

SỰ CẢI THIỆN CỦA CÁC RỐI LOẠN MÃN KINH SAU 3 THÁNG TẬP YOGA

Hoàng Thị Ái Khuê^{1,*}

TÓM TẮT:

Mục tiêu: Nghiên cứu đánh giá tác dụng của yoga trong việc giảm rối loạn mãn kinh bằng MRS (Menopause Rating Scale). **Đối tượng và phương pháp:** Nghiên cứu được tiến hành trên 31 phụ nữ có thời gian trung bình mãn kinh $9,4 \pm 4,1$ tháng. **Kết quả:** Sau 3 tháng thực hành yoga, tổng điểm và điểm số của nhóm triệu chứng tâm lý, nhóm triệu chứng thần kinh thực vật và xương khớp, nhóm triệu chứng niệu sinh dục đều giảm đặc biệt có ý nghĩa với $p < 0.001$; mức độ rối loạn mãn kinh được chuyển từ mức độ vừa sang mức độ không/nhẹ so với trước 3 tháng.

Từ khóa: yoga, menopause rating scale.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mãn kinh là một quá trình sinh học tự nhiên, được xác định là xảy ra 12 tháng sau khi kỳ kinh nguyệt cuối cùng. Khoảng 90% phụ nữ gặp những rối loạn gọi là triệu chứng mãn kinh. Các triệu chứng mãn kinh thường gặp nhất bao gồm các cơn nóng bừng, đổ mồ hôi đêm, mệt mỏi, đau nhức xương khớp, giảm ham muốn, và thay đổi tâm trạng (mệt mỏi, lo âu, cáu gắt). Những triệu chứng này thường kéo dài vài năm. Bước vào giai đoạn mãn kinh, phụ nữ đối diện với những vấn đề về sức khỏe, đó là nhiều bệnh lý xuất hiện như: Rối loạn vận mạch, rối loạn tâm lý; rối loạn tiết niệu sinh dục; loãng xương, bệnh lý tim mạch, suy giảm trí nhớ [3;5;7].

Để giảm thiểu các rối loạn tiền mãn kinh (RLMK), y học đã đưa ra nhiều biện pháp, trong đó liệu pháp hormon thay thế được cho là có hiệu quả tốt. Tuy nhiên, việc dùng liệu pháp hormon thay thế có thể có một số tác dụng phụ như làm tăng nguy cơ ung thư nội mạc tử cung, u vú, tăng huyết áp...[10]. Chính vì vậy liệu pháp không hormon để can thiệp giảm triệu chứng mãn kinh được quan tâm và

là sự lựa chọn hàng đầu của các phụ nữ để đối phó với các triệu chứng này. Yoga là một trong những liệu pháp bổ sung phổ biến nhất được sử dụng cho các triệu chứng mãn kinh, đặc biệt là giảm triệu chứng tâm lý [2].

Yoga là môn khoa học sức khỏe có nguồn gốc từ Ấn độ đã được sử dụng tập luyện để cải thiện sức khỏe. Lợi ích yoga là tác động tất cả hệ thống, như: tim mạch, hô hấp, thần kinh nội tiết, tiêu hóa và hệ thống cơ xương [8]. Từ kết quả nghiên cứu ứng dụng yoga giảm rối loạn mãn kinh, Turn bull S.(2010) [10] và một số tác giả khác [2;3;7;9;10] đã nhận định "Yoga là một trong những liệu pháp thay thế được đánh giá tăng cường chất lượng cuộc sống, giảm thiểu các chứng thường gặp trong hội chứng mãn kinh và ngăn ngừa sự xuất hiện các bệnh mãn tính có hiệu quả".

Kiểm soát hơi thở trong yoga, các tư thế kéo giãn và đa dạng, kết hợp với thiền định có hiệu quả giảm cơn bốc hỏa, giảm stress, điều hòa nhịp tim, giảm đau nhức xương khớp, điều hòa hệ thần kinh tự chủ, giúp ngủ ngon ở phụ nữ mãn kinh [5;6;7]. Đặc biệt yoga đã và đang được ví như biện pháp điều trị hỗ trợ cho nhiều bệnh mãn tính [8].

