Bệnh Trầm Cảm

từ khóa chính : Trầm cảm LLTK: 27100, Độ cạnh tranh : 0,15

từ khóa phụ : trầm cảm là gì : LLTK : 5400, độ cạnh tranh : 0,05

trầm cảm sau sinh : LLTK : 4400, độ cạnh tranh : 0,27

# **Bạn có đang bị bệnh trầm cảm ? Cách nhận biết, Nguyên nhân, Chẩn đoán và Điều trị**

Ngày nay **trầm cảm** là một thuật ngữ đã trở nên rất phổ biến trong cuộc sống, trầm cảm đã và đang len lỏi vào cuộc sống của mỗi người chúng ta. Nó không chỉ ảnh hưởng trực tiếp đến người bệnh mà còn ảnh hưởng cho gia đình và xã hội. Theo Tổ chức ngân sách bệnh tật thế giới ( GBD ) trầm cảm xếp hạng 2 gánh nặng ngân sách. Trầm cảm không chỉ trực tiếp dẫn đến gánh nặng chi phí bệnh tật toàn cầu mà còn góp phần lớn vào chi phí cứu chữa điều trị tự sát. Hậu quả của trầm cảm là thế, nhưng liệu chúng ta đã có đủ kiến thức về bệnh trầm cảm. Bài viết dưới đây sẽ tổng hợp toàn bộ kiến thức về cách nhận biết, triệu chứng, phương pháp phòng ngừa và điều trị bệnh trầm cảm.

# **VẬY BỆNH TRẦM CẢM LÀ GÌ ?**

**Trầm cảm** là một bệnh tâm thần học, do não bộ gây ra những rối loạn tâm thần đẫn đến các những biến đổi bất thường trong suy nghĩ, lời nói, hành động và tác phong, làm giảm sút chất lượng cuộc sống của người bệnh.

Theo thống kê, tỷ lện mắc bệnh trầm cảm ở nữ giới cao hơn nam giới với tỷ lệ 2:1.

Trầm cảm là nguyên nhân dẫn đến hơn 50% các trường hợp tự sát, theo tổ chức y tế thế giới ( WHO ), mỗi năm có khoảng 850000 người tự tử do trầm cảm. Trầm cảm là bệnh phổ biến toàn cầu , tuy nhiên chỉ có 25% người bệnh được chẩn đoán và điều trị kịp thời.

Trầm cảm là một bệnh có thể chữa trị được khỏi hoàn toàn nên những người bệnh nên được thăm khám và điều trị sớm.

**Trầm cảm sau sinh** thường gặp ở các bà mẹ sinh con lần đầu, hoặc những bà mẹ sinh quá nhiều con nhưng không nhận được sự hỗ trợ từ gia đình hoặc xã hội. Người mẹ thường rơi vào tâm thái lo lắng, thiếu ngủ, cáu gắt, dễ khóc, khó kiểm soát hành vi, làm đau em bé, hoảng sợ khi con khóc, thậm chí là giết con.

# **ĐỐI TƯỢNG NÀO DỄ BỊ TRẦM CẢM ?**

Mọi người đều có nguy cơ mắc **bệnh trầm cảm**, tuy nhiên lứa tuổi dễ mắc trầm cảm nhất đó là : 18 - 45, lứa tuổi lao động chủ yếu. Đây là nhóm đối tượng gặp rất nhiều thử thách trong cuộc sống, những thay đổi trong công việc, nơi ở, tình cảm, sinh sản,... Theo nghiên cứu y khoa, nhóm người dễ mắc dễ mắc trầm cảm :

Nhóm người sang chấn tâm lý : trải qua biến cố lớn : bị lừa đảo, phá sản, nợ nần, mất người thân một cách đột ngột, ly dị, bị phản bội, con cái hư hỏng, công việc quá nhiều,...

Nhóm phụ nữ trong giai đoạn sinh nở : nhóm này rất nhạy cảm, nhiều nguy cơ và mức độ ảnh hưởng nghiêm trọng : những thay đổi đột ngột về nơi ở, lối sống, sự thay đổi nhanh chóng về hoocmon, bất ổn trong hôn nhân cũng làm gia tăng tác hại của bệnh trầm cảm.

Nhóm học sinh, sinh viên : áp lực từ gia đình, áp lực điểm số, áp lực bài tập, bạn bè, thầy cô. Tệ nạn học đường là yếu tố nguy cơ cao dẫn đến trầm cảm ở nhóm này.

Nhóm người bị tổn thương cơ thể : người mắc bệnh ung thư, bệnh truyền nhiễm nguy hiểm, người bị chấn thương nặng phải loại bỏ phần cơ thể

.

