

GIÁO DỤC & THỜI ĐẠI

DIỄN ĐÀN TOÀN XÃ HỘI VÌ SỰ NGHIỆP GIÁO DỤC ★ CƠ QUAN CỦA BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Số 57 - Năm thứ 46

THỨ BẢY

Ngày 13-5-2006

CHÚNG TRẦM CẢM ở phụ nữ mãn kinh

Trầm cảm hiện đang là một rối loạn tâm thần phổ biến và có tầm quan trọng ở hầu hết các quốc gia trên thế giới. Theo thông báo của WHO và trung tâm dịch tễ học Hoa Kỳ, hàng năm có khoảng 5% dân số thế giới có biểu hiện bệnh lý trầm cảm. Qua nghiên cứu của WHO, đến năm 2020 ở những nước đang phát triển, trầm cảm sẽ trở thành một trong các nguyên nhân chủ yếu gây rối loạn hoạt năng.

TRẦM CẢM LÀ GÌ?

Buồn rầu, chán nản là một phản ứng cảm xúc tự nhiên của con người trong cuộc sống nhưng có thể trở thành bệnh lý khi biểu hiện này kéo dài, trầm trọng ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống, hay nói rõ hơn, trầm cảm là trạng thái bệnh lý rối loạn cảm xúc biểu hiện bằng giảm khí sắc, buồn rầu, giảm thích thú, thường xuyên mệt mỏi, rối loạn giấc ngủ, giảm tập trung chú ý, cảm giác không xứng đáng, hay sám hối, tự ti, bi quan, kèm theo một số triệu chứng cơ thể khác.

Trầm cảm là một bệnh lý cần được chăm sóc vì:

- Trầm cảm gây ra nhiều tổn thất cho cá nhân, gia đình và xã hội.

- Trầm cảm là nguyên nhân chủ yếu của 2/3 các trường hợp tự sát, là một trong các nguyên nhân của các tai nạn ở nơi làm việc và trên đường phố.

- Trầm cảm thường kéo dài nhiều tháng, thậm chí nhiều năm nếu không được điều trị.

Đặc biệt với phụ nữ mãn kinh cần được quan tâm chăm sóc:

- Vì trầm cảm làm cho người phụ nữ không thể đáp ứng được tất cả những bổn phận, trách nhiệm, tình cảm trong gia đình và ngoài xã hội mà người thân chờ đợi.

- Vì tuổi mãn kinh trung bình không đổi (khoảng 50 tuổi) nhưng tuổi thọ của con người ngày một tăng lên. Do đó nhiều phụ nữ sống 35-40% cuộc đời của mình trong tình trạng mãn kinh. Trong giai đoạn này, người phụ nữ có nhiều thay đổi về cơ thể, tâm lý, hành vi cảm xúc. Theo nhận định của nhiều nhà nghiên cứu thì trầm cảm ở người cao tuổi cao hơn so với tuổi trẻ và tỷ lệ tự sát cũng cao so

với quần thể chung.

TRẦM CẢM Ở PHỤ NỮ MÃN KINH CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN GÌ?

Mãn kinh là hiện tượng sinh lý tự nhiên của người phụ nữ do sự giảm hoạt động của buồng trứng. Giai đoạn 40-45 tuổi, chu kỳ kinh nguyệt thưa dần và không đều, đó là giai đoạn tiền mãn kinh. Thời kỳ mãn kinh là một cột mốc quan trọng trong cuộc đời người phụ nữ. Phụ nữ sẽ được chẩn đoán là mãn kinh sau khi tình trạng mãn kinh kéo dài hai năm trở lên. Trong nhiều thế kỷ qua, người ta đã nhận thấy giai đoạn mãn kinh thường kết hợp với sự tăng tần suất và độ trầm trọng của trầm cảm.

Trầm cảm ở phụ nữ mãn kinh vừa mang đặc điểm của trầm cảm nói chung, song cũng có những đặc trưng riêng biệt cả về tỷ lệ và bệnh cảnh lâm sàng.

