

Nếu m hnh phúc nh t c a nh ng c p v ch ng là bi t mình s p đ c làm cha, làm m và đi u này có th nói là nhn lên g p nhi u l n ph n , nh ng ng i “mang n ng, đ đau”. Tuy nhiên, th i gian qua chúng tôi đã g p m t s ch em đang mang thai mà v n than phi n là b m c các ch ng đau đ u, m t ng , kém t p trung, bu n bã, chán n n... Qua tìm hi u, chúng tôi th y có bi u hi n c a b nh tr m c m và v i s giúp đ c a m t bác sĩ chuyên khoa th n kinh – tâm th n giàu kinh nghi m, tôi đã c g ng hoàn thành bài vi t này...

T i sao ph n mang thai l i tr m c m?

Tr m c m hi n nay là m t v n đ l n c a xã h i hi n đ i. Qua kh o sát cho th y, kho ng 7% s ng i l n có v n đ v tr m c m trong vòng 12 tháng tr c đó và trong s đó, t l ph n có thai chi m 12,7%.

Y u t nguy c l n nh t c a tr m c m thai ph là ti n s đã m c b nh tr m c m. Các y u t nguy c khác bao g m gia đình có ng i b tr m c m ho c r i lo n l ng c c; các b nh t không đ c đi u tr t t khi còn nh ; thai ph có m là ph n đ n thân; có trên 3 con; ti n s hút thu c lá; thu nh p th p; thai ph tu i đ i 20; thai ph không nh n đ c s quan tâm đ y đ c a gia đình và xã h i; thai ph s ng trong gia đình có các v n đ v b o hành ch ng v ...



Yếu tố nguy cơ lớn nhất của trầm cảm ở thai phụ là tiền sử mắc bệnh trầm cảm.

Trầm cảm trong thời kỳ có thai gây ra nhiều hậu quả xấu như thai phụ không gia nhập được với cuộc sống đời thường; không thể chăm sóc được bản thân và tiếp cận được các dịch vụ theo dõi, chăm sóc y tế khi có thai; ăn uống không đầy đủ; số đông thụ thai và rớt u cũng như các chứng kích thích khác và nguy cơ lớn nhất là thai phụ có thể tự sát. Trầm cảm khi có thai cũng có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi, gây sảy thai, đẻ non và ảnh hưởng đến tính tình của trẻ sau đó và các hành vi khi trẻ lớn lên. Trầm cảm sau sinh thường có thể phục hồi bởi trầm cảm khi mang thai, số đông đến vì cần chăm sóc cho trẻ sơ sinh không được đầy đủ, mối liên hệ giữa mẹ và con bị ảnh hưởng cũng như gây hậu quả không tốt đến mối quan hệ với con sau sinh.

Xác định chứng trầm cảm ở thai phụ

Chẩn đoán trầm cảm ở thai phụ dựa vào các yếu tố nguy cơ mắc trầm cảm và dựa theo bảng các tiêu chuẩn chẩn đoán trầm cảm. Tiêu chuẩn chẩn đoán trầm cảm ở thai phụ bao gồm có biểu hiện tâm trạng buồn bã, chán nản; giảm hoặc mất hứng thú đối với môi trường xung quanh; giảm hoặc tăng cân trên 5% trong vòng một tháng, giảm hoặc tăng cảm giác thèm ăn; mất ngủ hoặc ngủ nhiều hơn bình thường; kích thích tăng động hoặc chậm chạp; mất mọi hoặc cảm giác hạnh phúc, kiệt sức; cảm giác vô dụng hoặc cảm thấy tội lỗi; mất khả năng tập trung, không thể ra các quyết định; thường xuyên nghĩ về sự chết chóc, có ý nghĩ hoặc hành động tự sát. Chẩn đoán được đặt ra khi có ít nhất 5 trong số các triệu chứng kể trên kéo dài

trong hai tuần liên tiếp.

Đi u tr có ảnh hưởng đến thai nhi?

Đi u tr trầm cảm ở thai phụ có sự phối hợp của thầy thuốc chuyên ngành sản khoa, nội khoa, tâm thần, các bác sĩ gia đình. Sản phụ sẽ được tư vấn về các nguy cơ ảnh hưởng của trầm cảm đến sức khỏe của mẹ và con, các biện pháp đi u tr sẽ được áp dụng. Thai phụ sẽ được khuyến khích và áp dụng các biện pháp cải thiện, thuốc lá, thói quen có hại, đi u tr như đi ngủ và hành vi trộm cắp khi quy định như việc dùng thuốc chống trầm cảm. Đối với các trường hợp, có thể chấp nhận đi u tr bằng cách loại bỏ các yếu tố nguy cơ và liệu pháp tâm lý, đi u tr như hành vi, đi ngủ. Khi dùng thuốc chống trầm cảm, mẹ sẽ tác động không mong muốn đã được báo cáo như tăng nguy cơ huyết, tiền sản giật, các vấn đề với nhau thai, vỡ ối sớm, chảy máu, đẻ non, tăng tỷ lệ mổ đẻ... Như vậy, khi dùng thuốc chống trầm cảm cho thai phụ như một thói quen đi u tr của bệnh nhân cần phải có sự cân nhắc kỹ lưỡng.

Phòng tránh trầm cảm khi có thai

Để phòng trầm cảm cho thai phụ, thuốc và gia đình, xã hội và bản thân thai phụ. Thai phụ phải nhận được sự quan tâm đầy đủ về vật chất cũng như tinh thần vì môi trường thay đổi và thời gian cũng như tâm lý người mẹ đều có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của thai nhi. Bản thân thai phụ cũng phải nhận thức được rằng, để bản thân mình cũng phải biết đi u tr như thói quen xấu như hút thuốc, uống rượu, biết cân bằng trọng lượng như stress, những tác động tiêu cực về mặt tinh thần, bởi vì, cuộc sống vốn nó đã là một loạt những stress. Cùng với, “mẹ khỏe, con khỏe” vốn là đi u mà bản thân thai phụ nào cũng nên tâm niệm.

TS. BS. Vũ Đức Đĩnh

Theo SKDS

