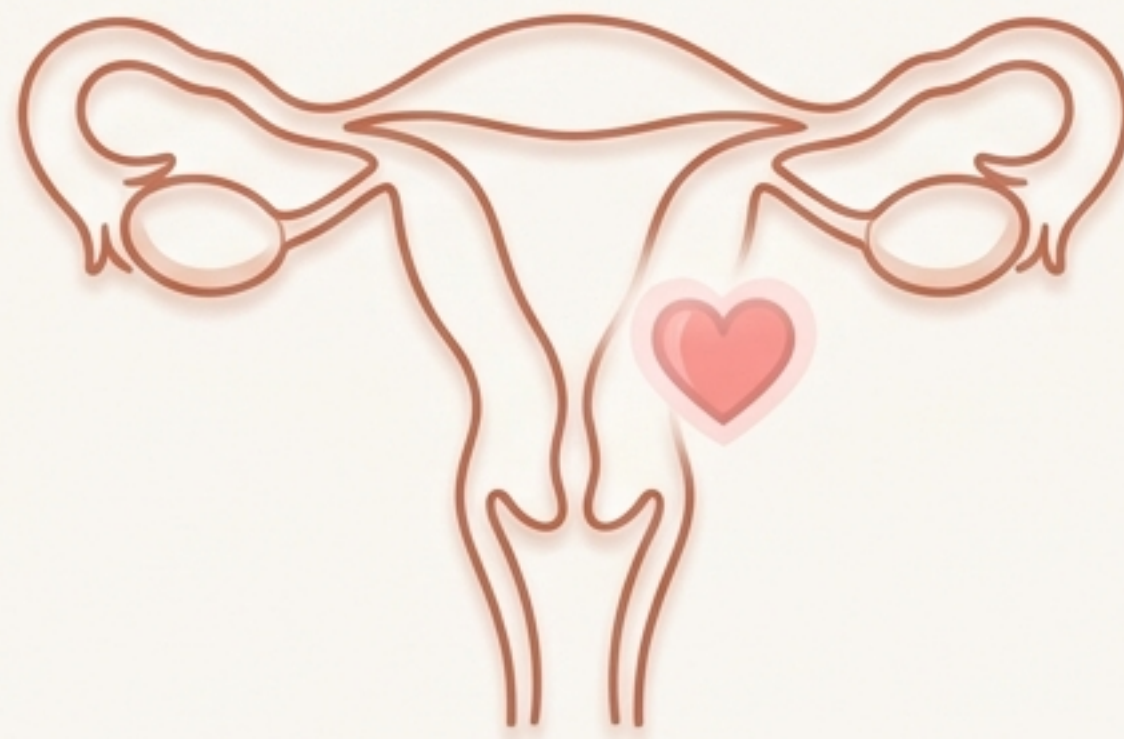




U Xơ Tử Cung: Cẩm Nang Sức Khỏe Cho Phụ Nữ 35-55

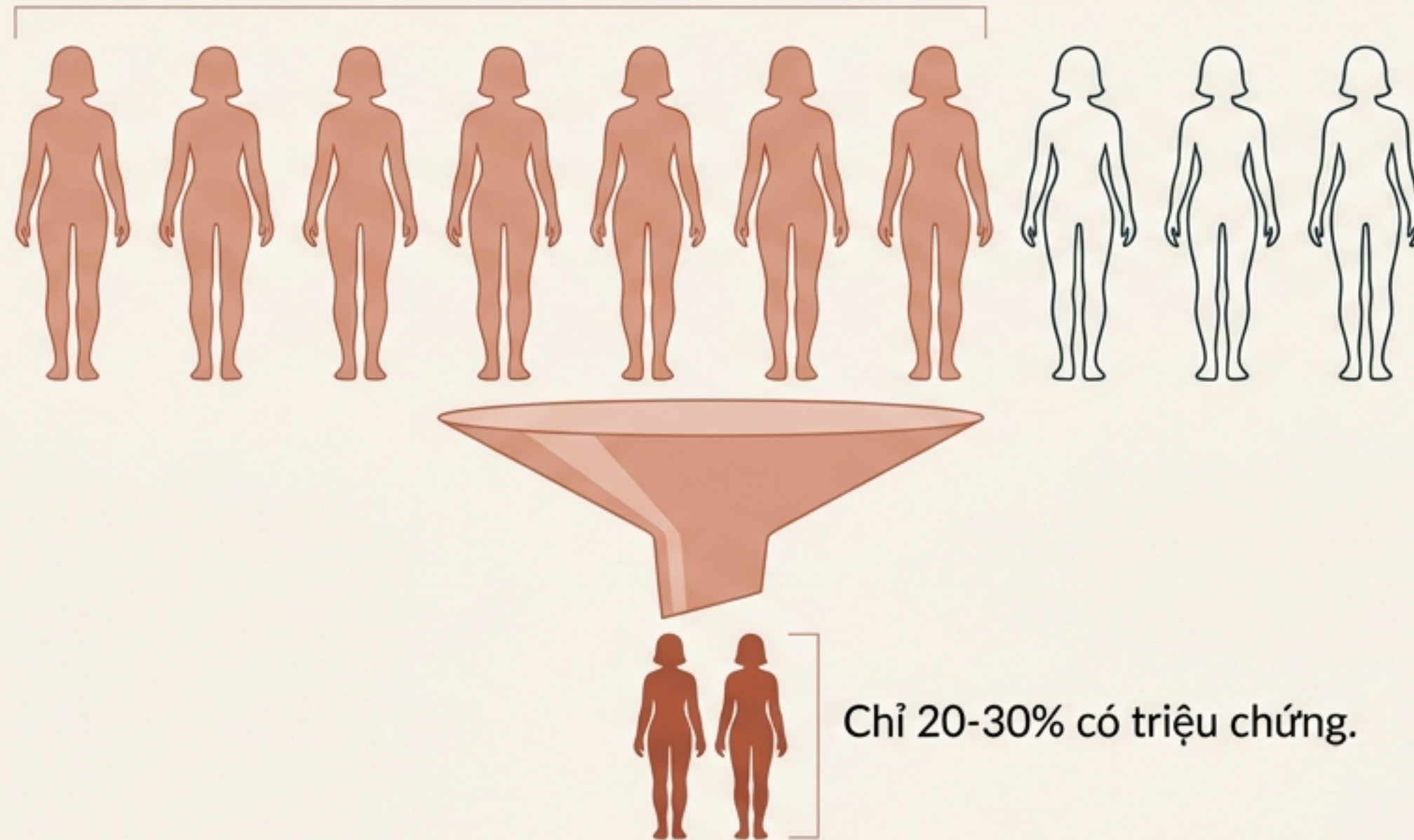
Hiểu đúng, phát hiện sớm và sống khỏe mạnh.



Dựa trên báo cáo y khoa cập nhật & khuyến nghị Bộ Y tế.

Bạn không đơn độc – Đây là bệnh phụ khoa phổ biến nhất.

