



9 điều hư cấu và hiểu lầm về liệu pháp nội tiết mãn kinh (MHT)

Hội Mãn kinh thế giới chân thành cảm ơn Hội Mãn kinh Úc châu đã cho phép sử dụng các thông tin trong tờ rơi này. Cần lưu ý rằng các thông tin y học được cung cấp trong tờ rơi này có thể không phản ánh chính xác tình trạng sức khỏe của bạn, do đó, bạn vẫn cần tham khảo thêm ý kiến bác sỹ điều trị của mình.

www.menopause.org.au

9 điều hư cấu và hiểu lầm về liệu pháp nội tiết mãn kinh (MHT)

www.menopauseinfo.org

menopause
Info

International **IMS**
Menopause Society
Promoting education and research on midlife women's health



Liệu pháp nội tiết mãn kinh (MHT) là phương thức điều trị hiệu quả nhất các triệu chứng vận mạch và cải thiện chất lượng cuộc sống của phụ nữ tuổi mãn kinh. Vào thời gian đầu những năm 2000, kết quả của nghiên cứu Women's Health Initiative (WHI) trên phụ nữ hậu mãn kinh đã gây ra các hiểu lầm cho người phụ nữ, truyền thông và cả giới y khoa. Các thông tin cập nhật mới nhất về MHT và nghiên cứu WHI đã giúp các bác sỹ hiểu rõ hơn về nguy cơ và lợi ích của MHT.

Một số điểm chính:

- Hầu hết các thông tin không chính xác về MHT đều có nguồn gốc từ nghiên cứu WHI công bố vào năm 2002 và 2004. Các bác sỹ điều trị cần hiểu rõ về nguy cơ và lợi ích của MHT.
- MHT là phương thức có hiệu quả nhất để kiểm soát các triệu chứng mãn kinh và cải thiện sức khỏe của người phụ nữ.
- Liệu pháp nội tiết kết hợp (estrogen và progestogen) hay estrogen đơn thuần không làm tăng đáng kể nguy cơ ung thư vú hay nguy cơ bệnh tim mạch trên phụ nữ từ 50 đến 59 tuổi hay những phụ nữ bắt đầu sử dụng MHT trong 10 năm đầu mãn kinh. Các bác sỹ điều trị cần hiểu rõ về nguy cơ và lợi ích của MHT.

HIỂU LẦM

1. MHT sẽ làm bạn tăng cân

Phụ nữ có sử dụng MHT không bị tăng cân nhiều hơn so với phụ nữ không sử dụng MHT. Tuổi tác, tình trạng xã hội, lối sống và các yếu tố bệnh lý khác mới chính là nguyên nhân chính của tình trạng tăng cân ở phụ nữ thuộc độ tuổi trung niên. Tuy nhiên, các thay đổi nội tiết trong giai đoạn mãn kinh dẫn đến tình trạng tích tụ mỡ vùng bụng.



HƯ CẤU

2. Ung thư vú là nguyên nhân tử vong hàng đầu của phụ nữ hậu mãn kinh

Nỗi lo về ung thư vú là một nguyên nhân chính làm người phụ nữ không dám sử dụng MHT. Nhiều phụ nữ hậu mãn kinh tin rằng nguy cơ tử vong vì ung thư vú sẽ cao hơn nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch và đột quỵ. Tuy nhiên thực tế lại hoàn toàn ngược lại. Ví dụ tại Úc năm 2014, 12 trong 100 phụ nữ tử vong do bệnh mạch vành, 9 trong 100 phụ nữ tử vong do đột quỵ và chỉ có 4 trong 100 phụ nữ tử vong do ung thư vú.

HIỂU LẦM

3. Một phần tư phụ nữ sử dụng MHT bị ung thư vú

Hiểu lầm này xuất phát từ các diễn giải không chính xác của giới truyền thông về các kết quả ban đầu của nghiên cứu WHI. Các dữ liệu mới đã cho thấy kết cục toàn diện hơn:

- Sử dụng nội tiết kết hợp (estrogen và progestogen) trong thời gian 05 năm không làm tăng nguy cơ ung thư vú ở phụ nữ tuổi từ 50 đến 59 hay những phụ nữ bắt đầu sử dụng MHT trong vòng 10 năm sau mãn kinh. Sau 13 năm sử dụng, nguy cơ ung thư vú có tăng nhẹ (thêm 9 trường hợp trong 10.000 phụ nữ)
- Sử dụng estrogen đơn thuần trong 7 năm không làm tăng nguy cơ ung thư vú ở phụ nữ tuổi từ 50 đến 59 hay những phụ nữ bắt đầu sử dụng MHT trong vòng 10 năm sau mãn kinh. Sau 13 năm sử dụng, nguy cơ ung thư vú cũng vẫn không thay đổi.

