

## **ĐAU NHỨC DO U XƠ TỬ CUNG! FIBROIDS ARE A PAIN!**

U xơ tử cung, cũng được biết là bướu cơ trơn hoặc bướu cơ, là những khối u lành tính mọc trong tử cung. Đôi khi, nhưng không phải lúc nào cũng vậy, u xơ tử cung gây đau nhức, gây ép và làm cho kinh nguyệt kéo dài. U xơ tử cung có cấu tạo là mô cơ mềm giống như mô cơ tử cung nhưng bên ngoài được bao bọc bằng một sợi mô. Kích cỡ của chúng khác biệt nhau và bác sĩ có thể nói cho quý vị biết khối u lớn bằng một quả chanh hoặc quả bưởi tây, hoặc lớn bằng thai 10 tuần hoặc 20 tuần. Nguy cơ ung thư xảy ra trong khối u xơ tử cung nằm ở mức tối thiểu, ước chừng chỉ vào khoảng 0.002% đến 1%. Sau khi mãn kinh, các khối u xơ có thể teo nhỏ lại và không còn là vấn đề nữa. Nếu người phụ nữ quyết định sử dụng phương pháp trị liệu bằng hooc-mon thì các u xơ vẫn có thể tiếp tục tăng trưởng.

Nguyên nhân gây u xơ tử cung vẫn còn là điều chưa giải thích được. Một vài chuyên gia y tế cho là nguyên nhân do gen di truyền; một số khác thì cho rằng do sự mất quân bằng của hooc-mon và/hoặc sự căng thẳng về xúc cảm bị ức chế là lý do gây ra. Theo đông y thì cho rằng nguyên nhân của u xơ tử cung là do sinh lực bị tắc nghẽn. Cho dù nguyên nhân nào chẳng nữa, u xơ tử cung rất phổ biến. 25% - 40% phụ nữ bị u xơ tử cung trong tuổi còn sanh con và 40% phụ nữ sẽ được chẩn đoán bị u xơ tử cung vào khoảng thời gian mãn kinh (trung bình là 51 tuổi). Những phụ nữ này có thể phải gặp khó khăn trong việc lựa chọn cách trị liệu vì phải tùy theo tuổi của họ và mức độ gây đau của khối u. Khi mới bắt đầu các triệu chứng và mức độ đau thường khác biệt rất đáng kể giữa phụ nữ này với phụ nữ kia. Một số phụ nữ biết được mình bị u xơ tử cung trong lúc khám phụ khoa hoặc siêu âm vùng xương chậu, nhưng không có triệu chứng gì cả. Một số thì bị hành đau đớn cùng với một số triệu chứng khác mà chúng khác biệt tùy theo vị trí của các khối u.

### **Những Dạng U Xơ và Các Triệu Chứng Của Chúng(What are some of types ang symptoms of Fibroids?)**

| Vị trí   | Triệu chứng  |
|--|--|
| Nằm ở vách bên ngoài tử cung                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tử cung nở lớn</li> <li>• Đau khi giao hợp</li> <li>• Đau lưng, đau bẹn, và lan xuống hai bên đùi</li> <li>• Đè trên các bộ phận khác gây táo bón, tiểu xón hoặc khó tiểu</li> <li>• Bụng phình và đau bụng trong lúc đang có kinh</li> </ul> |
| Nằm bên trong vách tử cung và nhô vào trong khoang tử cung       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Đau bụng rất nhiều khi có kinh và ra huyết nhiều</li> <li>• Kinh nguyệt kéo dài hơn có thể dẫn đến tình trạng thiếu máu, yếu sức, hồi hộp và lo sợ.</li> </ul>  |
| Nằm bên trong vách tử cung                                       | Tùy theo hướng tăng trưởng của u xơ, các triệu chứng cũng tương tự như các u xơ nói trên   |
| Nằm bên ngoài tử cung và nối dính vào tử cung bằng những cọng rễ | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buồn nôn, ói mửa và đau xiết ở bụng</li> <li>• Nếu các cọng rễ quấn lại sẽ gây đau nhức cấp tính thì phải làm phẫu thuật khẩn cấp.</li> </ul>   |

