dục trong thời kỳ này có thể gây tổn thương vùng niêm mạc âm đạo và tử cung hoặc gây viêm nhiễm cho những chị em có tiền sử viêm nhiễm bộ phận sinh dục, khiến nhiều chị em không muốn sinh hoạt tình dục. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu cho rằng khi bước vào giai đoạn mãn kinh, không ít chị em cảm thấy nhu cầu tình dục tăng lên do tâm lý thoải mái hơn. Họ không sợ mang thai, chẳng cần tính toán chu kỳ rụng trứng và cũng ít phải chịu gánh nặng con nhỏ...

Thực tế khảo sát cho thấy vấn đề sinh hoạt tình dục của phụ nữ thời kỳ mãn kinh vẫn diễn ra bình thường. 233 phụ nữ được hỏi (chiếm 77,7%)

Biểu 2. Việc sinh hoạt tình dục của phụ nữ xung quanh thời kỳ mãn kinh (%)



Biểu 3. Mức độ sinh hoạt tình dục của phụ nữ xung quanh thời kỳ mãn kinh (%)



cho biết vẫn sinh hoạt tình dục ở tuổi mãn kinh (Biểu 2), Tuy nhiên, mức độ sinh hoạt tình dục đã giảm đi, chỉ có số ít là giữ được như trước và tăng hơn trước (17,7% và 1%) (Biểu 3). Có 67 phụ nữ (chiếm 22,3%), chủ yếu ở nhóm trên dưới 65 tuổi, cho biết không còn sinh hoạt tình dục nữa. Đối với nhóm này, lý do cơ bản khiến họ không sinh hoạt tình dục nữa là không còn ham muốn tình dục (19,3%), không còn cảm xúc (9%) hoặc cảm thấy khó chịu khi quan hệ tình dục (17%).

Theo kết quả khảo sát, đa số phụ nữ trong độ tuổi từ 43-52, chiếm 61,9% số người được hỏi, cho biết vẫn sinh hoạt tình dục và mức độ sinh hoạt tình dục của các chị thuộc nhóm tuổi này là cao hơn so với các nhóm tuổi khác. Các chị cho rằng quan hệ tình dục (QHTD) ở tuổi mãn kinh là chuyện bình thường (63,4%) và là để duy trì hạnh phúc gia đình (60,2%) (Bảng 1).

Tương quan giữa tuổi của phụ nữ và lý do không duy trì quan hệ tình

Bảng 1. Tương quan giữa tuổi và lý do QHTD và không QHTD tuổi mãn kinh (%)

Lý do	> 63	53-63	43-52	< 43
QHTD là chuyện sinh lý bình thường	2,1	26,2	63,4	8,3
QHTD là để duy trì hạnh phúc gia đình	2,2	25,5	60,2	10,2
QHTD là không bình thường vì cảm thấy ngược	0,0	55,6	44,4	0,0
QHTD là không bình thường vì mọi người xung quanh cho là không bình thường	0,0	54,5	36,4	9,1
Không QHTD vì không còn cảm xúc	0,0	33,3	55,6	11,1
Không QHTD vì khó chịu khi quan hệ	2,0	43,1	49,0	5,9

dục cho thấy nhóm phụ nữ trong tuổi mãn kinh lựa chọn lý do không còn cảm xúc hoặc cảm thấy khó chịu khi quan hệ cao hơn so với nhóm phụ nữ trước tuổi mãn kinh. Cụ thể, tỷ lệ không còn cảm xúc là 11,1% đối với nhóm dưới 43 tuổi, 55,6% đối với nhóm từ 43-52 tuổi và 33,3% đối với nhóm từ 53-63 tuổi trong khi tỷ lệ khó chịu khi quan hệ lần lượt là 5,9%, 49% và 43,1% theo ba nhóm tuổi nói trên (Bảng 1).

Tóm lại, đa số phụ nữ thời kỳ mãn kinh có nhu cầu và mức độ sinh hoạt tình dục thấp hơn so với khi còn trẻ. Số phụ nữ còn duy trì quan hệ tình dục phần nhiều là để giữ gìn hạnh phúc gia đình chứ không đơn thuần là chuyện sinh lý bình thường. Ngược lại, ở nhóm phụ nữ không còn QHTD nữa, lý do chính là họ không có ham muốn tình dục, không có cảm xúc khi quan hệ hoặc cảm thấy khó chịu khi quan hệ.

