

TẤT CẢ NHỮNG THÔNG
TIN VỀ NỘI TIẾT TỐ
NỮ MÀ CHỊ EM KHÔNG
NÊN BỎ QUA

NỘI TIẾT TỔ NỮ LÀ GÌ

Như bạn đã biết thì **Nội tiết tố nữ** estrogen là một trong những hormone quan trọng của phụ nữ được tiết ra từ trong buồng trứng. Là một trong những nhân tố chính giúp các chị em hình thành "đặc trưng phái nữ" có được ngực nở eo thon và thân hình quyến rũ.

Estrogen là một loại hormon do một số cơ quan sinh dục nữ tiết ra. Đó là từ tế bào vỏ trong và tế bào hạt của nang noãn (hay nang trứng), thể vàng (hay còn gọi là hoàng thể) và nhau thai. Các thành phần này đều nằm ở buồng trứng, riêng nhau thai có ở tử cung trong thời kỳ mang thai.

Estrogen tồn tại tự nhiên trong cơ thể ở 3 dạng: 17β -estradiol, estron và estriol. Trong đó 17β -estradiol là estrogen được bài tiết nhiều nhất và có tác dụng sinh học mạnh nhất. Còn estriol là estrogen yếu nhất, nó là dạng chuyển hóa của 17β -estradiol và estrone. Theo [wikipedia.org](https://www.wikipedia.org)

Bạn có thể nhận biết nồng độ estrogen như thế nào là bình thường bằng cách khi thiếu hụt khi bạn đang có nồng độ dưới 100 pg/ml còn bạn bị dư thừa trên 400 pg/ml. Qua đây nếu bạn nghi ngờ thì bạn nên đi [khám nội tiết tố nữ](#) tại Bệnh Viện để thấy rõ tình trạng này quá thấp hay quá cao nhé.

Mất cân bằng nội tiết tố nữ do nguyên nhân nào gây ra?

Dưới đây là một số nguyên nhân điển hình của sự [mất cân bằng nội tiết tố nữ](#):

Do thiếu hụt chất dinh dưỡng ở độ tuổi sinh sản: Giai đoạn mang thai và sau sinh chị em cần rất nhiều dinh dưỡng cho sự phát triển của thai nhi. Tuy nhiên có nhiều chị em chủ quan nên cũng có nhiều trường hợp dẫn đến thiếu hụt estrogen

Do tuổi tác: Tuổi tác là một trong những nguyên nhân chính, nhất là ở phụ nữ tiền mãn kinh, mãn kinh thì có thể cảm nhận rõ rệt. Vì ở giai đoạn này buồng trứng của các chị em ngừng sản xuất. Còn ở các chị em từ độ tuổi 35 thì thiếu hụt trầm trọng nên dẫn đến tình trạng mất cân bằng nội tiết tố nữ.

Phụ nữ sau khi sinh con: Trước khi mang thai nồng độ estrogen tăng đột biến ở phụ nữ mang thai giúp bảo vệ thai nhi. Nhưng sau khi sinh do phải tiết sữa nuôi em bé nên nồng độ estrogen bắt đầu suy giảm. Tuy nhiên sự suy giảm nồng độ estrogen không quá quan trọng. Và tình trạng bình thường sẽ trở về sau khoảng 3 tháng.

Do cắt buồng trứng: Chắc bạn đã biết buồng trứng có nhiệm vụ sản sinh hormone estrogen. Do vậy những phụ nữ được bác sĩ chỉ định cắt một hoặc 2 bên buồng trứng. Thì sẽ kéo theo lượng estrogen bị suy giảm hoặc không sản xuất ra nữa. Do vậy khi bị cắt bỏ buồng trứng sẽ phải đối diện với nhiều vấn đề do estrogen này gây ra.

Do một số nguyên nhân khác: Như sử dụng nhiều thuốc kháng sinh thì cũng có thể dẫn đến tình trạng trên. Vì trong đó chứa thành phần ức chế sản xuất hormone estrogen như là thuốc tránh thai. Hay do sự căng thẳng kéo dài trong công việc cũng có thể dẫn đến trường hợp này

DẤU HIỆU NHẬN BIẾT

Việc nhận biết dấu hiệu của tình trạng này giúp các chị em có thể phòng ngừa các biến chứng và kịp thời bổ sung. Dưới đây là những dấu hiệu nhận biết thường gặp.

