

Long Thành, ngày 19 tháng 10 năm 2020

Bài viết tuyên truyền

HƯỚNG ỨNG NGÀY SỨC KHỎE TÂM THẦN THẾ GIỚI (10/10)

1. Sức khỏe tâm thần là gì?

Sức khỏe tâm thần là trạng thái không chỉ không có rối loạn hay dị tật mà còn là một trạng thái tâm thần hoàn toàn thoải mái, cần phải có chất lượng nuôi sống tốt, có được sự cân bằng và hòa hợp giữa cá nhân, người xung quanh và môi trường.

2. Thế nào là bệnh tâm thần?

Bệnh tâm thần là những bệnh do hoạt động của bộ não bị rối loạn gây nên những biến đổi bất thường về lời nói, ý tưởng, hành vi, tác phong, tình cảm,...

Theo Tổ chức y tế thế giới (WHO): các rối loạn tâm thần (RLTT) rất thường gặp trong mạng lưới chăm sóc sức khỏe ban đầu (CSSKBĐ). Các rối loạn này không dễ tự khỏi hay tự hạn chế lại nếu không được điều trị. Nhiều RLTT như trầm cảm, rối loạn cảm xúc lưỡng cực, rối loạn hoang sợ... có thể điều trị một cách có hiệu quả hơn so với điều trị các bệnh tăng huyết áp hay bệnh mạch vành.

Phát hiện kịp thời và có can thiệp ngay từ đầu giúp ngăn chặn không chỉ sự tiến triển bệnh trên người bệnh mà còn ảnh hưởng tốt đến sự phát triển của cộng đồng.

3. Ý nghĩa của việc phát hiện sớm một số bệnh tâm thần.

Phát hiện sớm bệnh tâm thần đóng góp trên 50% đến kết quả điều trị của người thầy thuốc. Phát hiện sớm giúp cho việc điều trị nhẹ nhàng hơn và hiệu quả nhanh hơn, đồng thời giảm khả năng người bệnh đi đến mạn tính và tàn phế.

Phát hiện sớm bệnh tâm thần còn có ý nghĩa về mặt kinh tế: Làm giảm ngày điều trị, sớm đưa người bệnh về cộng đồng, xã hội. Giảm chi phí trong quá trình điều trị bao gồm cả chi phí của cá nhân, gia đình người bệnh và xã hội. Vấn đề này ngoài việc làm giảm tỷ lệ người bệnh tâm thần đi đến mạn tính và tàn phế, làm giảm tỷ lệ gây rối trật tự xã hội, nó còn làm giảm tỷ lệ tử vong nói chung.

4. Các biểu hiện sớm của bệnh tâm thần

4.1. Bệnh Tâm thần phân liệt

- Cảm thấy đuối sức trước cuộc sống.

- Khả năng học tập, làm việc dần dần giảm sút, đầu óc mù mờ khó suy nghĩ.
- Tình cảm trở nên lạnh nhạt và thiếu quan tâm với người thân, một số người bệnh ngại tiếp xúc chỗ đông người, không muốn giao tiếp với bạn bè và người xung quanh.

- Giảm dần những thích thú trước đây, khó thích ứng với môi trường xung quanh.

- Một số người bệnh biểu hiện trạng thái giống suy nhược thần kinh: Đau đầu, mất ngủ, mệt mỏi, khó tiếp thu cái mới, bồn chồn lo âu vô cớ, dễ bùng nổ...

- Có những suy nghĩ, hành vi kỳ lạ không phù hợp với thực tế hoặc say xua đọc các loại sách triết học hoặc nghi ngờ mọi người theo dõi làm hại mình...

4.2. Bệnh Trầm cảm

- Cảm thấy lo lắng, bất an vô cớ.

- Nét mặt buồn bã, ít quan tâm đến người thân.

- Ăn uống cảm thấy nhạt nhẽo, không ngon miệng.

- Giấc ngủ không sâu, độ dài giấc ngủ giảm dần.

- Cảm thấy đuối sức trước cuộc sống, do dự và giảm tự tin.

- Cảm giác mệt mỏi, giảm sự tập trung chú ý vào công việc dẫn tới hiệu suất học tập, công tác, lao động giảm dần.

- Ngại tiếp xúc chỗ đông người, sợ tiếng ồn, các hoạt động thường ngày giảm dần.

5. Cần làm gì để giúp đỡ người bệnh tâm thần? Cần phát hiện sớm các dấu hiệu thay đổi bất thường kể trên

Phát hiện sớm những thay đổi bất thường kể trên. Đưa người bệnh đến trạm y tế, phòng khám tâm thần để được khám và điều trị sớm.

Gia đình khi có người thân mắc bệnh tâm thần cần quản lý và cho bệnh nhân uống thuốc đều đặn, đúng liều lượng theo chỉ định của thầy thuốc.

Đối với cộng đồng cần chia sẻ và cảm thông với người bệnh và gia đình họ, không đùa giỡn, trêu chọc, ngược đãi. Giúp đỡ động viên người bệnh tham gia lao động sinh hoạt.

Đối với cán bộ y tế:

- Định kì kiểm tra bệnh, tư vấn, điều trị và phục hồi chức năng tái hòa nhập xã hội, cấp phát thuốc đầy đủ cho người bệnh.

- Hướng dẫn gia đình quản lý và cho uống thuốc đều, phát hiện sớm các triệu chứng tái phát bệnh.

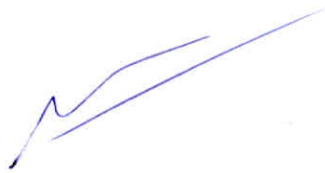
- Xử trí kịp thời các biểu hiện tái phát bệnh và những tác dụng phụ khi uống thuốc an thần kinh.

Hướng ứng ngày sức khỏe tâm thần thể giới mọi người cần rèn luyện thân thể, vận động thể dục thể thao, có lối sống lành mạnh, tránh lạm dụng chất kích thích, không sử dụng ma túy. Có như vậy mới có một tinh thần lành mạnh, ít có nguy cơ rối loạn tâm thần.

Nơi nhận:

- Đài truyền thanh huyện;
- TYT các xã, thị trấn;
- Khoa YTCCⅅ
- Lưu: VT.

Người viết



Nguyễn Quang Thịnh

Thông qua TTYT

GIÁM ĐỐC



Nguyễn Thi Văn Văn