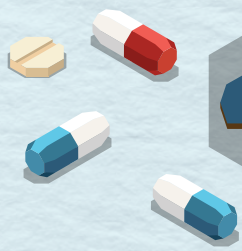


NHẬN DIỆN VÀ PHÒNG NGỪA SỚM SA SÚT TRÍ TUỆ



1, Thế nào là sa sút trí tuệ?

Sa sút trí tuệ là một hội chứng được đặc trưng bởi sự suy giảm nhiều chức năng cao cấp của vỏ não mà không có rối loạn ý thức. Các triệu chứng này gây suy giảm và trở ngại đáng kể cho các hoạt động nghề nghiệp, xã hội và cả các hoạt động sống hàng ngày của con người.

2, Nguyên nhân của sa sút trí tuệ

1, Bệnh alzheimer

2, Sa sút trí tuệ mạch máu

3, Sa sút trí tuệ thể Lewy

4, Các nguyên nhân thứ cấp khác:

Nhiễm trùng hệ thần kinh trung ương, rối loạn chuyển hoá nội tiết...

3, Các dấu hiệu cảnh báo sa sút trí tuệ



1, Suy giảm trí nhớ ảnh hưởng đến công việc hàng ngày



2, Gặp khó khăn trong lập kế hoạch hoặc giải quyết vấn đề



3, Khó thực hiện các công việc quen thuộc hàng ngày



4, Lẫn lộn về thời gian và không gian



5, Gặp khó khăn khi nói và viết



6, Thay đổi tâm trạng và tính cách



7, Thu mình khỏi công việc và hoạt động xã hội



8, Giảm khả năng phán đoán hoặc ra quyết định



4, Các biến chứng của sa sút trí tuệ

Không thể tự chăm sóc bản thân:

Không thể mặc quần áo, chải tóc, đánh răng, vệ sinh cá nhân...

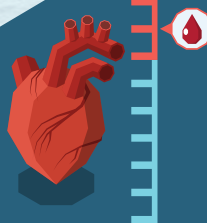
Dinh dưỡng kém:

Lười ăn, ăn kém do mất phản xạ nhai nuốt

Viêm phổi: Tình trạng sa sút trí tuệ làm tăng nguy cơ mắc nghẹn hoặc hút thức ăn vào phổi gây tắc thở hoặc viêm phổi

Mất an toàn: một số trường hợp gây ra các vấn đề an toàn khi nấu ăn, đi bộ, lái xe

Tử vong: Sa sút trí tuệ giai đoạn cuối có thể bị nhiễm trùng dẫn đến hôn mê và tử vong



5. Điều trị sa sút trí tuệ

Bệnh sa sút trí tuệ không thể chữa khỏi. Do vậy, đánh giá được mức độ sa sút trí tuệ nhất là khả năng sống độc lập của người bệnh, từ đó đưa ra một kế hoạch điều trị phù hợp cả về cơ thể-tâm thần. Xây dựng chế độ chăm sóc, quản lý người bệnh tại bệnh viện, tại các nhà an dưỡng, tại gia đình, cộng đồng...



Liệu pháp tâm lý

Liệu pháp tâm lý trực tiếp: Liệu pháp gia đình, liệu pháp tâm lý cá nhân...

Liệu pháp tâm lý gián tiếp:

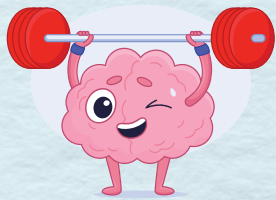
- + Đảm bảo môi trường an toàn với bệnh nhân và mọi người xung quanh
- + Môi trường yên tĩnh, tránh các kích thích xung quanh
- + Vệ sinh giấc ngủ
- + Giáo dục gia đình về chăm sóc, nuôi dưỡng bệnh nhân...

Phục hồi chức năng

- + Phục hồi vận động
- + Phục hồi ngôn ngữ: ngôn ngữ trị liệu



6. Phòng ngừa sa sút trí tuệ



Rèn luyện trí não:

Đọc sách, giải câu đố, chơi trò chơi chữ, chơi cờ có thể trì hoãn sự khởi phát của chứng sa sút trí tuệ và làm giảm tác động của bệnh.



Bổ sung đủ vitamin:

Lượng vitamin D, B, C.



Hoạt động thể chất và xã hội:

Nên tập thể dục ít nhất 150 phút mỗi tuần, hạn chế ngồi lâu.

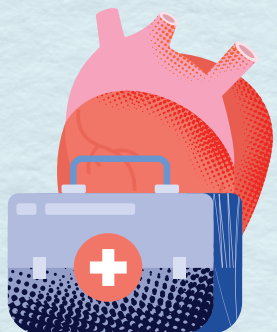


Giấc ngủ chất lượng:

Ngủ đủ và ngon giấc 8 tiếng mỗi đêm giúp thần kinh và trí não khỏe mạnh cũng như tránh nguy cơ mắc bệnh sa sút trí tuệ.