Nhóm người lạm dụng chất kích thích : bia rượu.

Nhóm người thiếu nguồn lực kinh tế : người không có công việc, thiếu các mối quan hệ, thiếu các kỹ năng mềm.

# **PHÂN LOẠI TRẦM CẢM**

Phân loại **trầm cảm** có nhiều cách.

## **1. Phân loại trầm cảm theo triệu chứng**

Rối loạn trầm cảm chủ yếu

Rối loạn trầm cảm giai dẳng

Rối loạn trầm cảm biệt định và không biệt định.

## **2. Phân loại trầm cảm theo nguyên nhân gây bệnh**

Rối loạn tiền mãn kinh nguyệt

Rối loạn trầm cảm do mộ tình trạng bệnh lý

Rối loạn trầm cảm do chất kích thích : rượu, bia, thuốc lá, bia .

## **3. Phân loại theo mức độ**

Nhẹ - vừa - nặng.

# **BỆNH TRẦM CẢM CÓ NHỮNG GIAI ĐOẠN NÀO ?**

## **1. Giai đoạn 1**

Buồn chán không lý do

Cảm thấy cạn kiệt hết năng lượng

Bỏ những đam mê, sở thích

Bản thân không tự nhận thức được là mình có bệnh

Dần tách biệt với gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, xã hội và thế giới xung quanh

Thích ở một mình

## **2. Giai đoạn 2**

Cảm thấy sợ hãi, mệt mỏi với cuộc sống

Muốn buông xuôi mọi thứ

Không có suy nghĩ, làm việc và phát triển

Sợ người lạ, sợ những nơi đông người, sợ cả những người thân thiết

Xuất hiện những nỗi sợ hãi : sợ bóng đêm, sợ sâu, sợ ánh sáng…

Xuất hiện ảo tưởng

Khó ngủ, thức thâu đêm

Cảm thấy chán nản, không ai hiểu và không có ai giúp được mình

Mất niềm tin với người thân, bạn bè, đồng nghiệp, xã hội xung quanh.

## **3. Giai đoạn 3**

Tuyệt vọng, mất hết niềm tin vào bản thân, con người, cuộc sống, xã hội

Xuất hiện hoang tưởng, cảm thấy không có lối thoát

Ngủ li bì hoặc khó ngủ hơn bình thường, mất ngủ kéo dài

Cảm giác ám ảnh bởi bệnh tật

Thường nghĩ đến cái chết 5-7 lần/ tuần và hành động làm hại bản thân .

# **NGUYÊN NHÂN NÀO DẪN ĐẾN BỆNH TRẦM CẢM ?**

**Trầm cảm** có rất nhiều nguy cơ, các nguy cơ đó là nguyên nhân dẫn đến bệnh trầm cảm

Tính di truyền : di truyền là yếu tố chiếm 50% bệnh nguyên của trầm cảm. Trầm cảm có thể xuất hiện khi có bố hoặc mẹ mắc trầm cảm, đúng trong trường hợp song sinh cùng trứng.

Yếu tố nội sinh : rối loạn, thay đổi các chất dẫn truyền thần kinh có trong não hệ hệ cholinergic, catecholaminergic (noradrenergic hoặc dopaminergic), và serotonergic (5-hydroxytryptamine ).

Do bệnh lý hoặc chấn thương: Người có tiền sử mắc bệnh não như viêm não, u não, chấn thương sọ não dễ mắc bệnh trầm cảm do tổn thương cấu trúc não.

Sử dụng chất kích thích : thuốc lá, rượu bia, sử dụng chất kích thích tổn hại thần kinh như ma túy, ma túy đá..

Trầm cảm do căng thẳng kéo dài : công việc áp lực kéo dài, áp lực gia đình, xung đột, môi trường sống căng thẳng...

# **TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH TRÂM CẢM**

## **Bệnh trầm cảm biểu hiện bằng những triệu chứng**

Khí sắc trầm buồn : buồn bã, rầu rĩ, ủ rũ nét mắt rất đơn điệu, giảm hoặc mất các nếp nhăn, chán nản, bi quan, mất hết niềm tin vào cuộc sống.

Thay đổi sở thích, mất hứng thú : cảm giác nặng nề, mệt mỏi không muốn làm việc, đi đứng chậm chạp, luôn luôn cảm thấy mình không có đủ sức khỏe để làm việc dù là việc nhẹ, không quan tâm đến xung quanh kể cả con cái đang vui chơi cũng không để ý quan tâm. Bệnh nhân tự cho rằng họ đã mất hết các sở thích vốn có trước đây kể cả ham muốn tình dục.

Rối loạn giấc ngủ: mất ngủ là triệu chứng hay gặp nhất chiếm 95% số trường hợp bệnh nhân trầm cảm, người bệnh ngủ ít hơn 2 tiếng mỗi ngày, khó đi vào giấc ngủ ,thậm chí thức trắng cả ngày lẫn đêm. Lâu dài dẫn đến suy nhược cơ thể.

Thay đổi về cảm giác ăn uống : Không có cảm giác ngon miệng, xuất hiện tình trạng chán ăn, gầy sút cân, một số ít có biểu hiện tăng cân, có cảm giác thèm ăn, ăn nhiều hơn bình thường dẫn đến tăng cân.

Thay đổi về suy nghĩ, tinh thần :

Mệt mỏi, giảm tập trung, giảm sút năng lượng vì vậy hiệu quả công việc giảm sút. Cảm giác mệt mỏi thường nặng hơn vào buổi sáng.

Không còn hứng thú với việc gì. Bệnh nhân mệt mỏi không muốn làm gì, trường hợp nặng hơn còn không thể thực hiện được các công việc hàng ngày như : đi ra chợ, nấu cơm, giặt quần áo.

Cảm giác vô dụng, tội lỗi: suy nghĩ tiêu cực về bản thân, hay so sánh, cảm giác tuyệt vọng không có lối thoát, không còn niềm tin vào bản thân và tương lai.

Cảm giác lo lắng vô cớ, ám ảnh bệnh tật vô lý, dễ nổi giận với những người xung quanh, có những cơn sợ hãi, ngại giao tiếp, ít quan tâm đến người khác, đòi hỏi cao về những người khác.

Các rối loạn sinh lý :

Rối loạn tiêu hóa thường xuyên (viêm loét dạ dày tá tràng, tiêu chảy, táo bón, lưỡi trắng, chán ăn, buồn nôn,…).

Rối loạn thần kinh thực vật, tim mạch (hồi hộp, đánh trống ngực, giảm trương lực cơ, mạch chậm, có cảm giác nghẹn thở, đổ mồ hôi trộm,…).

Rối loạn sinh dục, nội tiết (lãnh cảm, rối loạn kinh nguyệt, mất kinh, nam giới mất hứng thú tình dục, cường dương hoặc liệt dương).

Rối loạn tiết niệu (đái rắt, khó tiểu, rối loạn tiểu tiện,…).

Hình thức bên ngoài: ăn mặc lôi thôi lếch thếch, vệ sinh thân thể kém, cử chỉ chậm

chạp hoặc giận dữ vô cớ, giọng nói trầm buồn đơn điệu gợi ý về bệnh trầm cảm.

Thay đổi về hành vi, cử chỉ : có ý định và hành vi tự sát : Cảm giác tuyệt vọng không có lối thoát. Họ bị ám ảnh về bệnh tật, chán nản, dễ bị tổn thương dần dần tự nghĩ rằng chết đi cho đỡ đau khổ.

Đau nhức không rõ nguyên nhân : Rối loạn tâm trạng có thể xuất hiện kèm với các triệu chứng khác như: đầy hơi, đau lưng, đau khớp.

Thời kì sinh nở: Khởi phát trong thời kỳ mang thai hoặc trong 4 tuần sau khi sinh. Các đặc điểm loạn thần có thể hiện diện : giết trẻ sơ sinh thường có liên quan đến các giai đoạn loạn thần liên quan đến ảo giác ra lệnh để giết trẻ sơ sinh hoặc hoang tưởng rằng trẻ sơ sinh bị xâm nhập.

Hình thái trầm cảm theo mùa: Các giai đoạn này xảy ra ở một thời điểm cụ thể trong năm, phần lớn thường là mùa thu hoặc mùa đông.

# **CÁC CÁCH CHẨN ĐOÁN BỆNH TRẦM CẢM**

## **1. Chẩn đoán lâm sàng**

Chẩn đoán lâm sàng bệnh **trầm cảm** dựa vào 2 tiêu chuẩn :

a. Tiêu chuẩn ICD-10F (1992)

Trầm cảm điển hình bao gồm : có ít nhất 2 trong 3 triệu chứng sau :

Giảm khí sắc

Mất mọi quan tâm, thích thú

Giảm năng lượng, tăng mệt mỏi, giảm các hoạt động

Có ít nhất 3 triệu chứng phổ biến sau:

Giảm tập trung chú ý

Giảm tự trọng và lòng tự tin

Ý tưởng bị tội và không xứng đáng

Nhìn tương lai ảm đạm và bi quan

có ý tưởng và hành vi tự sát

Rối loạn giấc ngủ

Ăn không ngon miệng

Các triệu chứng tồn tại ít nhất 2 tuần

b. Tiêu chuẩn DSM IV :

Trong vòng 2 tuần hầu như mỗi ngày

Tính khí sầu muộn và hoặc từ chối những niềm vui vốn có cộng với ít nhất 4 trong số các triệu chứng dưới đây

Giảm hoặc tăng cân, giảm hoặc tăng cảm giác ngon miệng

Mất ngủ hoặc ngủ triền miên

Kích động hoặc trở nên chậm chạp

Mệt mỏi hoặc mất sức

Cảm thấy vô dụng hoặc cảm giác tội lỗi

Giảm khả năng tập trung

Có ý tưởng và hành vi tự sát

Giảm ham muốn

Bác sĩ sĩ nên nhẹ nhàng nhưng trực tiếp hỏi bệnh nhân về bất kỳ suy nghĩ và kế hoạch nào với mục đích gây tổn hại cho bản thân hoặc người khác, bất cứ mối đe dọa và / tự sát, và các yếu tố nguy cơ khác. Loạn thần và căng trương lực gợi ý tình trạng trầm cảm nặng. Các đặc điểm u sầu gợi ý trầm cảm nặng hoặc vừa.

## **2. Chẩn đoán cận lâm sàng**

Để loại trừ các tình trạng thể chất có thể gây ra **trầm cảm**. Các xét nghiệm bao gồm CBC, mức TSH, và chất điện giải thường, vitamin B12, và folat. Đôi khi việc kiểm tra việc sử dụng ma túy là cần thiết.

# **BÊNH TRẦM CẢM ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ NHƯ THẾ NÀO ?**

Tùy thuộc vào mức độ bệnh **trầm cảm** mà bác sĩ có thể áp dụng hoặc kết hợp các phương pháp điều trị với bệnh nhân trầm cảm. Nhưng hầu hết các bệnh nhân trầm cảm đều cần sự hỗ trợ từ gia dình, người thân.

Mức độ nhẹ có thể được điều trị bằng sự hỗ trợ chung và liệu pháp tâm lý.

Mức độ vừa đến nặng được điều trị bằng thuốc, liệu pháp tâm lý, hoặc cả hai và đôi khi trị liệu bằng liệu pháp shock điện. Một số bệnh nhân cần điều trị kết hợp của thuốc. Cải thiện có thể không rõ ràng cho đến sau 1-4 tuần điều trị bằng thuốc.

Với những trường hợp bị trầm cảm kéo dài, có ý định tự tử cần phải nhập viện, theo dõi và điều trị.

## **1. Phương pháp hỗ trợ ban đầu**

Là phương pháp tăng cường hoạt động chia sẻ, tâm sự và giải quyết các vấn đề tiêu cực, tư tưởng đen tối của bệnh nhân. Trấn an người bệnh và cam kết hiệu quả điều trị giúp bệnh nhân tuân thủ điều trị. Khuyến khích bệnh nhân tham gia các hoạt động đơn giản, mở rộng các tương tác xã hội.

## **2. Liệu pháp tâm lý trị liệu**

Đặc biệt liệu pháp hành vi nhận thức và liệu pháp tương tác cá nhân : có hiệu quả ở những bệnh nhân rối loạn **trầm cảm** chủ yếu, cả về điều trị các triệu chứng cấp tính và để giảm khả năng tái phát. Bệnh nhân trầm cảm nhẹ có xu hướng có kết quả tốt hơn những bệnh nhân trầm cảm nặng hơn, nhưng phổ cải thiện sẽ cao hơn ở những người bị trầm cảm nặng hơn.

## **3. Liệu pháp điều trị bằng thuốc**

Ngày nay có rất nhiều loại thuốc được sản xuất nhằm hỗ trợ điều trị bệnh trầm cảm : thuốc ức chế tái hấp thu serotonin có chọn lọc, thuốc chống trầm cảm ba vòng, thuốc ức chế monoamine oxidase ( IMAOs ), thuốc chống trầm cảm không điển hình. Trong đó thuốc ức chể tái hấp thu serotonin chọn lọc là thuốc đầu tay trong chỉ định điều trị bệnh trầm cảm hiện nay.

Các thuốc điều trị cụ thể :

Nhóm SSRIs :

Citalopram : liều khởi đầu 20 mg một lần / ngày, khoảng liều điều trị : 20-40 mg

Escitalopram : liều khởi đầu 10 mg một lần / ngày, khoảng liều điều trị : 10-20 mg

Fluoxetin : liều khởi đầu 10 mg một lần / ngày, khoảng liều điều trị 20-60 mg.