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

¹Trường Đại học Vinh

*Tác giả chịu trách nhiệm chính:

Hoàng Thị Ái Khuê

Email: hoangaihue@gmail.com

Ngày nhận bài: 10/10/2016

Ngày nhận bài phản biện: 19/10/2016

Ngày chấp nhận đăng: 21/10/2016

Chủ thể nghiên cứu: Tác dụng của Yoga lên rối loạn mãn kinh

Khách thể nghiên cứu: 30 phụ nữ ở giai đoạn mãn kinh

Tiêu chuẩn lựa chọn đối tượng thực nghiệm:

- Phụ nữ đã mãn kinh từ 1 tháng- 24 tháng

- Tự nguyện tham gia nghiên cứu

- Thực hành các buổi yoga tại phòng tập >90%

- Phụ nữ trước đó và hiện không dùng Liệu pháp hormon thay thế và các thực phẩm chức năng hỗ trợ điều trị rối loạn mãn kinh

Tiêu chuẩn loại trừ

- Phụ nữ hiện đang dùng hormon thay thế hoặc bổ sung thực phẩm chức năng hỗ trợ điều trị rối loạn mãn kinh

- Tham gia dưới 90% số buổi tập yoga

- Phụ nữ đã có thời gian tập yoga ngay trước khi lựa chọn

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Thiết kế nghiên cứu dọc trước sau

- Phương pháp điều tra: điều tra rối loạn mãn kinh theo 11 nội dung của thang

MRS (Menopause Rating Scale) [4] bằng phiếu điều tra in sẵn.

- Phương pháp đánh giá rối loạn mãn kinh theo thang độ MRS gồm 11 triệu chứng (nóng bừng, đổ mồ hôi; rối loạn nhịp tim; rối loạn giấc ngủ; chán nản; căng thẳng; lo âu; mệt mỏi về thể chất, tinh thần; giảm ham muốn; són tiểu; khô âm đạo; đau xương khớp [4].

Điểm số các triệu chứng được phân loại và đánh giá: không (0 điểm), nhẹ (1 điểm), vừa (2 điểm), nặng (3 điểm), rất nặng (4 điểm) [4].

Biểu hiện rối loạn mãn kinh được chia thành 3 nhóm triệu chứng [4]:

- *Nhóm triệu chứng tâm lý:* 0-16 điểm, gồm 4 triệu chứng: chán nản, dễ cáu kỉnh, lo âu, mệt mỏi.

- *Nhóm triệu chứng rối loạn thần kinh thực vật (TKTV) và xương khớp:* 0-16 điểm, gồm 4 triệu chứng: ra mồ hôi, rối loạn tim mạch, rối loạn giấc ngủ, đau nhức xương khớp.

- *Nhóm triệu chứng niệu sinh dục:* 0-12 điểm, gồm 3 triệu chứng: giảm ham muốn tình dục, són tiểu, khô âm đạo.

Bảng 2.1. Phân loại mức độ rối loạn mãn kinh theo thang MRS [4]

	Không, nhẹ	Vừa	Nặng	Rất nặng
Tổng điểm	0-4	5-8	9-16	≥ 17
Nhóm triệu chứng tâm lý	0-1	2-3	4-6	≥ 7
Nhóm triệu chứng TK TV và xương khớp	0-2	3-4	5-8	≥ 9
Nhóm triệu chứng niệu sinh dục	0	1	2-3	≥ 4

- Phương pháp xử lý thống kê: Sử dụng phần mềm Epi. info 7.0 để tính giá trị trung bình và giá trị của P.

2.3. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu đánh giá trước-sau

Nhóm nghiên cứu được tập yoga tại Trung tâm Yoga Ban Mai. Tập 3 buổi/tuần, thời gian một buổi tập yoga là 60 phút. Loại yoga Vinyasa Flow và phương pháp thở Ujjayi pranayama. Mỗi buổi tập gồm: thực hành hơi thở hoàn thiện yoga (3 phút), khởi

động (10 phút), thực hành chuỗi asana (35 phút), thở ra có âm OM (1 phút), yoga cho cơ mặt (5 phút); yoga nidra (6 phút).

