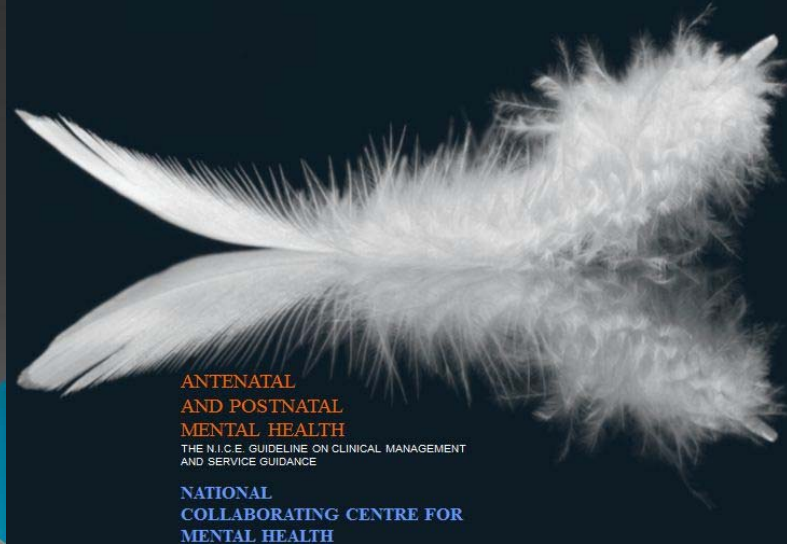


NHẬN BIẾT SỚM TRẦM CẢM SAU SINH



TS.BS. Lê Thị Thu Hà
BV Từ Dũ



ANTENATAL
AND POSTNATAL
MENTAL HEALTH
THE N.I.C.E. GUIDELINE ON CLINICAL MANAGEMENT
AND SERVICE GUIDANCE
NATIONAL
COLLABORATING CENTRE FOR
MENTAL HEALTH

NỘI DUNG

1. Mở đầu
2. Ảnh hưởng đến sức khỏe
3. Nguyên nhân
4. Những đối tượng dễ mắc
5. Nhận biết sớm
6. Điều trị

MỞ ĐẦU

- Trầm cảm sau sinh có 3 loại:
 - > Cơn phiền muộn vì con thơ (The baby blues)
 - > Trầm cảm sau sinh
 - > Rối loạn tâm thần sau sinh

MỞ ĐẦU

● **Cơn phiền muộn vì con thơ (The baby blues)**

- > thường xuất hiện người mẹ sinh lần đầu (10 - 23%). Dễ khóc, mệt mỏi, kích thích, khó ngủ, tâm trạng dễ thay đổi lúc vui lúc buồn. Bắt đầu 1 – 3 ngày sau sinh và có thể kéo dài đến 3 tuần.



MỞ ĐẦU

● **Trầm cảm sau sinh (Postpartum depression):**

- > 6.8 – 16.5%. Cảm giác thất vọng, buồn bã, chán nản, không đáp ứng. Thời gian có thể kéo dài trên 1 tháng sau sinh. Người sinh con so có cảm giác như bị rơi xuống vực thẳm, có suy nghĩ tiêu cực, tình trạng bị ám ảnh, khó khăn trong việc gắn gũi con, chán ăn, cảm giác tội phạm, xa lánh người thân bạn bè, không muốn sống, mất hứng thú trong quan hệ tình dục, mất khả năng xử lý tình huống hoặc đối phó với những vấn đề khó khăn.



MỞ ĐẦU

● **Rối loạn tâm thần sau sinh (Postpartum psychosis):**

- > Dạng hiếm gặp của trầm cảm sau sinh, chiếm khoảng 1/1000 phụ nữ. Thường bắt đầu từ 3 – 10 ngày sau sinh. Các dấu hiệu: Sụt cân nhanh chóng (không ăn kiêng), mất ngủ suốt > 48 giờ, bị ảo giác. Cần sự can thiệp chuyên khoa tâm thần ngay.