### **Tôi có thể làm gì để ngăn ngừa u xơ tử cung?(What can I do to prevent the fibroids?)**

Quý vị có thể ngăn ngừa hoặc khống chế được u xơ tử cung phát triển, và có thể tránh khỏi phải làm phẫu thuật hay không? B.S Allan Warshowsky đã mô tả cách làm lành u xơ tử cung trong một quyển sách của ông với tựa đề “Làm Lành U Xơ Tử Cung”(năm 2002) chủ yếu là quân bằng các chất hooc-mon. Cả hai, cách của ông ta và của B.S Susan Lark trong quyển “U Xơ Tử Cung và Bệnh Lạc Nội Mạc Tử Cung” (năm 1995), đều bàn về vấn đề dinh dưỡng và thuốc bổ, tập thể dục, xử lý căng thẳng và các vấn đề tâm lý. Cả hai quyển sách đều cung cấp thông tin rất đặc sắc về việc lành bệnh theo nguyên tắc tổng thể. Cho dù có phương cách trị lành theo nguyên tắc tổng thể để đương đầu với bệnh u xơ tử cung thì cũng không có nghĩa là những liệu pháp khác luôn được tránh. Tuy thế đó cũng là phương pháp lành mạnh và đáng giá trong cách chăm sóc toàn diện con người.

## **Những cách nào để trị liệu?(What are some treatment options?)**

### **Trị liệu bằng thuốc**

Mục tiêu khi trị liệu bằng thuốc là mức hooc-môn. Giai đoạn đầu của cuộc trị liệu là trị tình trạng ra kinh nhiều do u xơ bằng thuốc viên ngừa thai. Đối với các phụ nữ không có yếu tố nguy hiểm thì họ có thể uống

thuốc viên ngừa thai đến 55 tuổi. Nhiều phụ nữ thường hay uống thuốc giảm đau khi bị đau nhức. Bằng chứng cho thấy rằng uống NSAIDS (Thuốc chống sưng không chứa chất ste-roid), mua không cần toa hoặc loại mạnh hơn cần có toa, thì có thể làm giảm ra huyết. Tuy nhiên những loại thuốc này không luôn luôn có hiệu quả nếu trường hợp chảy máu do những thay đổi về cấu trúc bên trong tử cung: ví dụ như u xơ làm cho tử cung ngưng co thắt. Đối với các phụ nữ bị đau thì phẫu thuật có thể là cách giải quyết hoàn hảo.

### **Trị liệu bằng phẫu thuật**

Nếu trị liệu bằng thuốc không có hiệu quả, bác sĩ có thể đề nghị phẫu thuật. Một vài dạng phẫu thuật có thể thực hiện để trị u xơ tử cung. Dạng phẫu thuật mà quý vị được đề nghị sẽ tùy thuộc vào vị trí của khối u xơ trong tử cung.

*Cắt bỏ u xơ tử cung:* Trong phẫu thuật này thủ thuật rạch mở thành bụng (rạch ổ bụng) được thực hiện để bác sĩ phụ khoa có thể nhìn thấy và sờ vào tử cung. Các khối u sẽ được lấy ra và tử cung sẽ được khâu lại. Phẫu thuật này thường hay được thực hiện khi các khối u có thể cản trở sự thụ tinh.

*Cắt bỏ u xơ bằng phương pháp soi tử cung:* Khi khối u nhô vào phía trong khoang tử cung thì bác sĩ sẽ dùng dụng cụ soi tử cung. Với dụng cụ này bác sĩ có thể nhìn thấy những gì đang xảy ra trong tử cung. Nếu khối u có một cọng rể đi kèm thì bác sĩ sẽ cắt nó đi. Khi khối u nằm trên vách tử cung thì công cụ soi cắt sẽ được sử dụng. Khi dùng loại dụng cụ này, các khối u xơ sẽ được cạo bỏ theo từng lớp mỏng. Thông thường trong khi làm thủ thuật này tử cung sẽ co thắt làm cho các khối u nhô nhiều hơn trên bề mặt của tử cung nên bác sĩ có thể cạo thêm nữa.

