



TRÁNH THAI Ở PHỤ NỮ TRÊN 35 TUỔI

ThS. Nguyễn Quốc Chinh

Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe Sinh sản TPHCM

ĐẶC ĐIỂM CỦA PHỤ NỮ TRÊN 35 TUỔI

Những năm từ tuổi 35 đến mãn kinh được xem là những năm chuyển tiếp (transition year). Trong giai đoạn này, phụ nữ có các nhu cầu chăm sóc y tế cần được quan tâm, gồm nhu cầu tránh thai, điều trị tình trạng không rụng trứng kéo dài, liệu pháp nội tiết mãn kinh và sau mãn kinh.

Đến khoảng 40 tuổi, tần suất rụng trứng giảm dần đến chức năng buồng trứng suy giảm, còn gọi là giai đoạn giảm tình dục và giảm khả năng sinh sản (climacteric). Giai đoạn này kéo dài từ tuổi 40 cho đến khi mãn kinh. Trước khi mãn kinh, các nang noãn còn lại của buồng trứng còn hoạt động nhưng không thường xuyên. Chu kỳ kinh không đều do có những chu kỳ không có rụng trứng. thỉnh thoảng vẫn có một trứng rụng, vì vậy phụ nữ ở tuổi này vẫn còn khả

năng có thai ngoài ý muốn nếu không sử dụng biện pháp tránh thai.

Khi phụ nữ đến gần tuổi mãn kinh, kinh nguyệt không còn đều nhưng chỉ được xem là không còn khả năng sinh sản khi liên tục 12 tháng không kinh (mãn kinh).

TRÁNH THAI Ở PHỤ NỮ TRÊN 35 TUỔI

Phụ nữ trên 35 tuổi có thể sử dụng bất kỳ một biện pháp tránh thai nào nếu không có bệnh lý liên quan đến chống chỉ định. Tuy nhiên, phụ nữ trên 35 tuổi có hút thuốc lá bất kể số lượng bao nhiêu không nên sử dụng thuốc viên tránh thai kết hợp và miếng dán tránh thai.

Lợi ích của tránh thai nội tiết ở người trên 35 tuổi tương tự như người dưới 35 tuổi gồm giảm tỷ lệ phá thai, giảm ung thư nội mạc tử cung, ung thư buồng trứng, giảm

thai ngoài tử cung, giảm bệnh lý lành tính của vú và kinh nguyệt đều hơn.

Thuốc viên tránh thai chứa 20mcg ethinyl estradiol và 150mcg desogestrel không gây ảnh hưởng có ý nghĩa đến các yếu tố đông máu. Đối với phụ nữ không hút thuốc lá và có huyết áp bình thường, không cần đến một xét nghiệm sàng lọc nào khác hơn những sàng lọc thường quy được áp dụng trong chương trình chăm sóc sức khỏe dự phòng.

Thuốc tránh thai khẩn cấp có thể sử dụng ở bất kỳ tuổi nào, ngay cả đối với phụ nữ không thể sử dụng tránh thai nội tiết liên tục.

Ở phụ nữ có chống chỉ định sử dụng estrogen như phụ nữ trên 35 tuổi có hút thuốc lá, phụ nữ có bệnh tim mạch... có thể sử dụng thuốc viên tránh thai chỉ có progestin, thuốc tiêm tránh thai Depot-medroxyprogesterone hoặc que cấy tránh thai. Tỷ lệ thất bại rất thấp ở những phụ nữ này vì họ đang ở tình trạng giảm khả năng sinh sản.

Dụng cụ tử cung cũng là một phương pháp dành cho phụ nữ trên 35 tuổi. Ở tuổi này, khả năng mắc bệnh nhiễm khuẩn đường sinh sản có giảm đi do có khuynh hướng chỉ có một bạn tình. Nếu không có nguy cơ mắc các bệnh nhiễm khuẩn đường sinh sản thì đặt dụng cụ tử cung để tránh thai cho đến khi mãn kinh là một lựa chọn hợp lý. Tuy nhiên khi xuất hiện tình trạng ra huyết bất thường, cần tháo dụng cụ tử cung để chẩn đoán phân biệt chảy máu do bệnh nội mạc tử cung. Phụ nữ có u xơ tử cung gây biến dạng buồng tử cung cũng không nên đặt dụng cụ tử cung. Dụng cụ tử cung có thể đặt kéo dài sau mãn kinh nhưng nên tháo dụng cụ tử cung sau 12 tháng không có kinh.

Các phương pháp màng ngăn ở phụ nữ trên 35 tuổi như bao cao su vẫn được khuyến khích vì nguy cơ mắc các bệnh lây qua đường tình dục vẫn có đặc biệt ở những phụ nữ có bạn tình mới.

CHUYỂN ĐỔI TỪ TRÁNH THAI NỘI TIẾT SANG LIỆU PHÁP NỘI TIẾT TUỔI MÃN KINH

Phụ nữ đang sử dụng thuốc viên tránh thai kết hợp nhất thiết phải tính toán thời điểm chuyển sang liệu pháp nội tiết tuổi mãn kinh do nguy cơ liên quan đến sử dụng estrogen ở phụ nữ lớn tuổi. Có thể đo nồng độ FSH để xác định thời điểm này (nồng độ lớn hơn 20 IU/l).

Có thể sử dụng tránh thai chỉ có progestin vào thời gian quanh mãn kinh sau đó chuyển sang liệu pháp nội tiết. Cần lưu ý là thuốc tiêm tránh thai Depot-medroxyprogesterone có thể làm mất đi dấu chỉ của mãn kinh vì tác dụng phụ gây vô kinh.

CHĂM SÓC SỨC KHỎE DỰ PHÒNG Ở PHỤ NỮ TRÊN 35 TUỔI

Chăm sóc sức khỏe dự phòng ở phụ nữ trên 35 tuổi đặc biệt quan trọng trong những năm chuyển tiếp gồm phòng tránh thai, giảm hoặc ngưng hút thuốc lá, phòng chống bệnh tim mạch, phòng chống loãng xương, sàng lọc ung thư và duy trì sức khỏe tâm thần ổn định (mental well-being) trong đó có sức khỏe tình dục.

Phụ nữ sẽ lựa chọn chương trình chăm sóc dựa trên sự cung cấp đầy đủ thông tin mới và chính xác nhất từ người cung cấp dịch vụ.

Tài liệu tham khảo

1. Leon Speroff, Philip D. Darney (2011). Clinical Guidelines for Contraception at Different Ages: Early and Late. In: A clinical guide for Contraception. 364-371.
2. World Health Organization Department of Reproductive Health and Research (WHO/RHR) and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs (CCP), Knowledge for Health Project (2011). Serving diverse groups. In: Family Planning: A Global Handbook for Providers (2011 update). Baltimore and Geneva: CCP and WHO. 272-274.