HIỂU LẦM

4. MHT làm tăng nguy cơ bệnh tim mạch

Một phân tích tổng hợp trên 40.410 phụ nữ cho thấy MHT không làm tăng số trường hợp tử vong từ bệnh tim và mạch máu hay nhồi máu cơ tim. MHT cũng không làm tăng số trường hợp đau thắt ngực ở các phụ nữ khoẻ mạnh hay phụ nữ đã có bệnh lý nền về tim mạch.

HƯ CẤU

5. Cần xét nghiệm máu để chẩn đoán mãn kinh

Không cần thiết xét nghiệm máu để định lượng nồng độ nội tiết cũng như các xét nghiệm khác để chẩn đoán mãn kinh. Một phụ nữ được xem là mãn kinh khi trên 45 tuổi và không có kinh trong ít nhất 12 tháng. Xét nghiệm máu có thể có ích trong trường hợp người phụ nữ dưới 40 tuổi hay đã phẫu thuật cắt tử cung và có xuất hiện các triệu chứng của mãn kinh.



HƯ CẤU

6. Các dược phẩm bổ sung và trị liệu hỗ trợ có hiệu quả tương tự và an toàn hơn MHT

MHT hiện vẫn là phương pháp điều trị có hiệu quả nhất để kiểm soát các triệu chứng mãn kinh. Các dược phẩm bổ sung và trị liệu hỗ trợ đang được giới thiệu như các biện pháp an toàn và hiệu quả, tuy nhiên vẫn chưa có chứng cứ về tính hiệu quả của chúng. Bạn nên tránh một số chế phẩm (ví dụ như đậu nành) nếu bạn không thể sử dụng MHT vì lý do an toàn. Thông thường ta không thể biết tính an toàn và độ tinh khiết của các loại dược phẩm bổ sung này, đặc biệt khi mua qua kênh online. Bạn nên trao đổi với bác sĩ của mình nếu muốn sử dụng các dược phẩm bổ sung và trị liệu hỗ trợ. Chúng có thể không phù hợp cho tình trạng của bạn. Nếu có bất kỳ lo ngại hay thắc mắc nào về các phương pháp điều trị các triệu chứng mãn kinh, bạn hãy đến khám bác sĩ.

HƯ CẤU

7. Các chế phẩm đồng nhất sinh học an toàn hơn MHT

Các bác sỹ không khuyến cáo sử dụng các chế phẩm đồng nhất sinh học. “Chế phẩm đồng nhất sinh học” được dùng để chỉ các sản phẩm có chứa estrogen và progesterone có cấu trúc hoá học tương tự với loại nội tiết do cơ thể sản xuất. Hiện không có chứng cứ cho thấy các các loại chế phẩm này có hiệu quả hơn MHT. Chúng không những không có lợi mà ngược lại còn có nhiều bất lợi được ghi nhận:

- Việc sử dụng không được kiểm soát
- Sản xuất không theo một quy chuẩn chất lượng
- Sản phẩm không được kiểm định về các tác dụng phụ, chất lượng cũng như tính an toàn
- Một số tác dụng phụ nghiêm trọng có thể xảy ra như ung thư nội mạc tử cung
- Chi phí điều trị có thể cao hơn

HIỂU LẦM

8. Tất cả progestogens đều có nguy cơ như nhau

Các trị liệu kết hợp progestogens và estrogen thường được sử dụng để giảm nguy cơ ung thư nội mạc tử cung trên những phụ nữ còn tử cung. Progestogens là một tên gọi chung và bao gồm progesterone (loại nội tiết tự nhiên có trong cơ thể) và progestins (loại progesterone tổng hợp).

Mỗi loại progestogens có nguy cơ khác nhau. Bác sỹ điều trị của bạn sẽ hướng dẫn cụ thể các phương thức MHT khác nhau và tư vấn một trị liệu phù hợp với bạn nhằm giảm nguy cơ ung thư.

HIỂU LÂM

9. Các loại thuốc không chứa nội tiết có hiệu quả điều trị bốc hoả tương tự MHT

Các chứng cứ hiện nay cho thấy các loại thuốc không chứa nội tiết không có hiệu quả bằng MHT, mặc dù cần có thêm nhiều bằng chứng hơn nữa. Bạn nên trao đổi với bác sỹ điều trị của mình về các phương thức trị liệu không chứa nội tiết nếu bạn không thể hay không muốn sử dụng nội tiết.