ẢNH HƯỞNG LÊN SỨC KHỎE

● **Ảnh hưởng bản thân người mẹ:**

- > Thể chất: sụt cân, suy dinh dưỡng.
- > Tinh thần: suy nhược thần kinh, hoang tưởng, hành vi nguy hiểm.

● **Ảnh hưởng gia đình:**

- > Nhẹ: Chồng và con không được chăm sóc tốt. Gia đình không được vui vẻ.
- > Nặng: Người bị trầm cảm sau sinh có ý nghĩ hay hành vi tự tử (41.2%). Một số người rối loạn tâm thần, luôn có cảm giác bị hại nên tìm cách trả thù hay đối phó. Có những bà mẹ nghĩ con mình bị ma quỷ nhập

NGUYÊN NHÂN

- Giảm đột ngột estrogen và progesterone
- Giảm hormone tuyến giáp
- Thay đổi về thể tích máu, huyết áp, hệ miễn dịch và chuyển hóa
- Mâu thuẫn gia đình
- Di truyền

NHỮNG ĐỐI TƯỢNG DỄ MẮC

- Tiền sử
- Tuổi < 18
- Những sự kiện gây căng thẳng
- Thiếu sự giúp đỡ
- Mâu thuẫn
- Thai kỳ không mong muốn
- Biến chứng thai kỳ
- Con so

NHẬN BIẾT SỚM

- **Suy nhược cơ thể**
 - > Nhiều sản phụ cảm thấy đau khổ, vô vọng tăng dần sau khi sinh con, thậm chí khóc lóc cả ngày mà không có lý do cụ thể nào cả. Đôi khi họ lại cảm thấy bị chồng, gia đình, bạn bè bỏ rơi. Những cảm giác này thường không có căn cứ. Những phụ nữ suy nhược này có thể rơi vào trạng thái mệt mỏi triền miên, thờ ơ với công việc nhà. Họ không buồn tắm rửa, chải chuốt.
 - > Chán ăn, sụt cân

NHẬN BIẾT SỚM

- **Lo lắng**
 - > Những bà mẹ suy yếu thường hay có nhiều mối lo, thường là về sức khỏe bản thân. Có thể họ cảm thấy đau dữ dội ở đâu đó nhưng bác sĩ lại chẳng tìm ra nguyên nhân. Thường là đau ở đầu và ở cổ. Những người khác lại đau lưng, đau ngực, có thể là do các vấn đề về tim. Bà mẹ có nhiều than phiền về sức khỏe đến nỗi điều này càng làm cho họ stress thêm.

NHẬN BIẾT SỚM

- **Hoảng hốt**
 - > Người mẹ có thể cảm thấy hoảng hốt đối với những tình huống xảy ra hằng ngày và khó có thể bình tĩnh lại. Vì thế, tốt nhất là giúp họ tránh những tình huống mà họ bị stress.

NHẬN BIẾT SỚM

- **Căng thẳng**
 - > Căng thẳng thường đi kèm với trầm cảm. Những bà mẹ bị căng thẳng thường bị trầm cảm nặng nề hơn. Họ thường khó có thể thư giãn được, nhiều khi có cảm giác như muốn nổ tung ra. Loại căng thẳng này là một triệu chứng của trầm cảm, không thể giải quyết bằng thuốc an thần được. Nếu chuyển sang một số dạng thuốc khác ít tính phụ thuộc hơn thì sẽ tốt.

NHẬN BIẾT SỚM

- **Ám ảnh**
 - > Bà mẹ bị trầm cảm thường hay bị ám ảnh, có thể về một người, một tình huống hay một hoạt động cụ thể nào đó. Vài người có thể trở nên sợ hãi và tin rằng mình là mối nguy hại cho các thành viên trong gia đình, đặc biệt là đứa trẻ. Những nỗi sợ này là triệu chứng thường gặp của trầm cảm, có thể đi kèm với cảm giác tội lỗi. Điều này thường không có nguyên do, nhưng nếu người mẹ sợ ảnh hưởng đến con mình thì nên báo với gia đình và bác sĩ.