Đặc điểm chung của trầm cảm

* Cảm giác buồn rầu, ủ rũ hoặc bức bối, khó chịu

* Mất quan tâm thích thú trong sinh hoạt hàng ngày, công việc hoặc giải trí

* Cảm giác mệt mỏi, thiếu lực, uể oải

* Khó tập trung và không thể nắm bắt được thông tin khi xem truyền hình nghe người khác kể chuyện

* Giảm sút lòng tự tin

* Có ý nghĩ chán nản, buông xuôi, ít chăm sóc bản thân hoặc gia đình, tự cho không xứng đáng hoặc tự buộc tội

* Nhìn vào tương lai thấy ảm đạm, không bằng lòng với cuộc sống

* Có ý nghĩ hoặc hành vi muốn chết hoặc tự gây thương tích cho bản thân

* Rối loạn giấc ngủ (khó ngủ, ít ngủ, thức

dậy sớm hơn hoặc ngủ nhiều)

* Ăn ít hoặc ăn không ngon miệng, đôi khi ăn quá nhiều

* Khi trầm cảm nặng thường có triệu chứng sút cân (giảm 5% trọng lượng cơ thể trong vòng 4 tuần), giảm ham muốn tình dục, ít ngủ, thức giấc sớm, có kèm hoang tưởng và ảo giác. Tình trạng trên kéo dài ít nhất 2 tuần.

Khi người bệnh có 5 trong 10 biểu hiện trên cần đến bác sĩ thăm khám và điều trị. Tùy theo mức độ nặng, nhẹ bệnh nhân có thể có một số hoặc nhiều hơn các triệu chứng đã kể trên.

Đặc điểm trầm cảm ở phụ nữ mãn kinh

Ngoài các đặc điểm chung của trầm cảm như đã mô tả ở trên, trầm cảm ở phụ nữ mãn kinh còn có những nét riêng biệt:

* Cơ bốc hỏa (nóng bừng lên mặt) do rối loạn vận mạch

* Các triệu chứng lo âu, cảm giác lo lắng, căng thẳng, bất an, bồn chồn, dễ kích thích

* Các rối loạn thần kinh thực vật: toát mồ hôi, hồi hộp, đánh trống ngực, tức ngực, rối loạn tiêu hoá, chướng bụng, đầy hơi, khó tiêu

* Các triệu chứng về tiết niệu như đi tiểu nhiều lần trong đêm

* Đau nhiều loại: đau cột sống, đau bả vai, gáy, đau các khớp đầu gối, khớp cổ chân, cổ tay, nhức mỏi cơ thể, chuột rút, đau đầu, chóng mặt, đau nửa đầu kèm theo buồn nôn.

* Các rối loạn về tim mạch: huyết áp thường không ổn định, mạch thường hay giao động, đau tức ngực

* Các triệu chứng loạn thần: hoang tưởng bị thiệt hại, bị truy hại, nghi bệnh, hoang tưởng ghen tuông

TIẾN TRIỂN CỦA TRẦM CẢM Ở PHỤ NỮ

MÃN KINH

Trầm cảm ở phụ nữ mãn kinh thường liên quan đến căn nguyên tâm lý phối hợp với sự thay đổi nội tiết thường xảy ra trong những năm đầu của thời kỳ mãn kinh.

- Nếu phát hiện sớm và được điều trị bằng tâm lý, nội tiết, thuốc chống trầm cảm hợp lý, bệnh nhân sẽ tiến triển tốt, có thể phục hồi hoàn toàn và thích nghi dần ở những năm sau.

- Tiên lượng sẽ kém hơn nếu phát hiện muộn, điều trị không kịp thời.

- Tiên lượng xấu: Nếu không được điều trị, bệnh sẽ ngày càng tăng và có thể dẫn đến suy kiệt cơ thể hoặc bệnh nhân có thể tự sát

TẠI SAO PHẢI ĐIỀU TRỊ BỆNH TRẦM CẢM?

- Vì trầm cảm nặng có thể dẫn đến chết do tự sát hoặc suy kiệt

- Trầm cảm ảnh hưởng đến chất lượng sống không chỉ của bệnh nhân mà cả gia đình.

ĐIỀU TRỊ TRẦM CẢM NHƯ THẾ NÀO?

- Cần được tư vấn về tâm lý càng sớm càng tốt.

- Cần điều trị sớm, đến các thầy thuốc chuyên khoa tâm thần để điều trị và tư vấn kịp thời, hợp lý.

- Việc điều trị bằng các thuốc chống trầm cảm không được quá ngắn. Sau khi có những thuyên giảm ban đầu cần phải tiếp tục điều trị bằng thuốc chống trầm cảm trong thời gian 3-6 tháng.

- Tiêu chuẩn khỏi bệnh: là sự phục hồi trở về tình trạng bình thường (trước đây), ăn ngủ bình thường, giao tiếp vui vẻ, trong người thấy thoải mái, lấy lại những ham muốn vốn có ở bệnh nhân.

TS. LÃ THỊ BƯỚI