Thay đổi làn da

Với hiện tượng này bạn có thể thấy rõ nhất ở những phụ nữ bị suy giảm nội tiết tố nữ đang mang thai và sau sinh. Khi tình trạng này ổn định, nó sẽ duy trì độ ẩm, đàn hồi cho da, điều tiết bã nhờn... Ngược lại, khi rối loạn nội tiết tố thì da sẽ bị khô, sạm, bắt đầu xuất hiện các vết nám, tàn nhang, nhiều mụn... ảnh hưởng nghiêm trọng tới nhan sắc của chị em.

Rối loạn kinh nguyệt

Khi chức năng của buồng trứng và tử cung bị rối loạn. Dẫn đến việc sản sinh hormone Estrogen bị ảnh hưởng và khiến chu kỳ kinh nguyệt rối loạn theo. Vì vậy, khi chu kỳ kinh đang từ bình thường trở nên ngắn hơn hoặc dài hơn thì chị em cũng không nên chủ quan nhé.

Giảm ham muốn và gặp khô hạn trong chuyện “yêu”

Như bạn đã biết estrogen có vai trò làm tăng khoái cảm khi “yêu ở phụ nữ”. Với những estrogen suy giảm dẫn đến khô âm đạo, khi quan hệ không tiết hoặc tiết rất ít chất bôi trơn khiến chị em không thể đạt khoái cảm, thậm chí đau rát và chảy máu. Tình trạng này kéo dài ảnh hưởng tới sức khỏe, đời sống tinh thần của phụ nữ.

Hay mắc bệnh viêm nhiễm phụ khoa

Đây là một trong những nguyên nhân phổ biến mà các chị em hay bỏ qua. Có thể bạn đã biết tình trạng rối loạn nội tiết tố nữ do suy giảm khiến âm đạo không tiết đủ dịch nhầy để bôi trơn, giữ ẩm. Mất cân bằng độ PH làm môi trường axit trong âm đạo cũng bị ảnh hưởng. Từ đó tạo điều kiện thuận lợi để vi khuẩn dẫn đến nấm tấn công. Gây viêm nhiễm âm đạo và các bệnh phụ khoa.

Huyết áp tăng bất thường

Huyết áp tăng có rất nhiều nguyên nhân gây ra. Tuy nhiên nếu huyết áp cao kết hợp với các hiện tượng như đau đầu, chóng mặt, đập trống ngực,... Thì rất có khả năng cao bạn bị rối loạn nội tiết tố nữ. Sự rối loạn này thường xảy ra do nguyên nhân là khi huyết áp tăng đột ngột dẫn đến sự mất cân bằng của hormone aldosteron (một loại hormone được sản xuất ở tuyến thượng thận).

Một số dấu hiệu khác

Trên đây chỉ là những triệu chứng về rối loạn nội tiết tố ở phụ nữ thường hay gặp phải. Ngoài ra còn gặp phải các triệu chứng khác như. Tóc khô xơ, chẻ ngọn, rụng nhiều, hay bị đau đầu, bốc hỏa đập trống ngực, sinh ra cáu gắt, khó chịu,... Với phụ nữ từ 40 tuổi trở đi gặp phải tình trạng đau nhức xương khớp. Đặc biệt là loãng xương do thiếu hụt estrogen tổng hợp canxi

Lưu ý: Nếu bạn có một trong những dấu hiệu trên đây chúng tôi khuyên bạn nên đi khám và [xét nghiệm nội tiết tố nữ](#) ngay. Để tình trạng không trở lên trầm trọng hơn. Đồng thời bạn có thể theo dõi bài viết dưới đây để biết cách bổ sung làm sao cho hiệu quả.

ẢNH HƯỞNG DO NỘI TIẾT TỐ GÂY RA

Nội tiết tố nữ được biết đến là yếu tố có sức ảnh hưởng lớn đến cơ quan sinh sản nữ. Nhưng trên thực tế, vì nội tiết tố sau khi bài tiết sẽ được đổ trực tiếp vào máu nên nó có thể tác động đến mọi cơ quan trong cơ thể.

Ảnh hưởng đối với cơ quan sinh sản:

Tăng trưởng, hoàn thiện tuyến vú, buồng trứng và cơ quan sinh dục từ tuổi dậy thì đến tuổi trưởng thành.

Estrogen cùng với progesterone tạo nên chu kỳ kinh nguyệt ổn định, tăng ham muốn và khả năng thụ thai của phụ nữ.

Làm nội mạc tử cung dày lên, đặc biệt trong thời gian rụng trứng để sẵn sàng cho trứng đã thụ tinh làm tổ.