NHẬN BIẾT SỚM

- **Sự tập trung**
 - > Một bà mẹ trầm cảm thường khó tập trung đọc sách, xem TV hay trò chuyện bình thường. Họ sẽ cảm thấy trí nhớ sao mà kém quá, và đôi lúc không sắp xếp được suy nghĩ. Họ có thể ngồi đó không làm gì, chỉ nghĩ rằng họ cảm thấy rất tội tệ.

NHẬN BIẾT SỚM

● Giấc ngủ

- > Thường người bị trầm cảm rất khó ngủ. Họ có thể thao thức đến gần sáng, hoặc không ngủ được tí gì. Vài người ngủ không liên tục, hay bị thức giấc vào giữa đêm, thỉnh thoảng gặp ác mộng và không thể ngủ lại được.

NHẬN BIẾT SỚM

● Tình dục

- > Mất hứng thú tình dục có thể xảy ra đối với các bà mẹ trầm cảm sau sinh, thường kéo dài một thời gian, nên các ông bố cần thông cảm và hiểu rằng đây chỉ là triệu chứng của bệnh. Hứng thú tình dục sẽ trở lại khi mẹ hết trầm cảm. Các ông bố nên kiên nhẫn và cố gắng an ủi vợ hồi phục khỏi trầm cảm sau sinh.

TRIỆU CHỨNG TÂM LÝ

1. Tâm trạng buồn bã
2. Giảm hứng thú hoạt động
3. Cảm thấy vô dụng hay tội lỗi
4. Khó tập trung hoặc không quyết đoán
5. Thường nghĩ đến cái chết và tự tử
6. Thay đổi khẩu vị → tăng hoặc giảm cân
7. Mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều
8. Suy nghĩ, hành động, phản ứng chậm
9. Mệt mỏi, thiếu sinh lực

SCREENING TOOLS

- There are several tools available:
 - > Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)
 - > The Mills Depression & Anxiety Checklist
 - > The Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)
 - > Others, often on various websites for mental health

EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (EPDS)

- Designed for home or outpatient use
- Consists of 10 questions
- Can be completed in approx. 5 minutes
- Reviews feelings the previous 7 days
- Scored 0-3 depending on symptom severity
- Depending on study, cut off is 13 - 9 points

SAMPLE EPDS QUESTIONS

- 1. I have been able to laugh & see the funny side of things
 - > As much as I always could
 - > Not quite so much now
 - > Definitely not so much not
 - > Not at all

SAMPLE EPDS QUESTIONS (Cont.)

- *3. I have blamed myself unnecessarily when things went wrong
 - > Yes, most of the time
 - > Yes, some of the time
 - > Not very often
 - > No never

SAMPLE EPDS QUESTIONS (Cont.)

- *6. Things have been getting on top of me
 - > Yes, most of the time I haven't been able to cope at all
 - > Yes, sometimes I haven't been coping as well as usual
 - > No, most of the time I have coped as well as ever
 - > No, I have been coping as well as ever

ĐIỀU TRỊ

- Hỗ trợ từ người thân
- Điều trị bằng thuốc
- Tư vấn
- Vai trò của bản thân

ĐIỀU TRỊ

- **Hỗ trợ từ người thân**
 - > Bạn bè và gia đình chắc chắn rằng người mẹ bị trầm cảm đang được bác sĩ chỉ định điều trị. Nếu đơn thuốc không thích hợp thì phải động viên bệnh nhân trở lại bác sĩ và yêu cầu thay đổi đơn thuốc.
 - > Tạo điều kiện cho người mẹ được nghỉ ngơi. Thường xuyên bên cạnh và chia sẻ.