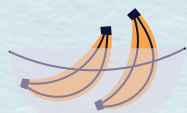


Không hút thuốc lá, hạn chế dùng chất kích thích bia, rượu...



Quản lý các yếu tố nguy cơ tim mạch:

Huyết áp cao, tiểu đường, béo phì.



Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh:

Chế độ ăn giàu trái cây, rau xanh, ngũ cốc nguyên hạt và axit béo omega-3 có thể tăng cường sức khỏe và làm giảm nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ.



NHẬN DIỆN VÀ PHÒNG NGỪA SỚM RỐI LOẠN TỰ KỶ

1. Thế nào là tự kỷ?

Tự kỷ là một rối loạn phát triển lan tỏa ở mức độ từ nhẹ đến nặng, khởi phát sớm từ khi trẻ còn nhỏ (thường là trước 3 tuổi) và diễn biến kéo dài.

Biểu hiện chung của rối loạn tự kỷ là những khiếm khuyết về tương tác xã hội, giao tiếp và những hành vi định hình cùng với ý thích bị thu hẹp. Bên cạnh đó, trẻ thường có những rối loạn cảm giác và tăng động.

3. Nguyên nhân gây ra tự kỷ?

Nguyên nhân chính xác của tự kỷ vẫn chưa được xác định, do nhiều yếu tố với vai trò chính là yếu tố di truyền.

Nguyên nhân của tự kỷ không liên quan đến sự xa cách tình cảm giữa trẻ với cha mẹ.

Tự kỷ ở nam nhiều hơn ở nữ, được cho là có liên quan đến nhiễm sắc thể X.

2. Tỷ lệ mắc tự kỷ?

Tỉ lệ trẻ mắc tự kỷ khoảng tần suất 1/150 trẻ.

Trẻ trai mắc tự kỷ nhiều hơn trẻ gái từ 4 đến 6 lần.

4. Phân loại tự kỷ?

Phân loại theo khả năng trí tuệ và phát triển ngôn ngữ:

- Tự kỷ có trí tuệ cao và nói được
- Tự kỷ có trí tuệ cao nhưng không nói được
- Tự kỷ có trí tuệ thấp và nói được
- Tự kỷ có trí tuệ thấp và không nói được

Phân loại theo khả năng giao tiếp:

- Không phản ứng: hoàn toàn từ chối giao tiếp
- Giao tiếp thụ động: chấp nhận giao tiếp nhưng không chủ động
- Giao tiếp chủ động nhưng bất thường



5. Một số dấu hiệu sớm của tự kỷ?

- Khi 12 tháng tuổi, trẻ không nói bập bẹ
- Khi 12 tháng tuổi, trẻ vẫn chưa biết chỉ ngón tay hoặc chỉ điệu bộ giao tiếp phù hợp
- Khi 16 tháng tuổi, trẻ chưa nói được từ đơn
- Khi 24 tháng trẻ chưa nói được câu 2 từ hoặc nói chưa rõ
- Trẻ bị mất đi kỹ năng ngôn ngữ hoặc xã hội đã có ở bất kỳ lứa tuổi nào.



6. Dấu hiệu của tự kỷ?



Quá nhạy cảm hoặc kém nhạy cảm với tiếng ồn



Hay bị kích động



Thích chơi một mình, chơi đồ chơi một cách không hợp lý



Cười hoặc khóc một cách không thích hợp



Thiếu giao tiếp bằng mắt



Hay đi nhón chân



Không tương tác với người khác:
Gặp vấn đề trong giao tiếp, không trả lời tên của mình khi được gọi

Chậm phát triển ngôn ngữ

Có những hành vi lặp đi, lặp lại:
vẫy tay, tự quay vòng vòng,...

Thiếu nhận thức về các mối nguy hiểm

7. Điều trị tự kỷ

Hiện nay, không có thuốc đặc hiệu để điều trị tự kỷ. Có một số thuốc được sử dụng làm giảm hành vi tăng động, cơn hờn giận, hung tính, tự gây thương tích, hành vi định hình, lo âu, rối loạn ám ảnh nghi thức.

Nguyên tắc điều trị:

Nâng cao kỹ năng xã hội, tạo môi trường sống thích hợp, sử dụng những phương pháp can thiệp dựa trên học thuyết nhận thức và hành vi, sử dụng phương tiện nhìn (thị giác) cho việc giáo dục và huấn luyện đa nguyên tắc cho tất cả những nhân viên chuyên nghiệp làm việc với trẻ tự kỷ.