70-80% phụ nữ độ tuổi sinh đẻ (30-50+) có thể mắc u xơ

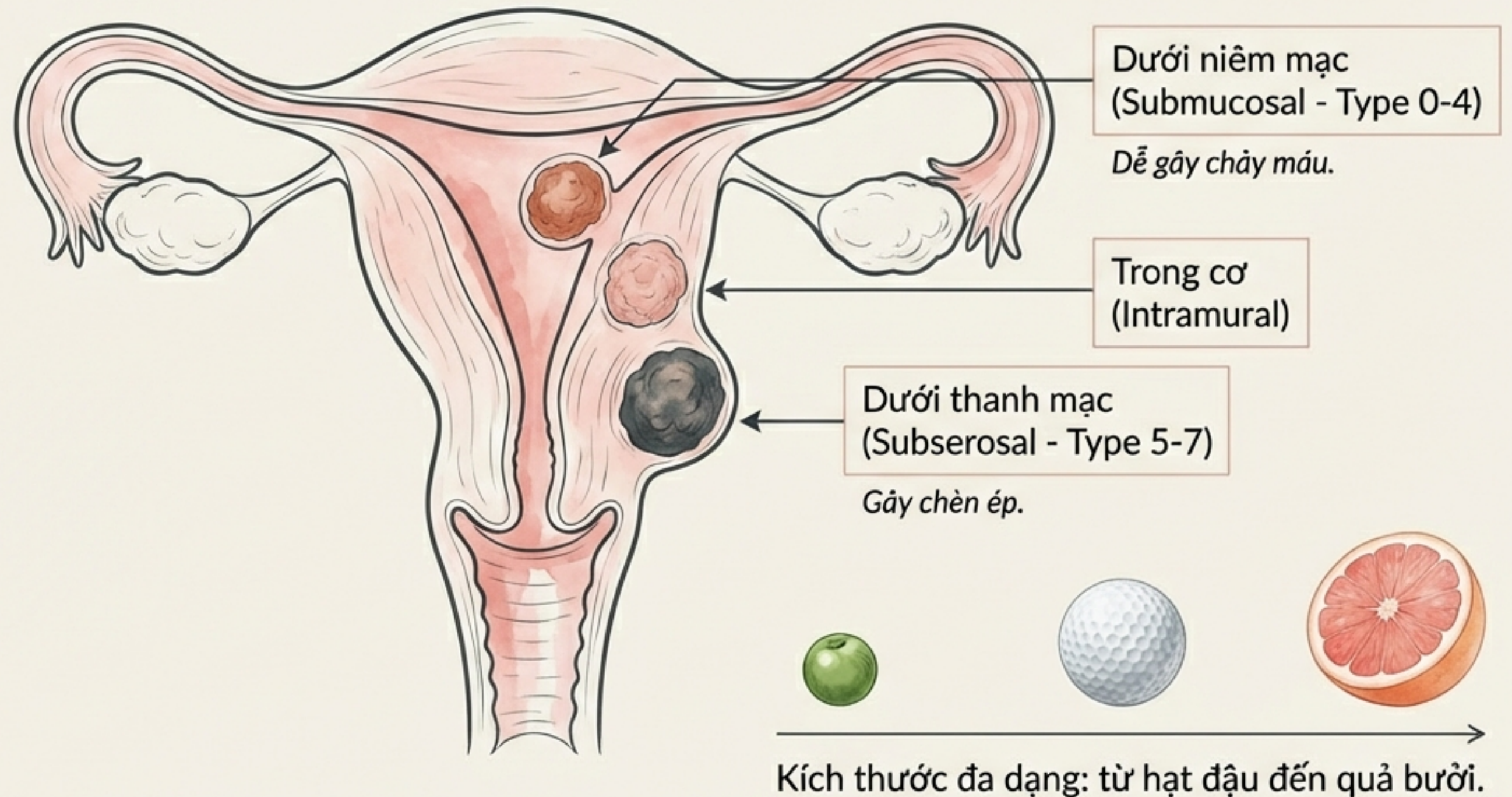


Bệnh lành tính
(Benign) –
Không phải
ung thư.

Nhiều chị em có khối u mà không hề hay biết. Nếu không có triệu chứng, bạn hoàn toàn có thể chung sống hòa bình với nó.

U xơ tử cung thực chất là gì?

U cơ trơn tử cung – Những khối u lành tính mọc từ cơ và mô liên kết.



Ai nằm trong nhóm nguy cơ cao?



Tuổi tác: Phụ nữ 35-55 tuổi.



Di truyền: Mẹ hoặc chị em gái từng mắc bệnh.



Sắc tộc: Nguy cơ cao hơn ở phụ nữ da màu.



Lối sống: Thừa cân/béo phì, chế độ ăn nhiều thịt đỏ, thiếu Vitamin D, sử dụng rượu bia.