Các asana (tư thế) được sử dụng: Surya namaskara, Vrikshasana, Trikonasana, Adho Mukha Svanasana, Urdhva mukha svanasana, Bitilasana, Marjaryasana, Sukhasana, Ustrasana, Virabhadrasana I & II, Chaturanga Dandasana, Shashaungasana, Matsyasana, Halasana, Salamba

Sarvangasana, Paripurna Navasana, Savasana.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu

31 phụ nữ có thời gian mãn kinh trung bình $9,4 \pm 4,1$ tháng. Tuổi trung bình của nhóm nghiên cứu là $51,3 \pm 4,7$. Điều tra 11 triệu chứng và đánh giá theo thang điểm MRS thu được kết quả như sau: Tổng điểm: $8,56 \pm 1,9$; nhóm triệu chứng

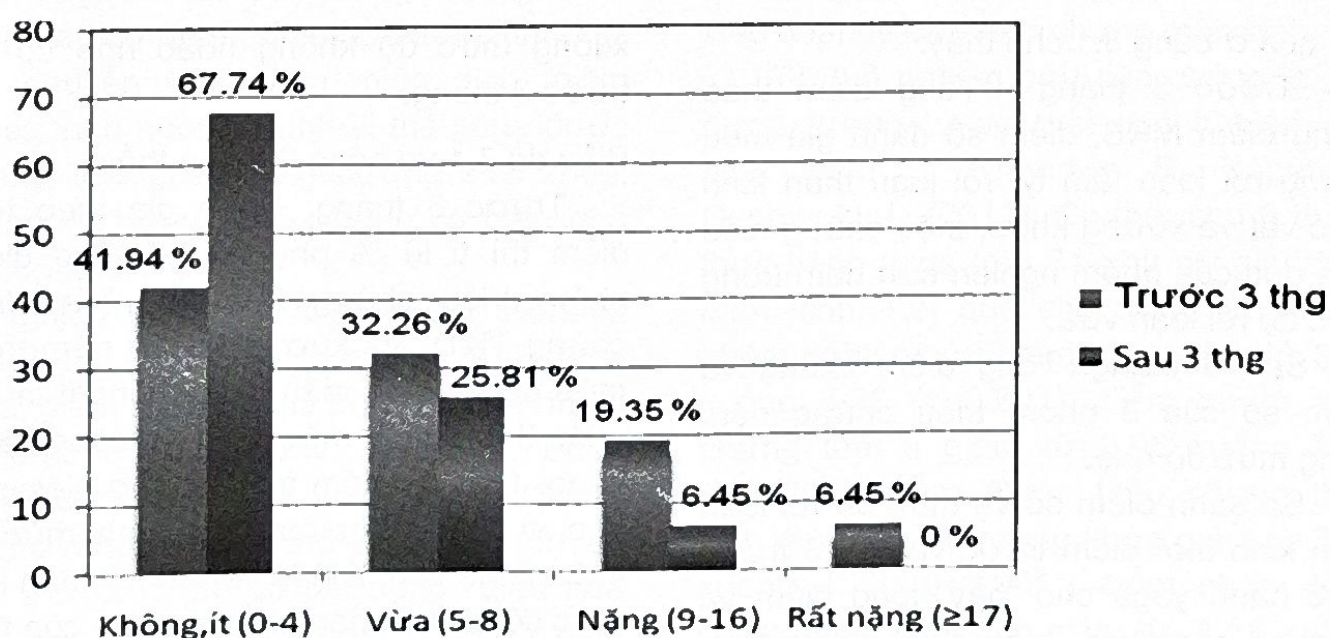
tâm lý: $3,96 \pm 1,6$; nhóm triệu chứng TKTV và xương khớp: $3,28 \pm 1,3$; nhóm triệu chứng niệu sinh dục: $1,66 \pm 0,8$

3.2. Tác dụng của yoga lên rối loạn mãn kinh

Để đánh giá tác dụng của yoga lên rối loạn mãn kinh, nghiên cứu đã điều tra và thống kê số điểm của nhóm nghiên cứu trước và sau 3 tháng. Kết quả thể hiện ở bảng 3.1, 3.2 và biểu đồ 3.1.