4. Nhu cầu chăm sóc sức khỏe của phụ nữ quanh tuổi mãn kinh

Sức khỏe là tài sản quý giá nhất của con người, do vậy nhu cầu chăm sóc và khám chữa bệnh của người dân, trong đó có nhóm đối tượng phụ nữ mãn kinh, là rất lớn ở mỗi địa phương. Kết quả khảo sát cho thấy đại đa số phụ nữ được hỏi (260 ý kiến, chiếm 86,7%) khẳng định cần đến sự giúp đỡ của cơ quan y tế, trong đó 75% cho rằng họ cần sự giúp đỡ của cơ quan y tế để cải thiện sức khỏe nói chung và 51,3% cho rằng để cải thiện hơn về sinh hoạt tình dục. Điều đáng lưu ý, trong số 86,7% phụ nữ cho rằng cần sự giúp đỡ của cơ sở y tế, có tới 86,9% chị trong độ tuổi mãn kinh (27,3% tuổi từ 53-63 và 59,6% tuổi từ 43-52), phần lớn mong muốn được giúp đỡ để cải thiện về sức khỏe tình dục (Bảng 2).

Nghề nghiệp cũng là một yếu tố quan trọng khi xét đến nhu cầu chăm sóc sức khỏe của phụ nữ quanh tuổi mãn kinh. Phụ nữ nông dân dường như

Bảng 2. Tương quan giữa tuổi với nhu cầu/lý do cần sự giúp đỡ từ cơ sở y tế của phụ nữ xung quanh thời kỳ mãn kinh (%)

Ý kiến	> 63	53-63	43-52	< 43
Cần sự giúp đỡ của cơ quan y tế về các vấn đề quanh tuổi mãn kinh	2,3	27,3	59,6	10,6
Cần sự giúp đỡ của cơ quan y tế để biết cách cải thiện hơn về sức khỏe	1,3	27,6	60,0	11,1
Cần sự giúp đỡ của cơ quan y tế để biết cách cải thiện hơn về sinh hoạt tình dục	1,9	25,3	59,1	13,6
Không cần sự giúp đỡ của cơ quan y tế vì phụ nữ ai cũng qua thời mãn kinh	0,0	37,9	55,2	6,9
Không cần sự giúp đỡ của cơ quan y tế vì đến cơ sở y tế khó khăn, phức tạp	0,0	63,6	27,3	9,1
Không cần sự giúp đỡ của cơ quan y tế vì đã được khám sức khỏe định kỳ	0,0	30,3	55,6	13,3
Không cần sự giúp đỡ của cơ quan y tế vì không tiện	5,0	30,0	55,0	10,0
Cần có những dịch vụ để tư vấn về những thay đổi quanh tuổi mãn kinh	1,6	26,3	60,8	11,4

cần sự giúp đỡ của các cơ sở y tế hơn so với phụ nữ thuộc các ngành nghề khác. Cụ thể, tỷ lệ này là 49,2% ở nông dân, 11,5% ở công dân; 8,8% ở cán bộ đoàn thể, 6,5% ở cán bộ nhà nước, 3,5% ở ngành buôn bán dịch vụ, 14,2% ở cán bộ hưu trí và 6,2% ở các ngành nghề khác (Bảng 3).

Tuy nhiên, vẫn có một nhóm phụ nữ khẳng định không cần đến sự giúp đỡ của cơ quan y tế. Họ cho rằng có khó chịu ban đầu rồi sau cũng quen dần (15,7%), phụ nữ ai cũng qua thời kỳ mãn kinh (9,7%), đến cơ sở y tế khó khăn, phức tạp (3,7%), đã được khám định kỳ (20%) và vì không tiện (6,7%).

Như vậy, đa số phụ nữ mãn kinh cần sự giúp đỡ của các cơ sở y tế không chỉ để khám chữa bệnh thông thường mà còn để tư vấn, trợ giúp và cấp phát thuốc liên quan đến những vấn đề sức khỏe sinh sản.