*Cắt bỏ tử cung:* Đây là thủ thuật duy nhất chắc chắn sẽ không còn ra huyết nữa và các khối u sẽ không mọc lại. Nếu các cách trị liệu khác không có tác dụng, hoặc nếu sức khỏe của người phụ nữ bị suy yếu do thiếu máu, do xuất huyết hoặc khối u tạo sức ép lên các bộ phận khác thì cắt bỏ tử cung là cách lựa chọn duy nhất và là phương cách sau cùng hết.

### **Tiêu hủy các khối u xơ**

**Phong Bế Động Mạch Tử Cung:** Quy trình này thường được các bác sĩ quang tuyến trong Ban Soi Chụp Chẩn Đoán thực hiện. Một ống nhỏ (ống thông) được đặt vào động mạch ở bẹn và luồn suốt trong động mạch đó để đi vào đến bên trong mạch máu nuôi các khối u. Những nút đậu nhỏ được bơm vào theo ống thông để phong bế động mạch và cắt đứt nguồn cung cấp máu cho các khối u xơ. Sau đó các khối u xơ sẽ teo lại. Bệnh nhân sẽ thấy đau sau một thủ thuật kéo dài từ một đến hai giờ đồng hồ, do đó bệnh nhân sẽ được nhập viện ở lại qua đêm, trong thời gian tại bệnh viện bệnh nhân sẽ được gắn với một máy bơm thuốc có tên gọi là máy bơm Giảm Đau Do Bệnh Nhân Điều Khiển – Patient Controlled Analgesia pump - qua ống gắn vào tĩnh mạch.

### **Quý vị nên làm gì nếu bị u xơ tử cung?(What should you do if you have fibroids?)**

Nếu quý vị được báo cho biết là mình có u xơ tử cung và khối u đang tăng trưởng thì quý vị nên nghĩ đến những lựa chọn của mình bằng cách hỏi những câu hỏi sau đây:

- Khối u xơ ở đâu?
- Độ lớn là bao nhiêu?
- Những triệu chứng nào mà quý vị đang có?
- Có những vấn đề xúc cảm (hiện tại hoặc trước đây) cần được tìm hiểu không?
- Có thiếu dinh dưỡng hoặc thiếu vận động cơ thể không?
- Ý của quý vị muốn như sao?
- Bác sĩ đề nghị liệu pháp nào và lý do tại sao?

Dĩ nhiên là có nhiều câu hỏi khác; một số câu hỏi có thể sẽ phù hợp đặc biệt với trường hợp của quý vị. Quý vị hãy hỏi tất cả những câu hỏi mà mình có. Khi đã có đủ thông tin, quý vị sẽ có thể xác định những thay đổi theo như ý muốn. Không thể để u xơ gây đau đớn cho quý vị mãi.

**Nơi nào tôi có thể lấy thêm thông tin?(Where can I learn more?)**

Để biết thêm thông tin quý vị có thể liên lạc với bác sĩ gia đình hoặc nói chuyện với y tá bất cứ lúc nào 24/24, 7 ngày trong tuần bằng cách gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta – Alberta Health Link ở số miễn phí 1-866-408-LINK(5465). Nếu muốn tham vấn miễn phí với Trung Tâm Sức Khỏe Phụ Nữ, quý vị có thể liên lạc với cô Irene M. Jackson tại Calgary ở số 403-944-2262 hoặc gửi điện thư (email) cho [Irene.Jackson@albertahealthservices.ca](mailto:Irene.Jackson@albertahealthservices.ca) Tác giả bài viết: Irene M.Jackson, RN, MN trong Bản Tin Bloom thuộc Trung Tâm Thông Tin Sức Khỏe Phụ Nữ của Dịch Vụ Y Tế Alberta.

Nếu quý vị muốn đọc bất kỳ loạt bài đăng nào trước đây trong mục “Hướng Đến Cuộc Sống Lành Mạnh”, xin vào trang mạng [http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm) để có thông tin y tế bằng ngôn ngữ của quý vị.