Tăng sinh ống dẫn sữa trong thời gian mang thai để sẵn sàng cho sự tiết sữa bắt đầu từ quý thứ 2 của thai kỳ.

Duy trì độ ẩm, cơ chế tiết chất nhờn và độ ẩm của âm đạo để thuận lợi cho quá trình giao hợp cũng như phòng tránh bệnh phụ khoa.

Ảnh hưởng đến vóc dáng:

Làm tăng lớp mỡ dưới da, giúp phụ nữ có những đường cong mềm mại.

Tác động đến cơ thể để hình thành các đặc điểm đặc trưng của phụ nữ: Vai và eo nhỏ, ngực và hông nở to.

Làm phụ nữ có tóc dài, dày và mượt nhưng rất ít lông.

Tăng tiết dịch nhờn ở da để chống lại mụn trứng cá.

Ảnh hưởng đến các cơ quan còn lại

Estrogen làm hạn chế hoạt động của tế bào hủy xương, giúp xương chắc khỏe.

Estrogen có thể làm giảm cholesterol trong huyết tương, giúp phụ nữ ngăn ngừa bệnh tim mạch và xơ vữa động mạch.

KHI NÀO THÌ CẦN BỔ SUNG

Khi ở độ tuổi dưới 30 thì nồng độ nội tiết tố nữ của các chị em luôn dồi dào. Đây cũng là giai đoạn mà các chị em phụ nữ sẽ có nhan sắc tươi tắn, sức khỏe dẻo dai, đời sống sinh lý viên mãn.

Tuy nhiên từ độ tuổi 30 trở đi thì estrogen bắt đầu xuống dốc. Lúc này bạn phải đối diện với rất nhiều khó khăn như. Nám sạm da, tóc rụng, tăng cân, ngực chảy xệ, khô âm đạo, giảm ham muốn, rối loạn kinh nguyệt, viêm nhiễm phụ khoa, bốc hỏa, mất ngủ, loãng xương, v.v..

Do đó việc nhận biết và bổ sung là rất quan trọng. Để bổ sung đúng cách bạn có thể bổ sung từ những thực phẩm hàng ngày hoặc sử dụng estrogen thảo dược.

NÊN BỔ SUNG BẰNG CÁCH NÀO

Các chị em có thể áp dụng những phương pháp dưới đây để điều trị rối loạn nội tiết tố nữ. Để đạt hiệu quả lâu dài bạn cần kết hợp với chế độ ăn uống khoa học:

- Bổ sung đầy đủ dinh dưỡng.
- Thường xuyên tập thể dục thể thao.
- Bảo vệ giấc ngủ.
- Không bỏ bữa.
- Vệ sinh cá nhân sạch sẽ.
- Không sử dụng chất kích thích.
- Không sử dụng thức ăn nhanh.

Ngoài ra nếu các chị em điều trị theo phương pháp HRT thì cần tuân thủ theo chỉ định của bác sĩ nhé. Dưới đây là những phương pháp được các chuyên khoa cho áp dụng điều trị.

Liệu pháp thay thế hormone (HRT)

HRT được chỉ định của bác sĩ trong trường hợp nếu bạn sắp đến độ tuổi mãn kinh.

Khi mà nồng độ estrogen và progesterone của phụ nữ giảm đáng kể. Thì liệu pháp này sẽ có nhiệm vụ đưa estrogen về vị thế cân bằng.

Liệu pháp này có 4 cách là:

- Uống HRT bằng miệng.
- Dán dưới da .
- Viên đặt ở âm đạo.
- Thông qua tiêm.

Tùy thuộc vào từng đối tượng bác sĩ sẽ có phương pháp điều trị cụ thể và kê toa phù hợp để làm giảm các triệu chứng

Nhược điểm của liệu pháp này có thể gây đầy hơi, đau đầu và chảy máu âm đạo. Nhưng không phải tất cả phụ nữ đều có thể sử dụng liệu pháp này. Ví dụ, HRT có thể không phù hợp với những phụ nữ có tiền sử đột quỵ, đau tim hoặc huyết áp cao.

Liệu pháp bổ sung estrogen

1. Sử dụng estrogen tổng hợp

Estrogen tổng hợp có nguồn gốc từ động vật chỉ được bác sĩ cho sử dụng với những trường hợp. Thiếu hụt nội tiết tố nữ quá nặng : cắt buồng trứng, teo buồng trứng, mãn kinh sớm, điều trị hiếm muộn, chuyển giới. Với những người bị các bệnh tim mạch, ung bướu, gan không được bác sĩ chỉ định.