Chương trình can thiệp sớm cho trẻ tự kỷ bao gồm:

+ Đối với trẻ cần tác động qua những phương pháp như: điều hòa đa giác quan, dạy các kỹ năng vận động tinh và vận động thô, kỹ năng giao tiếp bằng lời và không lời, chơi trị liệu, dạy kỹ năng tự lập trong sinh hoạt.

+ Áp dụng liệu pháp hành vi
+ Giáo dục, huấn luyện và trợ giúp cho cha mẹ cần được tiến hành thường xuyên.
+ Trẻ tự kỷ cần được giáo dục, thậm chí cả khi ngôn ngữ phát triển gần như bình thường.

+ Những trẻ lớn với trí tuệ khá cao nhưng kỹ năng xã hội nghèo nàn và có một số triệu chứng tâm thần như trầm cảm, lo âu, rối loạn ám ảnh nghi thức... cần được điều trị tâm lý, hành vi nhận thức và bằng thuốc.



8. Phòng ngừa tự kỷ?

Chưa có biện pháp phòng ngừa đặc hiệu.

Trong thời kỳ mang thai:

Khám thai định kỳ, tránh tiếp xúc với các yếu tố độc hại, tránh căng thẳng tâm lý, cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng, vitamin, sắt, không sinh con khi tuổi quá cao...

Giai đoạn trẻ sơ sinh:

Tầm soát phát hiện sớm, can thiệp sớm tự kỷ



NHẬN DIỆN VÀ PHÒNG NGỪA SỚM RỐI LOẠN TRẦM CẢM

1. Thế nào là rối loạn trầm cảm?

Trầm cảm là hiện tượng ức chế các quá trình hoạt động tâm thần, ức chế về cảm xúc, tư duy và hành vi. Người bệnh thường buồn chán, ủ rũ, mệt mỏi, không muốn làm việc.

3. Biểu hiện của rối loạn trầm cảm



Mệt mỏi, mất năng lượng, không muốn làm việc
Mất quan tâm thích thú với các sở thích cá nhân



Các triệu chứng trên kéo dài ít nhất 2 tuần

2. Nguyên nhân của rối loạn trầm cảm?

Xuất hiện do các bệnh tổn thương não, nhiễm độc toàn thân
Xuất hiện sau các sang chấn tâm lý: căng thẳng, mâu thuẫn, xung đột, ...
Trầm cảm nội sinh, không rõ nguyên nhân



Dễ nổi cáu và nóng giận



Chán ăn, không ngon miệng



Có ý tưởng làm hại người thân xung quanh
Có ý tưởng và hành vi tự sát

4. Dấu hiệu cảnh báo nguy hiểm?

Ý nghĩ muốn chết, muốn tự tử
Lên kế hoạch hoặc chuẩn bị tự tử
Tự gây tổn thương: rạch tay, lao đầu vào tường...

Trầm cảm kèm loạn thần: Hoang tưởng, ảo giác...

Từ chối ăn uống, giao tiếp, chăm sóc bản thân



5. Điều trị rối loạn trầm cảm?

Trầm cảm nếu được phát hiện sớm và điều trị sớm thì bệnh có thể khỏi và ổn định

- 1, Hoá dược: Dùng các thuốc chống trầm cảm
- 2, Liệu pháp tâm lý



6. Phòng ngừa tái phát rối loạn trầm cảm?

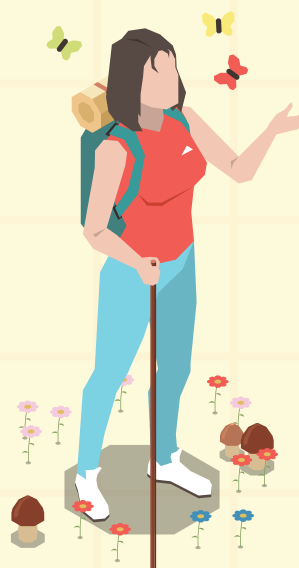
- Giám sát và uống thuốc đều theo chỉ định của bác sĩ
- Kiểm tra sức khỏe định kỳ
- Gia đình và cộng đồng nên hỗ trợ, khích lệ tinh thần người bệnh

7. Phòng ngừa rối loạn trầm cảm?

1, Duy trì lối sống lành mạnh:

- Ngủ đủ giấc
- Ăn uống cân bằng
- Tập thể dục thường xuyên
- Tránh các chất kích thích

2, Giữ tinh thần tích cực, kết nối xã hội, tham gia cộng đồng



3, Gia đình và cộng đồng hỗ trợ các bệnh nhân tham gia các phương pháp phục hồi chức năng như liệu pháp lao động; liệu pháp thể dục, thể thao; liệu pháp âm nhạc...

