

## **Liên quan đến bệnh Parkinson có những vấn đề cảm xúc gì ?**

Bệnh Parkinson là một bệnh tăng nặng dần, một số triệu chứng của bệnh có thể ảnh hưởng tới cảm xúc của bạn. Có thể bạn sẽ bị các triệu chứng trầm cảm, chứng lo âu hoặc các cơn sợ hãi, lú lẫn, ảo giác, các khó khăn về trí nhớ và tri thức.

## **Nguyên nhân và các triệu chứng trầm cảm ở bệnh Parkinson là gì ?**

Rất hay gặp trầm cảm ở những bệnh nhân bị mắc các bệnh mạn tính, kiểu như bệnh Parkinson. Trong quá trình mắc bệnh của mình, khoảng một phần ba cho tới gần một nửa số bệnh nhân Parkinson từng có lúc nào đó bị trầm cảm. Một số yếu tố có thể liên quan tới trầm cảm như: tiền sử gia đình bị trầm cảm, có những biến cố khó khăn trong đời sống và bị stress. Bệnh Parkinson thường ảnh hưởng trên nhóm người lớn tuổi, là nhóm người dễ bị trầm cảm hơn, do trải qua những biến cố như là về hưu, phải rời xa bạn bè và gia đình. Một số chất trong não bị mất đi, như serotonin và norepinephrine, cũng có thể đóng vai trò nào đó trong việc gây ra trầm cảm. Các triệu chứng trầm cảm có thể không phát hiện được và không được điều trị. Bạn nên thông báo cho các nhân viên chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn cảm thấy mình có thể là đang bị trầm cảm. Sau

đây là một số triệu chứng của trầm cảm: cảm thấy buồn, mất các hứng thú, cảm giác mình vô dụng hoặc có lỗi, mệt mỏi hoặc mất nhuệ khí, các thay đổi trong cảm giác ăn ngon miệng (biếng ăn hoặc ăn vô độ), thay đổi về cân nặng và giấc ngủ, hoặc kiểu tâm trạng.

## **Tôi phải đối phó thế nào với chứng trầm cảm ?**

Nếu như bạn đang trải qua thời khắc khó khăn trong đời, bạn hãy ráng tách mình ra khỏi tình trạng đó nếu có thể được. Bạn hãy ráng làm một việc gì đó làm cho bạn thấy hứng thú và làm cho bạn tự cảm thấy mình khá hơn. Nếu stress là từ bên ngoài gây ra, thì việc đầu tiên là bạn hãy cho người khác biết về điều đó. Điều rất quan trọng là bạn hãy tìm cách làm giảm thiểu tối đa tác động của bệnh lên cuộc sống của bạn. Biện pháp rất tốt để khắc phục trầm cảm là tập thể dục thường xuyên, và việc tập thể dục như vậy cũng đồng thời tốt cho cả bệnh Parkinson nữa. Bạn phải tránh những thức uống có cồn, và tránh dùng những thuốc không do bác sỹ kê toa. Một biện pháp nữa là dùng thuốc điều trị, thường là phải dùng lâu. Có nhiều thuốc điều trị trầm cảm, bạn nên trao đổi với bác sỹ về khả năng dùng thuốc. Nhiều khả năng bác sỹ sẽ phải khám xét đánh giá tỷ mỉ, trước khi cho bạn khởi đầu dùng thuốc chống trầm cảm.

## **Tôi phải đối phó thế nào với các biểu hiện của chứng lo âu?**

Chứng lo âu hoặc các cơn hoảng sợ thấy có ở một số lớn bệnh nhân Parkinson. Bệnh nhân có thể cảm thấy đánh trống ngực, choáng váng, ngộp thở, vã mồ hôi, lạnh toát, bồi rối và cảm giác sắp bất tỉnh. Khi lo âu, một số bệnh nhân thở nhanh và gây ra tê môi và các ngón tay. Đối với người chăm bệnh, những lúc đó có khi rất đáng ngại và họ cảm thấy bất lực. Một trong những hướng giải quyết tốt là hãy nói chuyện với bác sỹ về triệu chứng của mình, có được sự an ủi động viên của họ, hãy hít thở sâu và chậm, đừng lo lắng về những chuyện nằm ngoài khả năng kiểm soát của bạn, hãy nói về những điều lo lắng của bạn với các thành viên trong gia đình hoặc với bạn thân, hãy giữ mối liên lạc cởi mở với vợ/chồng của bạn, với các con, với anh chị em hoặc các người họ hàng khác của mình, đừng để mình có cảm giác đơn độc. Hãy yêu cầu giúp đỡ nếu thấy cần, sử dụng các biện pháp thư giãn, tránh rượu bia, hút thuốc hay cà phê, đổi nghề nghiệp nào thư giãn hơn và nếu việc gì quá stress thì hãy cố gắng thoái mái với nó. Hãy nói chuyện với bác sỹ về vấn đề của mình, vì đôi khi cũng sẽ phải dùng thuốc.

## **Tôi có thể làm gì để đối phó với chứng lú lẫn và ảo giác ?**

Lú lẫn và ảo giác có thể là triệu chứng của bệnh Parkinson's. Một số thuốc trị bệnh Parkinson cũng có thể gây ra ảo giác, vì thế hãy nói chuyện với bác sĩ của mình để có thể điều chỉnh lại phương thức điều trị, sao cho giảm thiểu các triệu chứng đó. Nếu bạn trong môi trường không quen thuộc, thì sẽ dễ bị ảo giác hơn, vì vậy hãy cố gắng ở lại nơi mà bạn đã thân thuộc. Đôi khi chỉ là một cái bóng mà bạn lại nhận nhầm là một vật nào khác. Hãy bật đèn lên để giảm bớt các bóng đó trong đêm. Uống đủ nước và ăn đủ chất, cố gắng cải thiện giấc ngủ ban đêm và định hướng lặp đi lặp lại, những điều ấy bao giờ cũng có ích. Nếu bạn là người chăm bệnh, phải biết là đối với bệnh nhân thì ảo giác lại có vẻ như rất là thật. Nếu bệnh nhân không chịu nghe giải thích của bạn, chùng nào mà ảo giác còn chưa gây phiền nhiễu, thì tốt nhất là đừng tìm cách tranh cãi với bệnh nhân về ảo giác nữa. Vì vậy đừng cãi cọ và cố áp đặt họ. Tuy nhiên, nếu như bệnh nhân trở nên bất ổn và có xu hướng bạo lực, thì nên gọi trợ giúp và cố gắng tối đa tránh thương tích. Hãy gọi cấp cứu nếu cần.

### **Tôi có thể làm gì để điều trị các rối loạn trí nhớ của mình ?**

Trí nhớ, cũng giống như các khó khăn về tri thức, cũng là triệu chứng của bệnh Parkinson và có thể rất phiền toái. Bạn có thể lập các kế hoạch công việc trước,

để giảm thiểu được các khó khăn đó. Nếu bạn cần nhớ tới điều gì đó, bạn hãy cố gắng tập trung thực sự để nhớ lại, cố tưởng tượng nó trong trí nhớ của bạn và liên kết nó với cái gì đó quan trọng đối với bạn. Đừng căng thẳng quá trong khi đang cố nhớ cái gì đó, vì nếu bạn thư giãn thì bạn sẽ có được khoảng thời gian dễ dàng hơn để nhớ lại. Hãy duy trì tình trạng tự đánh giá tích cực của mình. Nếu như bạn cứ tự mình lưu tâm là bạn có trí nhớ tệ hại, thì bạn sẽ càng dễ bị quên nhiều hơn. Dùng sổ ghi chép có thể là rất hữu ích, và bạn hãy dùng nó để ghi lại bất kỳ thứ gì mình có thể quên. Đối với các sự kiện sắp xảy ra và các cuộc hẹn, việc dùng lịch sẽ giúp bạn theo dõi được lộ trình. Một lời khuyên hữu ích khác nữa là hãy tạo dựng các thói quen hàng ngày. Gắn đặt các vật vào đúng vị trí dành cho nó, như vậy sẽ làm cho bạn sau này dễ dàng xác định được vị trí của nó. Bạn nên nói chuyện với bác sĩ của mình, để họ có thể làm thêm các thử nghiệm và nếu cần thì bắt đầu cho bạn dùng thuốc củng cố trí nhớ.

Thông tin ở đây không thay thế cho lời khuyên của ngành y. Bạn hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ trước khi áp dụng theo thông tin ở đây.

Bản quyền © 2008 của Chương trình về Parkinson quốc tế. Không ai được phép thay đổi bất kỳ nội dung nào trong tài liệu này.

Những câu hỏi thường gặp

## **PARKINSON'S DISEASE & EMOTIONS**

### **BỆNH PARKINSON VÀ CẢM XÚC**

10

Vietnamese  
Bản tiếng Việt

Bác sĩ A. Q. RANA  
Bác sĩ thần kinh



Chương trình về bệnh Parkinson Quốc tế  
Toronto, Canada

[www.pdprogram.org](http://www.pdprogram.org)

*“Những người đang tranh đấu chống lại bệnh Parkinson, nếu hiểu biết tốt về bệnh, thì nhất định sẽ tìm ra được giải pháp tốt”- BS. Rana*