5. Hiện trạng cung ứng dịch vụ CSSKSS cho phụ nữ quanh tuổi mãn kinh và những vấn đề đặt ra

Cung ứng các dịch vụ CSSKSS cho phụ nữ nói chung và phụ nữ quanh tuổi mãn kinh nói riêng là một việc làm hết sức cần thiết. Trên thực tế, nhu cầu cần giúp đỡ của phụ nữ Hà Nội thời kỳ mãn kinh là rất lớn. Tuy nhiên,

**Bảng 3. Tương quan giữa nghề nghiệp của phụ nữ
với nhu cầu/lý do cần sự giúp đỡ của cơ sở y tế (%)**

Sự cần thiết	Nông dân	Công nhân	CB đoàn thể	CB nhà nước	Buôn bán	Hưu trí	Khác
Cần sự giúp đỡ của cơ quan y tế quanh thời kỳ mãn kinh	49,2	11,5	8,8	6,5	3,5	14,2	6,2
Cần sự giúp đỡ của cơ quan y tế để biết cách cải thiện hơn về sức khỏe	47,1	12,4	9,8	6,7	3,6	14,2	6,2
Cần sự giúp đỡ của cơ quan y tế để biết cách cải thiện hơn về sinh hoạt tình dục	47,4	13,0	5,8	9,1	4,5	13,0	7,1

những nhu cầu đó có được đáp ứng đầy đủ với chất lượng cao hay không còn phụ thuộc khá nhiều vào dịch vụ của các cơ sở y tế và trình độ của đội ngũ cán bộ y tế ở các cơ sở đó.

Khảo sát về sự cần thiết của những dịch vụ tư vấn về các vấn đề liên quan đến thời kỳ mãn kinh cho thấy trong số 300 phụ nữ được hỏi, 255 người (85%) cho là cần thiết, 24 người (8%) cho là không cần thiết và chỉ có 21 người (7%) trả lời không biết hoặc không trả lời.

Bảng 4 cho thấy phụ nữ Hà Nội rất cần đến các dịch vụ tư vấn về các vấn đề xung quanh thời kỳ mãn kinh và yêu cầu của họ đối với các dịch vụ này là khá đa dạng. Đa số phụ nữ được hỏi cho rằng cần có phòng khám riêng (61%), những buổi nói chuyện định kỳ (60,7%), sách hướng dẫn để đọc (53,3%), hoặc điểm tư vấn riêng (56,7%) vì nó thể hiện sự kín đáo, riêng tư. Các hình thức khác như giải đáp thắc mắc tại nhà (20,7%) hay câu lạc bộ phụ nữ mãn kinh (43%) chưa được họ thực sự coi trọng. Một số phụ nữ có ý kiến không cần đến các dịch vụ tư vấn với lý do đi khám bệnh đáng tin cậy hơn (29,7%), ngại trao đổi chuyện riêng (5,7%), không có thời gian (2,3%), đó là việc bình thường, phụ nữ nào cũng phải trải qua (11%) hoặc do không thấy có cán bộ chuyên môn về lĩnh vực này (6,3%).

Trên thực tế, phụ nữ đến các cơ sở y tế/dịch vụ CSSKSS để khám/chữa các bệnh liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt cũng chưa cao. Trong số 300 phụ nữ được hỏi, chỉ có khoảng một nửa (177 người, chiếm 59%) từng đến các cơ sở y tế/dịch vụ CSSKSS để khám/chữa các bệnh loại này.

Liên quan đến các nội dung được hỏi hoặc thăm khám khi đến

Bảng 4. Các hình thức tư vấn

Hình thức tư vấn	Có		Không	
	Số lượng	%	Số lượng	%
Giải đáp ngay tại nhà	62	20,7	238	79,3
Điểm tư vấn riêng	170	56,7	130	43,3
Sách hướng dẫn để đọc	160	53,3	140	46,7
Phòng khám riêng cho phụ nữ mãn kinh	183	61,0	117	39,0
Những buổi nói chuyện định kỳ	182	60,7	118	39,0
Câu lạc bộ phụ nữ mãn kinh	129	43,0	171	57,0

khám/chữa các bệnh liên quan đến kinh nguyệt, 37% số người đã từng đến thăm khám tại các cơ sở y tế trả lời họ đã được hỏi về tiểu sử kinh nguyệt, 38% được hỏi về tiểu sử phụ khoa và nội tiết, 38% được đo huyết áp/chỉ số mạch, 23,7% được đo chiều cao, cân nặng, 14,7% được đo chiều dày lớp mỡ dưới da (14,7%) và 35% được khám sức khỏe và phát thuốc. Những con số khiêm tốn này cho thấy đa số phụ nữ chưa được tư vấn và CSSKSS một cách đầy đủ và có chất lượng.

Đánh giá và nhận xét của đối tượng nghiên cứu cũng cho thấy chất lượng phục vụ của nhân viên y tế còn có một số điểm hạn chế. 167 người (55,7%) cho rằng nhân viên y tế phục vụ tốt trong khi 26 người (8,7%) khẳng định là chưa tốt và 107 người (35,7%) không có ý kiến gì. Không quá một nửa số lượng người được hỏi đánh giá cao thái độ phục vụ của nhân viên y tế cũng như tính thuận tiện của các cơ sở y tế...

