

**NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG**  
**HƯỞNG ỨNG NGÀY MÃN KINH THỂ GIỚI NĂM 2026**

*(Kèm theo Công văn số 2435/TTKSBT-SKSS ngày 13/10/2026 của Trung tâm Kiểm soát bệnh tật TP Quảng Ninh)*

Ngày Mãn kinh Thể giới 18/10 hằng năm.

Chủ đề năm 2026: **“Đau mạn tính ở tuổi trung niên”**. Thông điệp hành động: **“Từ nhận thức đến chăm sóc dựa trên bằng chứng”**.

Không nên coi đau mạn tính là quy luật tất yếu của tuổi tác. Đừng chịu đựng nỗi đau âm thầm, hãy chia sẻ với bác sĩ để tìm ra nguyên nhân và giải pháp điều trị phù hợp.

Mỗi ngày dành ít nhất 30 phút vận động nhẹ nhàng (đi bộ, yoga, bơi lội) để bảo vệ xương khớp và giảm đau.

Bổ sung thực phẩm giàu Canxi, Vitamin D và chất chống oxy hóa để nuôi dưỡng hệ cơ xương khớp chắc khỏe.

Giữ tinh thần thoải mái, ngủ đủ giấc, giúp cân bằng thần kinh, làm dịu các cảm giác đau mạn tính.

Sự đồng hành, chia sẻ và thấu hiểu từ phía gia đình là nguồn động viên to lớn giúp người phụ nữ bước qua giai đoạn mãn kinh một cách nhẹ nhàng, hạnh phúc.

Việc chủ động quản lý và điều trị các cơn đau mạn tính sẽ giúp người phụ nữ tận hưởng trọn vẹn một cuộc sống chất lượng, hạnh phúc ở tuổi trung niên.

Khi có triệu chứng bất thường hoặc đau kéo dài, hãy đến Trạm Y tế hoặc cơ sở y tế để được tư vấn và khám phù hợp.

Gia đình hãy lắng nghe, chia sẻ và đồng hành cùng phụ nữ trong giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh.