

Chuyên đề hời xuân

Tác Giả: BS. NGUYáN HáU THUáN
Thứ Hai, 30 Tháng 1 Năm 2012 08:22

Hời xuân là mät hiän täng phä biän cäa cä thä phä nä träc khi quá trình lão hóa “räm rä” xäy ra.

Khi bäc vào kä hời xuân. Ngäi phä nä thäy tinh thän phän khäi, năng nä, hoät bát hän lên, säc khäe tät hän, ham muän tính däc cũng tăng cao.

Sä thay đäi näi tiät sinh däc chính là nguyên nhân cäa hiän täng hời xuân. Đây là món quà cäa täo hóa ban cho con ngäi. Vä mät sinh häc, thäi gian hời xuân cäa mäi ngäi phä nä khác nhau. Có nhäng ngäi thì hời xuân trôi qua êm đäm nhä mät cän gió thoäng nhänh, nhäng có nhäng ngäi hời xuân nhä là mät bän tình ca mùa xuân, dät dào cháy bäng.



Täi sao có tuäi hời xuân?

Các nhà näi tiät cho räng: phä nä bäc vào tuäi 45 trä đi, buäng träng bät đäu “lên lão”, cho nên sä bài tiät hoäcmôn häng sinh däc ngày mät giäm đi, do đó cä thä phát ra nhäng xung đäng theo cä chä điäu khiän ngäc lên cäp trên. Thä là täng chä huy näi tiät ä trên não bä phát länh cho thäy träc tuyän yên làm tăng näi tiät tä häng sinh däc FSH (Folicle stimulating hoäcmôn) sä kích thích xuäng buäng träng khiän läp áo trong cäa nang träng tăng tiät estrogen. Chính vì thä, cä thä có sä trä läi cäa estrogen. Cái tuäi hời xuân bät đäu xuät hiän đän tä đây.

Chuyện hời xuân

Tác Giả: BS. NGUY&#N H&#U THU&#N
Thứ Hai, 30 Tháng 1 Năm 2012 08:22

Một khác, khi buồng trứng yếu thì tuyến thượng thận tăng tiết testosterone. Chính testosterone làm rối loạn kinh nguyệt thậm chí làm tăng ham muốn. Vì thế, có người có dấu nặng, có người nóng nảy tùy thuộc vào sự biến đổi nội tiết. Nội tiết tăng, kéo theo sự thay đổi tâm lý. Bị hiểu lầm của một trạng thái hời xuân.

Những cơn nhón của tuổi hời xuân

Họ thích được chú ý, âu yếm, tặng quà hay vài lời khen. Thích chơi chủ đề, thích được mọi người quan tâm và “tìm hiểu mùa xuân” bằng cách ăn mặc đẹp đáng nhẽ mọi cô còn trẻ. Sự sống của họ mãnh liệt. Đang hành sự thay đổi tâm lý này là sự ham muốn tình dục tăng lên. Cái tuổi mà ý thức về việc hôn nhân và thú ái tình đã chín muồi, cái tuổi mà sự cảm nhận người hôn phối đã trở nên rõ ràng, cả về lòng chung của người khác ra ngoài người hôn phối của mình như thế nào gọi là “thích” trong các hoạt động tình dục. Thời gian đó được mệnh danh là sống cho nhau và vì nhau, không còn vướng bận như thuở còn son trẻ. Cái tuổi hời xuân chỉ tồn tại không được là bao chỉ xảy ra trong vòng 1 - 2 năm mà thôi.

Có nên duy trì tuổi hời xuân không?

Xét về mặt khoa học, tuổi hời xuân đã mang lại sự sống mới, bởi sự góp mặt quan trọng của nội tiết tố sinh dục nữ như estrogen ngăn chặn tiến trình “lão hóa” cũng như ngăn chặn hàng loạt các yếu tố tiêu cực đi sau tiến trình này, chẳng hạn như: các bệnh về tim mạch thiếu máu cơ tim cấp, đái tháo đường, tăng cholesterol máu, tăng huyết áp, đái tháo đường, loãng xương, ung thư vú, ung thư nội mạc tử cung và bệnh sa sút trí tuệ (Alzheimer) xuất hiện.