Như vậy, nhìn chung các cơ sở y tế mới chỉ đáp ứng được phần nào nhu cầu chăm sóc sức khỏe của phụ nữ thời kỳ mãn kinh kể cả về chất lượng đội ngũ nhân viên y tế lẫn tính thuận tiện của các dịch vụ y tế.

6. Kết luận

Mãn kinh là một sự kiện sinh lý bình thường mà mỗi một phụ nữ đều phải trải qua. Phụ nữ mãn kinh có nguy cơ cao đối với bệnh tật do tình trạng thiếu hụt estrogen và do gánh nặng của tuổi tác gây nên. Những thay đổi trong thời kỳ mãn kinh có ảnh hưởng xấu đến chất lượng cuộc sống của người phụ nữ. Thực tế khảo sát tại 4 quận/huyện thuộc Hà Nội về nhận thức, nhu cầu và thực trạng các dịch vụ CSSKSS cho phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh cho thấy:

- Nhận thức của phụ nữ về các biểu hiện quanh thời kỳ mãn kinh còn rất hạn chế và khác biệt theo độ tuổi, nghề nghiệp và trình độ học vấn. Các đối tượng trong nhóm tuổi mãn kinh (43-62) có hiểu biết tốt hơn về mãn kinh những vẫn chỉ là những biểu hiện dễ nhận thấy. Phụ nữ là nông dân và có trình độ thấp thì nhận thức về vấn đề này hạn chế hơn một chút.

- Đa số phụ nữ thời kỳ tiền mãn kinh có nhu cầu tình dục thấp hơn so với khi còn trẻ và mức độ sinh hoạt giảm hơn so với trước. Số phụ nữ còn duy trì quan hệ tình dục là do nhiều nguyên nhân, trong đó đáng chú ý là nguyên nhân giữ gìn hạnh phúc gia đình chứ không đơn thuần là chuyện sinh lý bình thường. Ngược lại, ở nhóm phụ nữ không còn QHTD nữa, lý do chính là họ không có ham muốn tình dục, không có cảm xúc khi quan hệ hoặc cảm thấy khó chịu khi quan hệ.

- Phụ nữ mãn kinh cần sự giúp đỡ của các cơ sở y tế không chỉ là để khám/chữa bệnh thông thường mà còn cần đến sự tư vấn, trợ giúp, khám và cấp phát thuốc.

- Các cơ sở y tế vẫn còn chưa đáp ứng được đầy đủ nhu cầu chăm sóc sức khỏe của phụ nữ thời kỳ mãn kinh kể cả về chất lượng đội ngũ nhân viên y tế và tính thuận tiện của các dịch vụ. Điều này cho thấy tuyến y tế cơ sở cần phải có những biện pháp, kế hoạch để cải thiện chất lượng chăm sóc sức khỏe phụ nữ, đặc biệt là phụ nữ quanh thời kỳ mãn kinh. Cần nâng cao và đa dạng hóa các hình thức tư vấn, chăm sóc, khám và chữa bệnh sao cho vừa đảm bảo sự kín đáo, thuận tiện, vừa đảm bảo chất lượng và tính chuyên môn cao trong lĩnh vực này. ■

Tài liệu tham khảo

- Phạm Thị Minh Đức. 2005. Nghiên cứu thực trạng sức khỏe sinh sản của phụ nữ Việt Nam mãn kinh đề xuất can thiệp nhằm nâng cao chất lượng sống cho phụ nữ ở lứa tuổi này. Thời gian thực hiện 2000-2002. Nghiệm thu ngày 8/1/2005.
- UNFPA. 2008. *Báo cáo tình trạng dân số thế giới 2008: Hướng tới nền tảng chung: Văn hóa, giới và quyền con người.*
- Ủy ban Dân số, Gia đình và Trẻ em Hà Nội. 2008. Báo cáo khảo sát “Thực trạng cung ứng dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản phụ nữ quanh tuổi mãn kinh tại cộng đồng”. Hà Nội.
- Vũ Đình Chính. 1996. Nghiên cứu loãng xương và một số yếu tố liên quan tới loãng xương ở một số vùng nông thôn tỉnh Hải Dương. Công trình khoa học hội thảo liên trường – bệnh viện.