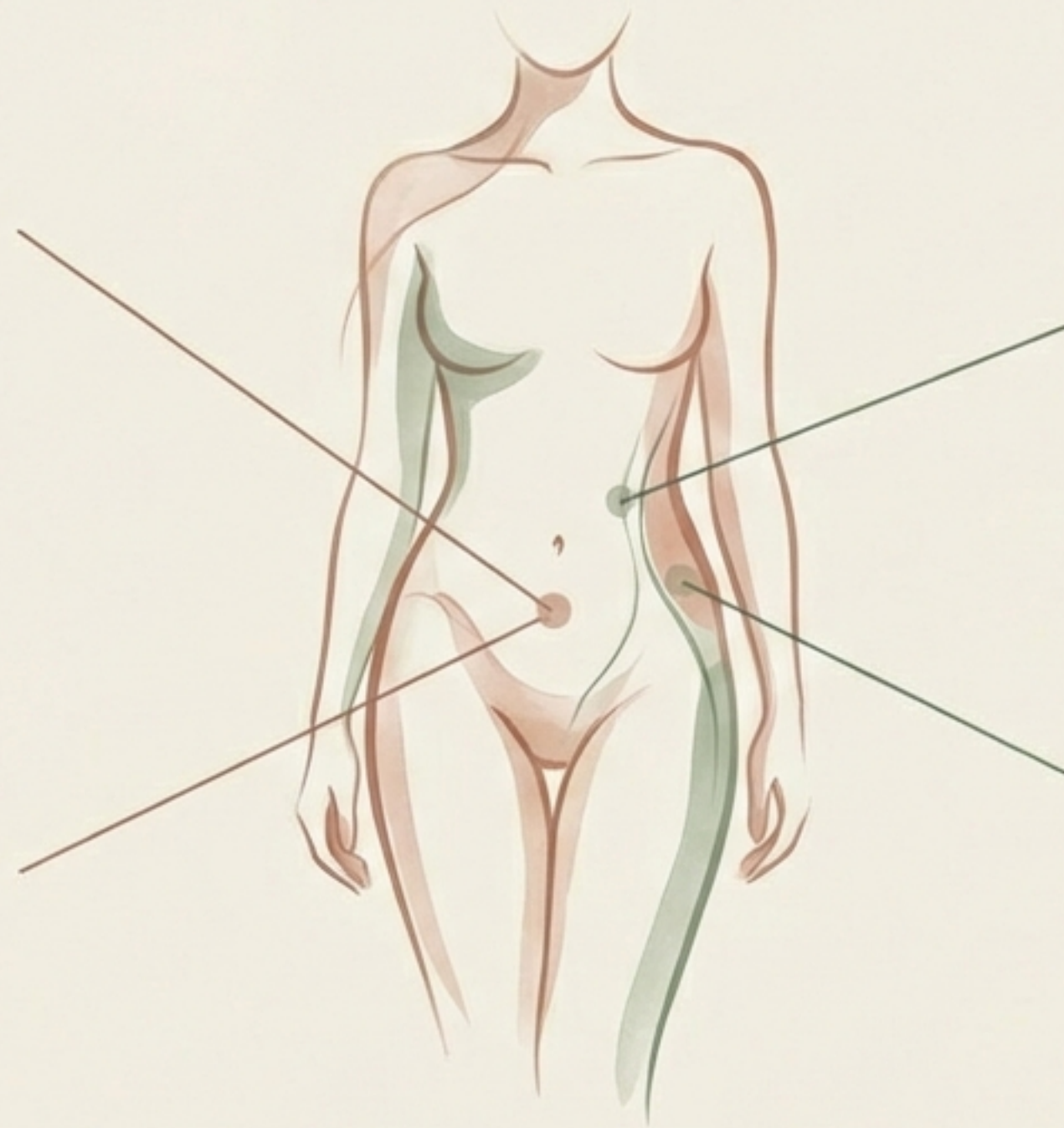
Lưu ý: Sử dụng thuốc tránh thai dài hạn có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh.

Lắng nghe những “lời thì thầm” của cơ thể.

Chu kỳ (Cycle): Kinh nguyệt nặng, kéo dài, hoặc chảy máu giữa kỳ.

Dấu hiệu phổ biến nhất

Đau (Pain): Đau bụng dưới, đau khi quan hệ tình dục.