ĐIỀU TRỊ

- **Điều trị bằng thuốc**
 - > Khi người mẹ nghĩ rằng mình bị trầm cảm sau sanh thì nên đến bác sĩ càng sớm càng tốt, nếu không thể được thì mời bác sĩ đến nhà.
 - > Cố gắng báo với bác sĩ về tất cả các triệu chứng gây khó chịu, điều này sẽ giúp cho thầy thuốc chẩn đoán chính xác về bệnh hơn.
 - > Thuốc được kê toa : thuốc an thần hoặc là thuốc chống trầm cảm.
 - > Thuốc an thần: ít tác dụng phụ, hiệu quả không cao.
 - > Thuốc chống trầm cảm: cảm giác khô miệng và buồn ngủ. lê thuốc thuốc

ĐIỀU TRỊ

- **Tư vấn:**
 - > Chuyên gia tư vấn có thể giúp ích.
 - > Nếu trầm cảm nhẹ thì việc tư vấn đơn thuần có thể giúp người bệnh vượt qua được.
 - > Nếu trầm cảm nặng có điều trị thuốc thì việc tư vấn cũng giúp ích cho bệnh nhân.
 - > Tư vấn có thể mỗi tuần 1 lần hoặc hơn.

ĐIỀU TRỊ

- **Vai trò của bản thân:**
 - > Điều quan trọng nhất là bạn phải tin tưởng rằng mình sẽ tốt hơn, bạn cần sự kiên nhẫn và nhận thức rằng sự phục hồi sẽ đến sớm.
 - > Bạn nên biết đau và nhức là xuất hiện khá nhiều ở phụ nữ bị bệnh trầm cảm sau sinh, và đó không phải là dấu hiệu của 1 bệnh nghiêm trọng.

PHÒNG NGỪA

- Chuẩn bị trước kết hôn
- Chuẩn bị trước mang thai.
- Chuẩn bị trước sinh



PHÒNG NGỪA

- **Đối với người có tiền căn trầm cảm:**
 - > Dùng progesterone liều cao
 - > Dùng thuốc chống trầm cảm trong 3 tuần cuối của thai kì



KẾT LUẬN

- **Trầm cảm sau sinh:**
 - > Tương đối thường gặp
 - > Có ảnh hưởng lâu dài đến người mẹ, bé và gia đình
 - > Dễ dàng bị bỏ qua
 - > Nên được thăm dò
 - > Có thể điều trị thành công

References

- 1. Beck AT, Ward, CH, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J. An inventory for measuring depression. Archives of General Psychiatry. (June 1961). 4:6:561-571.
- 2. Cox JL, Holden, JM, Sagovsky R. Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). British Journal of Psychiatry. (1987). 150:782-786.
- 3. Epperson CN. Postpartum major depression: detection & treatment. American Family Physician. (April 15, 1999). 59:8:2247-2254.
- 4. Mandl KD, Tronick EZ, Brennan TA, Alpert HR, Homer J. Infant health care use and maternal depression. Archives of Pediatric Adolescent Medicine. (1999). 153:(8):808-813.
- 5. Stowe Z. Depression after childbirth: Is it the "baby blues" or something more? Pfizer Inc. January 1998.
- 6. Stowe ZN, Nemeroff CB. Women at risk for postpartum-onset major depression. American Journal of Obstetrics & Gynecology. (August 1995). 173:2:639-645.
- 7. Utah Department of Health. (2001). [Untitled]. Unpublished Maternal Mortality Review Program data.

References (cont.)

- 8. Utah Department of Health. (2001). [Untitled]. Unpublished PRAMS data.
- 9. Whiffen VE, Gotlib IH. Infants of postpartum depressed mothers: temperament and cognitive status. Journal of Abnormal Psychology. (1989). 98:3:274-279.

CHÂN THÀNH CẢM ƠN

Câu hỏi 1

Những biểu hiện nào cho thấy sản phụ đang có nguy cơ mắc bệnh trầm cảm sau sinh?

Câu hỏi 2

- Những nguyên nhân nào khiến sản phụ mắc bệnh này?

Câu hỏi 3

- Bệnh trầm cảm sau sinh có thể gây nên những nguy hiểm gì cho người bệnh và người thân?

Câu hỏi 4

Làm thế nào để dự phòng bệnh trầm cảm sau sinh?