Ưu điểm: Hiệu quả nhanh, mạnh, người bệnh có thể nhìn thấy ngay

Nhược điểm:

Liệu pháp này không có khả năng tự đào thải khi dư thừa

Đây là phương pháp có nhiều tác dụng phụ nên chỉ được điều trị bởi bác sĩ chuyên khoa (Ngoài ra còn có thể tăng số lượng và kích thước khối u , quá sản nội mạc tử cung, xuất huyết tử cung).

Bổ sung nội tiết tố nữ estrogen từ thảo dược

Với phương pháp này hầu được rất nhiều các chuyên khoa khuyến khích sử dụng. Vì đây là phương pháp bổ sung từ thảo dược có nguồn gốc từ thực vật. Và bất kỳ đối tượng nào cũng đều có thể bổ sung mà không lo những tác dụng phụ

Ưu điểm:

An toàn.

Không tác dụng phụ.

Không làm tăng số lượng và kích thước khối u nang u xơ.

thích hợp với cả người mắc ung bướu.

Nhược điểm: Tác dụng chậm sau 1 đến 2 tháng

Vậy bổ sung estrogen thảo dược bằng cách nào bạn có thể xem thêm các thực phẩm dưới đây.

Ăn gì để tăng nội tiết tố nữ

Như bạn đã biết khi có sự suy giảm nồng độ estrogen trong cơ thể. Nó có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh khác nhau. Nó có thể làm rối loạn chức năng tình dục và làm tăng nguy cơ béo phì. Bệnh tim mạch và loãng xương. Do đó việc bổ sung nội tiết tố nữ rất quan trọng. Dưới đây là những thực phẩm mà bạn có thể lựa chọn để bổ sung.

Hạt lanh

Hạt lanh là một trong những nguồn estrogen phong phú nhất và chúng đứng đầu danh sách thực phẩm có chứa phytoestrogen. Hạt lanh giúp giảm mức cholesterol trong cơ thể vì chúng có chứa chất xơ và axit béo omega-3. Chúng có thể dễ dàng được kết hợp vào chế độ ăn uống của bạn. Bạn có thể sử dụng hạt lanh xay. Và sử dụng chung với bột yến mạch hoặc ngũ cốc ăn sáng hoặc các chị em có thể thêm nó vào sinh tố.

Đậu nành

Các sản phẩm đậu nành có isoflavone được biết là làm tăng nồng độ estrogen ở phụ nữ. Có rất nhiều lợi ích của việc ăn thực phẩm đậu nành như. Sữa đậu nành, đậu phụ, táo phở, đậu tương rang, sữa chua,...

Tuy nhiên để đạt hiệu quả cao nhất từ đậu nành trong việc [bổ sung nội tiết tố nữ](#). Thì theo các chuyên khoa biết hàm lượng hoạt chất isoflavon (estrogen nội sinh) cao nhất. Được tìm thấy trong tinh chất mầm đậu nành. Vì trong tinh chất có chứa isoflavone cao hơn 50%.

Đặc biệt bạn sử dụng tinh chất mầm đậu nành Bảo Xuân được bào chế trong các nhà máy hiện đại đạt tiêu chuẩn GMP-WHO. Giúp loại bỏ hết tạp chất, vi khuẩn bị nấm mốc, chất lượng kém an toàn cho người sử dụng. Qua đây bạn có thể thấy tinh chất mầm đậu nành Bảo Xuân. Có thể bù đắp nội tiết tố suy giảm rất hiệu quả.

Rau có màu xanh đậm

Bạn có thể tìm và bổ sung những rau có màu xanh đậm như súp lơ, rau cải, cải thảo, cải xoan,... Những loại rau này rất giàu chất xơ và nhiều vitamin. Rất cần thiết để giúp loại bỏ estrogen có hại ra khỏi cơ thể. Đặc biệt bạn nên bổ sung nhiều súp lơ xanh. Vì đây là thực phẩm rất giàu các chất chống Oxy hóa, Vitamin A, B6, C, K.

Súp lơ xanh ngoài bổ sung estrogen rất tốt còn có rất nhiều tác dụng như. Tăng cường trao đổi chất của Estrogen. Khiến người dùng có làn da mịn màng, tươi trẻ, tâm trạng được cải thiện tốt hơn.