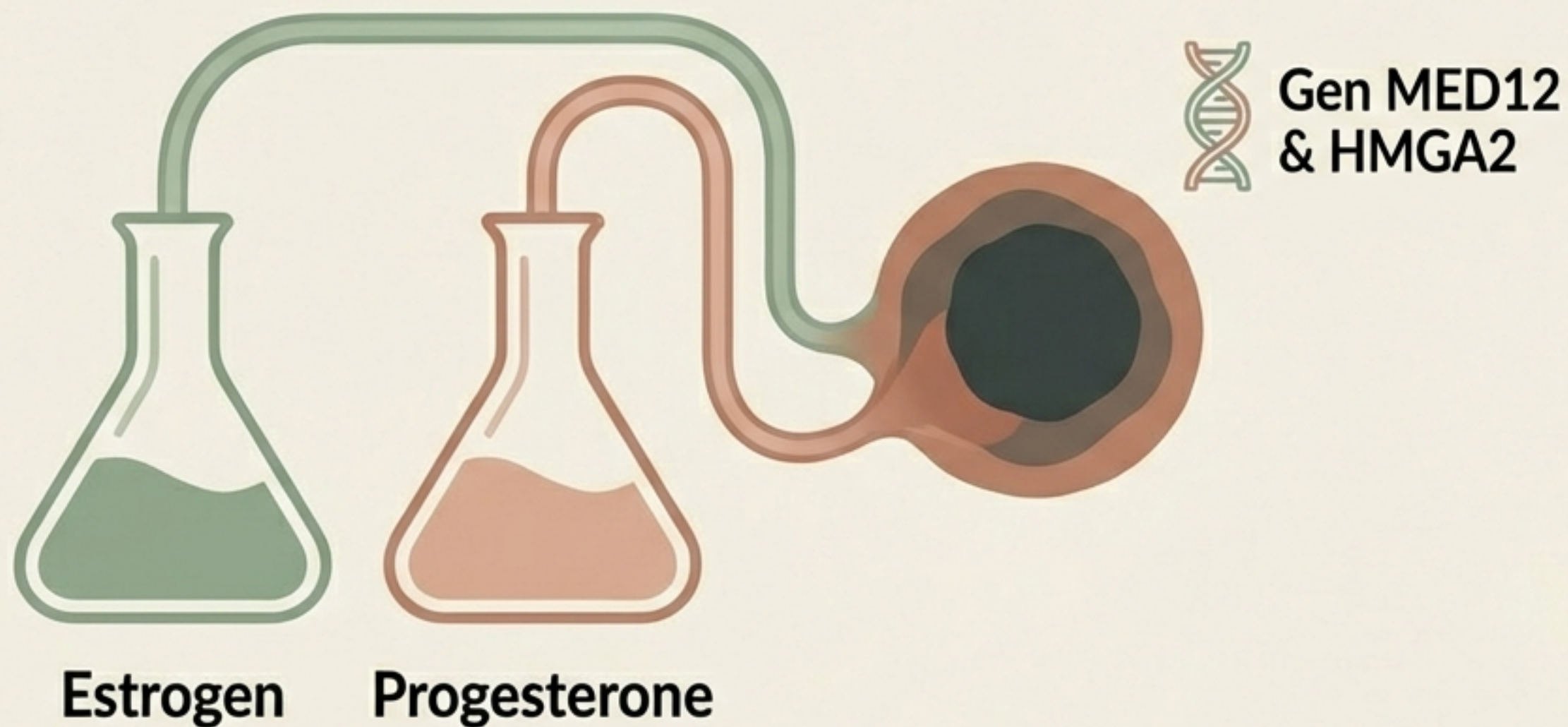
Chèn ép (Physical): Tiểu nhiều lần (chèn bàng quang), táo bón (chèn ruột), cảm giác đầy chướng bụng.

Ngoại hình: Vòng eo tăng lên bất thường do khối u lớn.

Nếu gặp các dấu hiệu này ở tuổi 35-55, hãy đi khám ngay.

Tại sao khối u lại phát triển?

Tử cung rất nhạy cảm với hormone. Sự mất cân bằng nội tiết tố là nguyên nhân chính thúc đẩy u phát triển.



