

Thứ tư, 31/1/2007, 16:55 GMT+7

<http://www.vnexpress.net/Vietnam/Doi-song/2007/01/3B9F25D7/>

Đau mà không tìm thấy bệnh



Nhiều người bị đau đầu nhưng không tìm thấy bệnh gì. Ảnh: C1healthcentre.

Gần một năm nay, cô bé Ngọc Linh, 14 tuổi, liên tục bị đau đầu, đau bụng, nhiều khi phải nghỉ học. Em đã đi khám nhiều nơi, xét nghiệm, chiếu chụp đủ cả mà không tìm thấy bệnh, cho đến khi các bác sĩ phát hiện đây là rối loạn do tâm lý.

Cùng với cảm giác đau bụng, đau đầu, Ngọc Linh còn thấy hoa mắt, chóng mặt, ăn vào hay bị buồn nôn. Có khi đang học trên lớp, cô bé đau bụng đến mức không thể học được, phải xuống phòng y tế của trường nằm nghỉ hoặc nhờ bạn bè đưa về nhà. Bố mẹ lo lắng đưa em đi khám chữa nhiều nơi nhưng không phát hiện có tổn thương gì trong cơ thể. Bệnh không khỏi và tính tình cô bé ngày càng trở nên thất thường. Linh trở nên dễ nổi cáu, hay buồn chán, không muốn nói chuyện với mọi người, học không tập trung, kết quả học tập sa sút.

Trường hợp của Quân, 17 tuổi, cũng tương tự. Khoảng một năm rưỡi nay, Quân hay kêu đau đầu, nhiều lúc đọc sách thấy mắt nhức mỏi và mờ đi không nhìn thấy gì, phải nghỉ ngơi hàng tiếng đồng hồ mới dễ chịu. Càng ngày các cơn đau đầu càng nhiều hơn, xuất hiện không chỉ lúc học bài, ăn uống mà cả khi nghỉ ngơi. Trí nhớ của cậu giảm sút, thậm chí mẩu tin ngắn vừa xem trên báo đài cũng không nhớ nổi.

Quân được bố mẹ đưa đi khám, chụp cộng hưởng từ, điện não đồ, lưu huyết não nhưng không thấy gì bất thường. Kết quả khám mắt và kiểm tra sức khỏe tổng quát cũng cho kết quả tương tự. Quân được cho uống thuốc Tây y, Đông y, các loại thuốc bổ nhưng vô hiệu.

Linh và Quân nằm trong số những người gặp các triệu chứng cơ thể không giải thích được bằng khám thực thể và xét nghiệm, đến khám tại Phòng khám Tuna, chuyên sàng lọc, tư vấn, điều trị và dự phòng các rối nhiễu tâm trí (số 26, ngõ 259/5 Phố Vọng, Hà Nội). Các triệu chứng này thường kéo dài, dai dẳng, khiến bệnh nhân lo âu, buồn chán, thậm chí có thể tự sát. Nhiều người đã phải lê la hết bệnh viện nọ đến phòng khám kia, lương y này đến thầy lang khác với nhiều chẩn đoán và chỉ định khác nhau nhưng các cơn đau không chấm dứt, bởi nguyên nhân gây bệnh không phải tổn thương thực thể mà là vấn đề tâm lý.

Nguyên nhân dẫn đến các triệu chứng trên thường là các stress tâm lý, ở trường hợp hai học sinh trên là sự căng thẳng quá mức trong học tập. Linh và Quân đều là học sinh giỏi của lớp cuối cấp, được kỳ vọng rất nhiều và bản thân các em cũng kỳ vọng ở bản thân. Đặc biệt là Quân, từ lớp 10 đã hạ quyết

tâm thi đổ vào một trường đại học "xịn" nên đã miệt mài học tập. Cậu luôn lo lắng không biết mình có đỗ không, khi các cơn đau xuất hiện, nỗi lo càng lớn khiến các triệu chứng cơ thể nặng thêm, tạo thành một vòng luẩn quẩn. Chỉ đến khi các chuyên gia ở phòng khám TuNa xác định Quân bị rối loạn dạng cơ thể do stress và điều trị bằng thuốc kết hợp tâm lý trị liệu, luyện tập thư giãn, Quân mới trở lại bình thường.

Các than phiền cơ thể không giải thích được là một rối nhiễu tâm trí thường gặp ở cộng đồng. Các triệu chứng thường gặp là: Đau đầu, tức ngực, khó thở, khó nuốt, buồn nôn, nôn, đau bụng, đau thắt lưng, nổi ban, đi tiểu nhiều liên tục, tiêu chảy, người khó chịu...

Nếu bạn đang phải chịu đựng các triệu chứng khó chịu mà không tìm thấy nguyên nhân thực thể thì cũng không có nghĩa là bạn tưởng tượng ra các triệu chứng ấy, hay không có vấn đề gì. Đơn giản là có cái gì đó bất ổn, nhưng không phải do cơ thể gây ra và bạn sẽ không phát bệnh gì nghiêm trọng.

Cách giải quyết lúc đó là đến gặp bác sĩ tâm thần và các chuyên gia tâm lý để được tư vấn và điều trị, kiểm soát căng thẳng và các vấn đề trong cuộc sống. Bạn cũng cần học cách thư giãn, tránh lối suy nghĩ tiêu cực, tăng cường vận động và các hoạt động tạo sự vui vẻ.

Bạn cũng có thể ghi nhật ký để tìm hiểu mối liên hệ giữa các triệu chứng cơ thể và cảm xúc của bạn, những vấn đề nảy sinh hằng ngày. Bạn viết lại những triệu chứng cơ thể đã gặp phải, cho điểm mức độ nặng nhẹ của từng triệu chứng (từ 0 là rất nặng đến 5 là không có gì), ghi những việc đã làm trong ngày và việc bạn cảm thấy như thế nào khi những triệu chứng đó xuất hiện. Ghi chép của bạn sẽ giúp các bác sĩ thuận lợi hơn rất nhiều khi điều trị.

Lã Linh Nga