Không những thế, sự có mặt của nội tiết tố sinh dục nữ còn có khả năng ngăn chặn được sự “thoái” của các quý cô trong quan hệ vợ chồng do biến đổi trên xương mu rỗng dần, âm hậu teo nhỏ và co lại, các tuyến tiết nhờn giảm đi hay không còn tiết nữa, cảm nhận ham muốn cũng giảm đi. Chẳng đáng kể ra hời xuân hay là kéo dài tuổi hời xuân là một điều của phụ nữ mà cả đàn ông và các nhà khoa học không thể bỏ qua một vấn đề thú vị như vậy. Một số nhà khoa học đã thử dùng nội tiết tố cho những phụ nữ bắt đầu có suy giảm nội tiết tố sinh dục trong giai đoạn tiền và sau mãn kinh. Có những người có kết quả tốt, những người cũng có nhiều vấn đề gây ra những tác động phụ rất nguy hiểm. Vì thế, không nên tự ý áp dụng các biện pháp hời xuân khi không có chỉ định của bác sĩ chuyên khoa.

Bi&#n pháp duy trì h i xuân

B&#ng cách đ&#a m&#t l&#ng n&#i ti&#t t&# h&#ng sinh đ&#c vào c&# th&# đ&# cân b&#ng và duy trì có m&#t l&#ng n&#i ti&#t nh&#t đ&# nh g&#i là: li&#u pháp ho&#c-môn thay th&#. C&# th&#, đ&#a vào c&# th&# m&#t s&# l&#ng estrogen thay th&# cho l&#ng estrogen đã m&#t. Có nhi&#u cách đ&# đ&#a thu&#c vào c&# th&# nh&# u&#ng, ch&#ch c&#y đ&#i da, băng dán... Sau m&#t vài tu&#n đ&#u tr&#, estrogen s&# làm thay đ&#i tri&#u ch&#ng tr&#c đó, ng&#i ph&#n s&# đ&# ch&#u h&#n và h&# c&#m th&#y yêu đ&#i h&#n. V&# ph&#ng đi&#n sinh đ&#c, kh&# năng ham mu&#n tình đ&#c quay tr&# l&#i. Nh&#ng đ&# có đ&#c m&#t l&#ng n&#i ti&#t t&# n&# đ&#a vào đ&# cân b&#ng, chúng tùy thu&#c vào b&#n thân c&#a t&#ng ng&#i ph&#n, cũng nh&# kh&# năng dung n&#p c&#a t&#ng c&# th&# và tác đ&#ng không mong mu&#n cũng trong gi&#i h&#n đ&#c ki&#m soát mà không ph&#n nào gi&#ng ph&#n nào. Đ&#u này ng&#i ph&#n c&#n ph&#i đ&#n bác sĩ chuyên khoa đ&# đ&#c t&# v&#n, ch&# không nên t&# ý dùng, vì đ&#u đó là r&#t nguy hi&#m. Quá trình dùng thu&#c n&#i ti&#t thay th&# c&#n ph&#i đ&#c các bác sĩ s&#n khoa chăm sóc và theo dõi ch&#t ch&#, có s&# ki&#m tra hàng quý, hàng năm b&#ng các xét nghi&#m ch&#c năng gan th&#n, ki&#m tra vú và t&# cung cùng hai bu&#ng tr&#ng b&#ng siêu âm Doppler màu, cũng nh&# ki&#m tra b&#ng m&#t s&# xét nghi&#m khác m&#t khi có các đ&#u hi&#u nghi ng&#.

Các bi&#n pháp khác h i tr&# tu&#i h i xuân

Ph&#c h&#i s&#c kh&#e và v&# đ&#p c&#a tu&#i xuân luôn là &#c mu&#n c&#a ch&# em ph&#n khi b&#c vào đ&# trung niên. Quá trình ph&#c h&#i này s&# th&#t đ&#n gi&#n v&#i nh&#ng ai bi&#t quý tr&#ng và quan tâm đ&#n b&#n thân mình.