Các thuốc điều hòa serotonin (5-HT2 blockers) :

Mirtazapin : liều khởi đầu : 15 mg một lần / ngày, khoảng liều điều trị : 15-45 mg

Ức chế tái hấp thu Serotonin-norepinephrin

Desvenlafaxin : liều khởi đầu : 50 mg một lần / ngày, khoảng liều điều trị : 50-100 mg

Duloxetin : liều khởi đầu : 20 mg 2 lần/ngày, khoảng liều điều trị : 60-120 mg

IMAOs

Isocarboxazid : liều khởi đầu : 10 mg 2 lần/ngày, khoảng liều điều trị : 30-60 mg

Phenelzin : liều khởi đầu : 15 mg 3 lần/ngày, khoảng liều điều trị : 45-90 mg

## **4. Các liệu pháp điều trị khác**

Liệu pháp trị liệu bằng shock điện hay còn gọi là ECT

Những trường hợp thường được điều trị bằng ECT nếu thuốc không có hiệu quả:

Trầm cảm nặng có tự sát

Trầm cảm với sự kích động hoặc chậm phát triển tâm thần

Trầm cảm có hoang tưởng

Trầm cảm trong thai kỳ

Bệnh nhân chống đối ăn có thể cần ECT để ngăn ngừa tử vong. ECT đặc biệt có hiệu quả đối với trầm cảm loạn thần. Khi ngừng ECT, liệu pháp dùng thuốc sẽ được sử dụng.

Liệu pháp ánh sáng.

Điều trị có thể được thực hiện ở nhà với 2,500 đến 10,000 lux ở khoảng cách 30 đến 60 cm trong 30 đến 60 phút / ngày (lâu hơn với nguồn ánh sáng ít hơn).

Ở những bệnh nhân đi ngủ muộn vào ban đêm và dậy muộn vào buổi sáng, liệu pháp ánh sáng có hiệu quả nhất vào buổi sáng, đôi khi được bổ sung với 5 đến 10 phút phơi nhiễm giữa 3 PM và 7 PM. Đối với bệnh nhân ngủ và dậy sớm, trị liệu ánh sáng có hiệu quả nhất giữa 3 PM và 7 PM.

Liệu pháp vật lý trị liệu : xoa bóp, châm cứu...

# **CHẾ ĐỘ SINH HOẠT NGĂN NGỪA BỆNH TRẦM CẢM**

Môi trường và lối sống quyết định rất lớn tới sức khỏe tinh thần, để tăng sức đề kháng của cơ thể đối với bệnh **trầm cảm**, mỗi người trong chúng ta cần có :

## **1. Chế độ sinh hoạt ngừa trầm cảm**

Chế độ ăn uống hợp lý ngừa **trầm cảm** : Người bệnh chế độ ăn uống hợp lý, tập trung vào các thực phẩm giàu Omega 3, khoáng chất, vitamin và chất chống oxy hóa.

Với trường hợp bị trầm cảm do nguyên nhân nội sinh, nên sử dụng các loại thực phẩm tăng tuần hoàn máu và giúp cải thiện tâm trạng.

## **2. Điều chỉnh thói quen sinh hoạt khoa học**

Hạn chế sử dụng thuốc lá, rượu bia và chất kích thích.

Tập thể dục đều đặn.

Tránh thức đêm, không lệ thuộc quá nhiều thiết bị điện tử, mạng internet và các ứng dụng mạng xã hội.

Phát triển các mối quan hệ xã hội lành mạnh.

# **CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA BỆNH TRẦM CẢM**

1. Tập thể dục thường xuyên

2. Giảm thời gian dành cho các chương trình trên tivi, mạng xã hội

3. Xây dựng mối quan hệ xã hội

4. Đưa ra lựa chọn tối thiểu hàng ngày

5. Tăng cường vận động

6. Tuân thủ kế hoạch điều trị

7. Nâng cao chât lượng giấc ngủ

8. Bổ sung nguồn thực phẩm : đủ chất, đủ dinh dưỡng

9. Tránh xa những nguồn cảm xúc tiêu cực

10. Không sử dụng rượu, các chất kích thích.

Trên đây là bài viết trình bày những thông tin về bệnh trầm cảm, nếu bạn cần tư vấn thêm thông tin chi tiết, hãy truy cập vào trang web : nhathuochapu.vn để được tư vấn miễn phí.

# **NHỮNG CÂU HỎI LIÊN QUAN ?**

## **Bệnh trầm cảm điều trị có khỏi không ?**