Bảng 3.1. Thay đổi điểm số theo thang độ MRS trước và sau 3 tháng thực hành yoga (Đơn vị tính: điểm)

Thang MRS	Trước 3 tháng (n=31)	Sau 3 tháng (n=31)	Giảm	p
Tổng điểm	$8,56 \pm 1,9$	$4,23 \pm 1,5$	4,33	<0.001
Mức độ rối loạn	Vừa	Nhẹ		
Triệu chứng tâm lý	$3,96 \pm 2,0$	$1,98 \pm 1,8$	2,18	<0.001
Mức độ rối loạn	Vừa	Nhẹ		
Triệu chứng TK TV và xương khớp	$3,28 \pm 1,7$	$1,79 \pm 1,6$	1,49	<0.001
Mức độ rối loạn	Vừa	Nhẹ		
Triệu chứng niệu sinh dục	$1,66 \pm 1,0$	$0,72 \pm 1,1$	0,91	<0.001
Mức độ rối loạn	Vừa	Nhẹ		



Biểu đồ 3.1. Thay đổi tỉ lệ % ở các mức độ trong tổng số điểm thang độ MRS sau 3 tháng thực hành yoga

Bảng 3.2. Thay đổi tỉ lệ % phụ nữ mãn kinh ở các mức độ rối loạn mãn kinh tại thời điểm trước và sau 3 tháng

MRS	Trước 3 tháng	Sau 3 tháng	Tỉ lệ % thay đổi	p
Tổng số điểm				
Không, ít (0-4)	41,94 ± 6,2	67,74 ± 5,1	Tăng: 25,80	<0.001
Vừa (5-8)	32,26 ± 5,8	25,81 ± 5,5	Giảm: 6,45	
Nặng (9-16)	19,35 ± 5,7	6,45 ± 5,5 3	Giảm: 12,90	
Rất nặng ≥ 17	6,45 ± 4, 9	0,00 ± 0,0	Giảm: 6,45	
Triệu chứng tâm lý				
Không, ít (0-1)	35,48 ± 6,5	70,97 ± 6,7	Tăng: 35,49	<0.001
Vừa (2-3)	25,81 ± 6,0	22,58 ± 5,6	Giảm: 3,23	
Nặng (4-6)	25,81 ± 5,6	6,45 ± 4,1	Giảm: 19,36	
Rất nặng ≥ 7	12,90 ± 4,2	0,00 ± 0,0	Giảm: 12,90	
Triệu chứng TK TV và xương khớp				
Không, ít (0-2)	41,94 ± 6,2	70,97 ± 8,4	Tăng: 29,03	<0.001
Vừa (3-4)	29,03 ± 6,8	19,35 ± 5,2	Giảm: 9,68	
Nặng (5-8)	16,13 ± 4,5	6,45 ± 3,5	Giảm: 9,68	
Rất nặng ≥ 9	12,90 ± 2,2	3,23 ± 1,1	Giảm: 9,67	
Triệu chứng niệu sinh dục				
Không, ít (0)	45,16 ± 6,8	67,74 ± 7,9	Tăng: 22,58	<0.001
Vừa (1)	22,58 ± 7,7	25,81 ± 5,8	Tăng: 3,23	
Nặng (2-3)	22,58 ± 5,7	6,45 ± 4,0	Giảm: 16,13	
Rất nặng ≥ 4	9,68 ± 4,2	0,00 ± 0,0	Giảm: 9,68	

Kết quả ở bảng 3.1 cho thấy:

- Trước 3 tháng: Tổng điểm theo thang điểm MRS, điểm số đánh giá triệu chứng rối loạn tâm lý, rối loạn thần kinh thực vật và xương khớp, triệu chứng niệu sinh dục của nhóm nghiên cứu nằm trong mức độ rối loạn vừa.

- Sau 3 tháng: Tổng điểm chung và điểm số của 3 nhóm triệu chứng nằm trong mức độ nhẹ.

- So sánh điểm số và mức độ rối loạn mãn kinh thời điểm trước và sau 3 tháng thực hành yoga cho thấy, tổng điểm và điểm số các nhóm triệu chứng đều giảm có ý nghĩa, tất cả với $p < 0.001$. Cả đánh giá theo tổng điểm và 3 nhóm triệu chứng thì các RLMK đã chuyển từ mức độ vừa

xuống mức độ không hoặc nhẹ so với trước 3 tháng.

Biểu đồ 3.1 và bảng 3.2 cho thấy:

- Trước 3 tháng: Đánh giá theo tổng điểm thì tỉ lệ % phụ nữ có tổng điểm, nhóm triệu chứng tâm lý, nhóm triệu chứng TKTV và xương khớp nằm trong mức độ rối loạn mãn kinh không/ít là cao nhất, tiếp đến là mức độ vừa, nặng và rất nặng. Còn ở nhóm triệu chứng niệu sinh dục, tỉ lệ % phụ nữ mãn kinh mức độ không/nhẹ cao, tỉ lệ % phụ nữ mãn kinh mức độ vừa và nặng bằng nhau, còn thấp nhất là tỉ lệ % phụ nữ mãn kinh mức độ rất nặng.

- Sau 3 tháng thực hành yoga: Đánh giá theo tổng điểm và các nhóm triệu

chứng, tỉ lệ phụ nữ có mức độ RLMK ở mức độ không/ít cao, tiếp đến là tỉ lệ tỉ lệ phụ nữ có mức độ RLMK ở mức độ vừa, thấp hơn ở mức độ nặng. Đánh giá theo tổng điểm, nhóm triệu chứng tâm lý, nhóm triệu chứng niệu sinh dục thì không có tỉ lệ phụ nữ bị RLMK ở mức độ rất nặng; còn nhóm triệu chứng TKTV và xương khớp có 1 người bị ở mức độ nặng.

- So sánh trước và sau 3 tháng:

+ Đánh giá theo tổng điểm, tỉ lệ % phụ nữ RLMK mức độ không/ ít tăng thêm 25,80 % so với trước 3 tháng (từ 41,94 % lên 67,74%). Trong đó, tỉ lệ % phụ nữ ở mức độ không hoặc ít ở nhóm triệu chứng tâm lý cải thiện tốt nhất (tăng 35,49 %), nhóm triệu chứng TKTV và xương khớp tăng 29,03 %, triệu chứng niệu sinh dục tăng 22,58%. Tỉ lệ % phụ nữ bị RLMN ở mức độ vừa, nặng và rất nặng giảm. Sự tăng giảm đặc biệt có ý nghĩa với $p < 0.001$.

4. BÀN LUẬN

Yoga là môn tập có sự kết hợp giữa các tư thế với hơi thở chậm sâu và thiền định. Với tác dụng của nó, yoga được ví như biện pháp điều trị bổ sung trong y học. Yoga có tác dụng tăng cường chức năng các cơ quan; điều hòa thần kinh, nội tiết, chuyển hóa, tăng miễn dịch, giảm stress, ngủ ngon. Chính vì thế yoga được ví như liệu pháp tăng cường sức khỏe, phòng và hỗ trợ chữa bệnh có hiệu quả [2;5;6;7;8;9;10].

Nghiên cứu của Cohen BE, Kanaya AM (2006) [3] đã cho thấy, sau 8 tuần tập yoga, điểm số đánh giá bốc hỏa của nhóm nghiên cứu giảm 34,2%. Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006) [6] cho rằng, với hơi thở điều hòa, hít vào sâu, thở ra chậm có tác dụng điều hòa thần kinh tự chủ, tăng hoạt động đối giao cảm, giảm nhịp tim và huyết áp hiệu quả. Chính vì vậy yoga giúp giảm nhịp tim cho phụ nữ tuổi mãn kinh. Hít thở chậm sâu

trong yoga kết hợp với thiền định còn có tác dụng loại bỏ stress [2].

Theo R. F. Afonso, H. Hachul, E. H. Kozasa et al (2012) [9] trong một thử nghiệm lâm sàng về ứng dụng yoga chữa chứng mất ngủ cho phụ nữ sau mãn kinh. Kết quả cho thấy, chỉ sau 2 tháng, 100% phụ nữ cải thiện được chứng mất ngủ và 80% trong số đó đã tìm thấy giấc ngủ ngon sau 2 tháng thực hành yoga. Nghiên cứu này cũng cho thấy, cùng với tăng chất lượng giấc ngủ, các triệu chứng tâm lý và tim mạch được cải thiện rõ rệt.

Joshi S, Khandwe R, Bapat D, Deshmukh U (2011) [7] khi nghiên cứu tác dụng yoga lên rối loạn mãn kinh ở 90 phụ nữ. Kết quả cho thấy sau 3 tháng thực hành Yoga, tổng điểm nhóm nghiên cứu giảm trung bình từ 9,37 xuống 4,36 ($p < 0.001$); điểm triệu chứng tâm lý giảm từ 4,57 xuống 1,85 ($p < 0.001$); điểm triệu chứng thần kinh thực vật và xương khớp giảm từ 3,34 xuống 1,61 ($p < 0.001$); điểm triệu chứng niệu sinh dục giảm từ 1,75 xuống 0,75 ($p < 0.001$). Nhóm tác giả đã đưa ra kết luận: Yoga là có hiệu quả trong việc làm giảm các triệu chứng mãn kinh và cần được coi là liệu pháp thay thế cho việc quản lý các triệu chứng mãn kinh.