Ch&# đ&# dinh d&#ng: n&#u không mu&#n làm tăng l&#ng cholesterol trong máu, hãy thay th&# các th&#c ăn ngu&#n g&#c đ&#ng v&#t b&#ng cá, h&#i s&#n và ngũ c&#c. V&#i m&#t li&#u l&#ng thích h&#p, chúng t&#o năng l&#ng cho ng&#i ph&#n và làm da t&#i sáng, có sinh l&#c h&#n. B&# sung rau qu&# cho c&# th&# là vi&#c làm c&#n thi&#t. Rau qu&# ch&#a nhi&#u vitamin và khoáng ch&#t có tác đ&#ng ch&#ng lão hóa, gi&# cho c&# th&# m&#t s&#c kh&#e t&#t và m&#t vóc dáng thon g&#n. Ph&#n nên t&#p thói quen u&#ng s&#a m&#i ngày. S&#a làm gi&#m nguy c&# loãng x&#ng, h&#n ch&# nh&#ng tai n&#n đáng ti&#c do tu&#i tác sau này.

Ch&# đ&# luy&#n t&#p th&# đ&#c th&# thao:m&#i ngày hãy dành t&# 30 phút đ&#n 1 gi&#, vào bu&#i sáng ho&#c bu&#i t&#i cho vi&#c đi đ&#o ho&#c ch&#y b&# và hít th&# b&#u không khí trong lành. Hãy đ&#t nh&#ng lo toan th&#ng nh&#t sang m&#t bên đ&# cho đ&#u óc th&#nh th&#i vui v&#. C&# g&#ng nên ch&#n m&#t môn th&# thao mà mình yêu thích và nên duy trì luy&#n t&#p th&#ng xuyên, không nên b&# đ&# gi&#a ch&#ng vì giúp cho c&# th&# duy trì s&#c kh&#e d&#o dai, s&# tích t&# c&#a cholesterol không có c&# h&#i xu&#t hi&#n.

Quyán đßc làm đßp: tußi này, vßn có quyán sß đßng mß phßm và các sßn phßm đßng da đß kéo lßi tußi xuân cßa mình. Bßng cách dùng nhßng loßi mß phßm thiên nhiên nhß: đßp mßt nß hoa quß, mßt ong, sßa tßi hay tßm thßo đßc mßi tußn. Do làn da phßn lßa tußi này đang lão hóa rßt mßnh nên vißc sß đßng mß phßm chuyên đßng chßng lão hóa cũng là mßt bißn pháp cßn thißt. Tuy nhiên, mß phßm luôn có hai mßt lßi và hßi, trßc khi sß đßng chúng hãy tham khßo ý kißn cßa các chuyên gia.

Chß đßng nghß ngßi: nghß ngßi và tßo cho mình nßp sinh hoßt mßi là mßt khâu quan trßng trong quá trình hßi xuân cßa phßn nß. Cß gßng ngß sßm hßn và nhißu hßn bình thßng mßt chút. Gißc ngß luôn mang đßn ngußn sinh lßc quý giá và giúp ngăn ngßa nhßng nßp nhßn cßa tußi tác xung quanh đßi mßt. Đi bß và ußng trà thßo đßc nhß: tim sen, khß qua... vào bußi tßi sß giúp đßng hßn. Thói quen sß đßng cà phê, thußc lá và các chßt kích thích khác không tßt cho phßn nß bßt kß lßa tußi nào. Là phßn nß hãy chßn hoa quß và trà thßo đßc đß thay đßi thói quen, tßo cho mình mßt hình ßnh mßi, tßi trß và khße mßnh.

Chß đßng “yßu”: đßi vßi phßn nß trung niên, vißc quan hß đßu đß, thßch hßp là mßt hình thßc vßn đßng thß đßc tßt nhßt nó vßa có tác đßng lên toàn đßn các cß bßp, gia tăng hoßt đßng vßa phßi cßa tim, gia tăng nhßp thß, vßn đßng các khßp xßng tay chân và cßt sßng, nó giúp cßi thißn cho sßc khße. Đßt bißt là quan hß sß tßo nên hßng phßn, giúp phßc hßi nhanh chóng nhßng khß năng đã bß đánh mßt, nó đem lßi bình an và hßnh phúc, mang lßi nißm vui tinh thßn, thßa mßn vß mßt tâm lý và có ý nghĩa tích cßc trong cußc sßng cßa gia đßnh.

□