Trái cây

Không phải tất cả các loại trái cây đều có thể tăng cường estrogen. Nhưng dâu tây và đào không chỉ rất tốt cho sức khỏe mà còn giàu phytoestrogen. Quả đào có thể làm giảm nguy cơ ung thư, đột quỵ và các bệnh tim liên quan khác. Và dâu tây có thể làm giảm nguy cơ béo phì và thúc đẩy làn da và mái tóc khỏe mạnh. Những trái cây này có thể được ăn sống hoặc thậm chí trộn vào một món tráng miệng hoặc sữa chua. Bạn cũng có thể có những trái cây này có trong quả chuối, cam,...

Vitamin nào giúp bổ sung nội tiết tố nữ?

Như bạn biết đến Vitamin có thể giúp cơ thể được bổ sung các dưỡng chất. Đồng thời hỗ trợ [điều hòa nội tiết tố nữ](#) hiệu quả. Dưới đây là một số vitamin có lợi các chị em có thể tìm và bổ sung.

- **Vitamin D:** Đóng một phần trong việc điều chỉnh insulin và hormone tuyến giáp. Nghiên cứu cho thấy sự thiếu hụt vitamin D có liên quan đến nguy cơ kháng thể tuyến giáp cao. Ngoài ra bổ sung vitamin D giúp cơ thể được dẻo dai, chắc khỏe xương

- **Vitamin B6:** Giúp làm giảm bớt một số triệu chứng của hội chứng tiền kinh nguyệt (PMS). Chẳng hạn như thay đổi tâm trạng và khó chịu. Bạn có thể dùng khoảng 100 miligam B6 mỗi ngày để phòng tránh các triệu chứng PMS liên quan đến tâm trạng và cảm xúc.
- **Bô sung với Vitamin E:** Được biết đến như mỹ phẩm dành cho làn da của bạn. Đặc biệt dùng vitamin E như một chất bổ sung làm giảm bớt triệu trứng của tiền mãn kinh như mất ngủ, bốc hỏa, đổ mồ hôi đêm,...
- **Vitamin Niacin (B3):** Đây một trong những vitamin tổng hợp được gọi là B3. Công dụng có thể giúp các chị em ngủ ngon hơn. Và cho phép các động mạch mở rộng và lưu lượng máu tăng lên. Điều này dẫn đến tăng lưu lượng máu và giảm huyết áp. Ngoài ra còn giúp chống căng thẳng và trầm cảm

Cân bằng nội tiết tố nữ estrogen từ viên uống từ thảo dược Bảo Xuân

Như bạn đã biết đến **viên uống Bảo Xuân** được biết đến như một sản phẩm dành cho phái đẹp. Vì có tác dụng giúp điều hòa nội tiết tố nữ. Đặc biệt sản phẩm rất hiệu quả đối với phụ nữ suy giảm nội tiết tố sau độ tuổi 30 và ở phụ nữ tiền mãn kinh, mãn kinh,....

Hiện nay sản phẩm Bảo Xuân đã có mặt gần 10 năm trên thị trường đã và đang trở thành niềm tin cậy của hàng triệu phụ nữ Việt. Với các thành phần như tinh chất mầm đậu nành, và bài thuốc tứ vật thang. Viên uống Bảo Xuân không chỉ giúp cân bằng nội tiết tố nữ mà còn giúp chị em bổ huyết, sinh huyết, điều hòa kinh nguyệt. Ngoài ra các thành phần từ vitamin E, collagen từ cá biển sâu, lô hội giúp trị nám sạm và sáng da.

Đặc biệt với Bảo Xuân tím dành cho phụ nữ trên 50+. Còn được trang bị thêm với canxi gluconat, và vitamin D. Giúp các chị em phụ nữ tránh khỏi tình trạng loãng xương, và được chắc khỏe xương.

Những ưu điểm về viên uống Bảo Xuân

Hiện nay, Bảo Xuân đã nghiên cứu lâm sàng về hiệu quả tại 2 bệnh viện đầu ngành là. Bệnh viện phụ sản Trung Ương và Bệnh viện phụ sản Từ Dũ. Ngoài ra còn là sản phẩm được Hội sản phụ khoa Việt Nam khuyến các chị em nên sử dụng. Đặc biệt, gần đây Bảo Xuân đã được chứng nhận 97% khách hàng thấy hiệu quả. Sau 42 ngày sử dụng theo nghiên cứu thị trường của FTA Nhật Bản.

Nguồn: <https://maithanhxuan.com/>