Tin vui: Khối u thường teo nhỏ tự nhiên sau khi mãn kinh do hormone sụt giảm.



Lành tính không có nghĩa là vô hại.



Tại Việt Nam, nhiều trường hợp phát hiện muộn khi u đã quá lớn, gây biến chứng phức tạp.

Lựa chọn giải pháp nào cho bạn?

Hãy thảo luận kỹ với bác sĩ để có phác đồ cá nhân hóa.



Điều trị nội khoa: Kiểm soát triệu chứng.



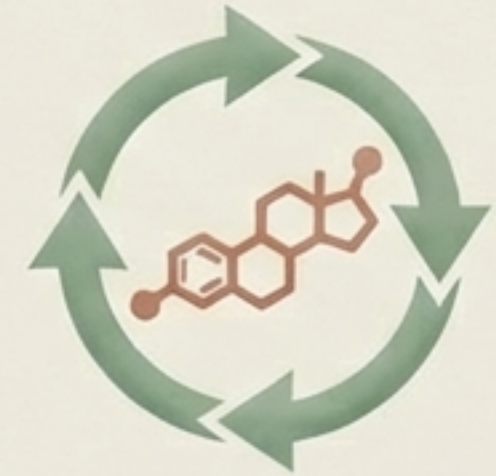
Giảm đau

NSAIDs (Giảm đau bụng, kháng viêm).



Cầm máu

Acid Tranexamic
(Giảm lượng máu kinh).



Điều hòa hormone

Thuốc tránh thai
(Giảm triệu chứng).

GnRH (Giúp thu nhỏ khối u tạm thời trước phẫu thuật).

Lưu ý: Thuốc giúp kiểm soát bệnh nhưng không làm khối u biến mất hoàn toàn.

Can thiệp ngoại khoa & Công nghệ cao.

Bóc nhân xơ (Myomectomy)

Loại bỏ u, giữ lại tử cung.
Phù hợp cho người muốn sinh con.



Tắc mạch (UAE) / Dao siêu âm (HIFU)

Ít xâm lấn, thời gian hồi phục nhanh.
(Công nghệ tiên tiến đang áp dụng tại Việt Nam).



Cắt tử cung (Hysterectomy)

Giải pháp triệt để nhất. Chỉ định khi u quá lớn, chảy máu nặng và không còn nhu cầu sinh con.



Sống chủ động: Phòng ngừa và hỗ trợ điều trị.

Dinh Dưỡng



Rau xanh,
Omega-3,
Trà xanh,
Vitamin D.



Thịt đỏ,
Rượu bia.



Vận Động

Kiểm soát cân nặng
(Giảm mỡ = Giảm
Estrogen dư thừa).

Giữ tinh thần
thoải mái.

Thông tin y tế tại Việt Nam.

- **Cơ sở điều trị uy tín:** Bệnh viện Phụ sản Thiên An, Bệnh viện Nhân dân Gia Định (và các bệnh viện chuyên khoa lớn).
- **Cập nhật mới:** Bộ Y tế sẽ ban hành hướng dẫn chẩn đoán và điều trị mới vào năm 2026.
- **Thực trạng:** Nhiều công nghệ phẫu thuật nội soi và dao siêu âm đã được áp dụng rộng rãi trong nước.




3 Điều cốt lõi cần ghi nhớ.

1 **Lành tính:** Hầu hết u xơ không phải ung thư. Đừng quá lo lắng.

2 **Triệu chứng là chìa khóa:** Kích thước u không quan trọng bằng việc nó ảnh hưởng thế nào đến cuộc sống của bạn.

3 **Sớm còn hơn muộn:** Phát hiện sớm giúp việc điều trị đơn giản và bảo tồn tử cung tốt hơn.

Hãy yêu thương và bảo vệ bản thân.



Đừng chần chừ. Hãy **khám phụ khoa định kỳ 6 tháng/lần để phát hiện sớm và can thiệp kịp thời.**

“Sức khỏe của bạn là tài sản quý giá nhất.”