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi thu được tương tự với kết quả nghiên cứu của Joshi S, Khandwe R, Bapat D, Deshmukh U (2011). Cụ thể: sau 3 tháng thực hành yoga trên 31 phụ nữ giai đoạn mãn kinh. Kết quả cho thấy, tổng điểm nhóm nghiên cứu giảm trung bình từ 8,56 xuống 4,23 ($p < 0.001$); điểm nhóm triệu chứng tâm lý giảm từ 3,96 xuống 1,98 ($p < 0.001$); điểm nhóm triệu chứng thần kinh thực vật và xương khớp giảm từ 3,28 xuống 1,79 ($p < 0.001$); điểm nhóm triệu chứng niệu sinh dục giảm từ 1,66 xuống 0,72 ($p < 0.001$) (bảng 3.1).

Nhiều tác giả khi nghiên cứu tác dụng của yoga lên rối loạn mãn kinh đã nhận định: thời gian bố trí thực hành khác nhau,

chương trình thiết kế khác nhau thì thu được kết quả khác nhau. Để chương trình yoga đem lại sự cải thiện như mong muốn cần tuân thủ nguyên tắc thiết kế bài tập, đó là phải hít thở sâu, kết nối hơi thở với tâm trí, kết nối tâm trí với cơ thể khi thực hành các tư thế. Các tư thế lựa chọn cho phụ nữ tập ở giai đoạn từ 40-55 tuổi phải có độ khó mức trung bình, tác động sâu vào các cơ quan nội tạng. Giúp người tập hoàn thiện bài tập một cách thỏa mãn và hồi phục ngay sau khi tập. Và đặc biệt phải kết hợp với thiền định trong khi tập mới đưa lại hiệu quả cao [3;5;7;9;10].

Từ nhiều nghiên cứu ứng dụng yoga cho phụ nữ tuổi mãn kinh, Turnbull S. (2010) [10] đã đưa ra khuyến cáo, sử dụng yoga như một biện pháp điều trị các triệu chứng mãn kinh cho phụ nữ. Tác giả cho rằng, ngoài tác dụng của yoga trong giảm cơn bốc hỏa, loại bỏ stress, giúp ngủ ngon, giảm đau nhức xương khớp và lên chức năng hệ thần kinh tự chủ thì yoga còn có tác động lên 7 tuyến nội tiết trong cơ thể thông qua tác động lên 7 luân xa. Yoga tác động trực tiếp lên vùng dưới đồi, tuyến yên và tuyến sinh dục, giúp tăng hàm lượng estrogen máu ở phụ nữ giai đoạn mãn kinh và sau mãn kinh. Khi estrogen được cải thiện, các rối loạn mãn kinh giảm, tử cung bài tiết nhiều chất nhầy, giảm chứng khô âm đạo và tăng cường ham muốn chức năng tình dục ở phụ nữ. Nghiên cứu của Nguyễn Thị Hòa (2016) [1] về tác dụng của yoga lên hàm lượng estrogen máu cho thấy, sau 3 tháng thực hành yoga cho phụ nữ tiền mãn kinh, hàm lượng estrogen máu tăng từ $107,44 \pm 16,77$ pg/ml lên $140,10 \pm 20,6$ pg/ml (tăng 32,66 pg/ml).

Chúng tôi cho rằng, sở dĩ nhóm nghiên cứu của chúng tôi đã cải thiện tốt các triệu chứng mãn kinh sau 3 tháng là do phương pháp thở trong yoga của chúng tôi lựa chọn là Ujjayi pranayama (thở chậm sâu và có tiếng rì rào của hơi thở).

Đây là kỹ thuật thở có tác dụng cung cấp nhiều oxy, điều hòa nhịp tim, điều hòa tâm trí, cân bằng các sóng não [8]. Với loại yoga được chúng tôi sử dụng là Vinyasa Flow với các tư thế đa dạng, liên kết tạo thành chuỗi tạo nên dòng chảy năng lượng trong hệ thống kinh mạch và điều hòa tuần hoàn đến mọi tế bào, cơ quan trong cơ thể [8]. Với thiết kế các động tác Kegel tập trung cho cơ sàn chậu có tác dụng chữa chứng són tiểu và kích thích tử cung bài tiết nhiều chất nhầy, giảm triệu chứng khô âm đạo. Ngoài ra tư thế chóp úp mặt trong yoga (Adho Mukha Svanasana) và tư thế đứng bằng vai (salamba sarvangasana) là các tư thế đảo ngược có tác dụng tăng cường máu lên não, cải thiện sự tỉnh táo, cải thiện chức năng tuyến giáp và các tương tác của nó với buồng trứng và tuyến thượng thận []. Tư thế xác chết (Savasana) giúp làm dịu các dây thần kinh, làm dịu tâm trí, và đặt cơ thể vào trạng thái nghỉ ngơi [8].

MacCall (2007) [8] còn cho rằng chính pranyama và các asana trong yoga đã tác động lên trục hạ đồi-tuyến yên-thượng thận, làm giảm việc phát hành các kích thích tố căng thẳng cortisol loại bỏ stress hiệu quả. Chính vì vậy tác giả đã đề xuất cần ứng dụng yoga để hỗ trợ điều trị bổ sung cho nhiều bệnh, trong đó có rối loạn mãn kinh.

5. KẾT LUẬN

Thông qua thang MRS, nghiên cứu đã xác định được yoga có tác dụng giảm biểu hiện rối loạn mãn kinh ở phụ nữ. Cụ thể: sau 3 tháng thực hành yoga, tổng điểm và điểm các nhóm triệu chứng đã giảm đặc biệt có ý nghĩa với $p < 0.001$ và tương ứng với chuyển từ mức độ rối loạn mãn kinh vừa sang mức độ rối loạn mãn kinh không hoặc ít so với trước 3 tháng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Hòa (2016), Ảnh hưởng của yoga lên chất lượng cuộc

sống của phụ nữ tiền mãn kinh. Luận văn Thạc sĩ Sinh học.

2. **First News (2006)**, *Yoga Giảm Stress*. Dịch giả: Nguyễn Thị Hồng Vân. Nhà xuất bản: First News liên kết Nxb Trẻ.

3. **Cohen BE, Kanaya AM. (2006)**, Feasibility and acceptability of restorative Yoga for treatment of hot flushes: A pilot trial. *Maturitas*. 2006;56:198–204.

4. **Heinemann LAJ, Potthoff P, Schneider HPG (2003)**: International versions of the Menopause Rating Scale (MRS). *Health Qual Life Outcomes*, 1: 28. 10.1186/1477-7525-1-28

5. **Holger Cramer, Romy Lauche, Jost Langhorst, and Gustav Dobos (2012)**, Effectiveness of Yoga for Menopausal Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.

6. **Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006)**. Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a

mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 67(3): 566-571.

7. **Joshi S, Khandwe R, Bapat D, Deshmukh U. (2011)**, Effect of yoga on menopausal symptoms. *Menopause Int*. 2011 Sep;17(3):78-81

8. **McCall, T. (2007)**. *Yoga as Medicine*. New York, NY: Bantam Books.

9. **R. F. Afonso, H. Hachul, E. H. Kozasa et al (2012)**, "Yoga decreases insomnia in postmenopausal women: a randomized clinical trial," *Menopause*, vol. 19, no. 2, pp. 186–193, 2012.

10. **Turnbull S. (2010)**, Yoga as a treatment for menopausal symptoms. *J Yoga Ontogenet Andtherap Investig.*;2:14–5.

SUMMARY

THE IMPROVEMENT OF MENOPAUSAL DISORDERS AFTER EXERCISING YOGA 3 MONTHS

Hoang Thi Ai Khue¹
¹Vinh University

Objectives: the study assessed the effects of yoga in reducing menopausal disorders by Menopause Rating Scale (MRS). **Subjects and methods:** The study was conducted on 31 women with the average menopause duration 9.4 ± 4.1 months. **Results:** The study results showed: After 3 months of practicing yoga, total points, the scores of psychological symptoms, scores of autonomic neurological symptoms and osteoarthritis, scores of urogenital symptoms are reduced special significantly with $p < 0.001$. The degree of menopausal disorders was moved from moderate to levels not / slightly compared to the previous 3 months.

Keywords: yoga, menopause rating scale.