# QUẢN LÝ BỆNH NHÂN TÂM THẦN TẠI CỘNG ĐỒNG

Ngày 10 tháng 10 năm 1998, nhân ngày sức khỏe tâm thần thế giới lần thứ 7, thủ tướng chính phủ đã ký quyết định thành lập chương trình quốc gia bảo vệ sức khỏe tâm thần cộng đồng. Đây là dinh dự lớn cho ngành tâm thần đồng thời cũng là một trách nhiệm nặng nề giao cho ngành tâm thần thần.

## **Tổ chức y tế thế giới quan tâm đến sức khỏe tâm thần như thế nào?**

Càng ngày, các chính phủ trên thế giới càng ghi nhận được những tổn thất về mặt kinh tế xã hội mà bệnh nhân tâm thần gây ra. Trong tuyên bố toàn cầu tháng 10 năm 2003 của Tổ chức y tế thế giới (WHO), ngày nay ¼ nhân loại (25% dân số) bị ảnh hưởng sức khoẻ tâm thần và trong đó có 2% dân số bị bệnh tâm thần nặng cần phải được điều trị thường xuyên. Để giải quyết vấn đề này (sức khoẻ tâm thần), mỗi quốc gia cần đầu tư:

* 1% ngân sách
* 1 bác sĩ chuyên khoa tâm thần/100.000 dân
* 1 giường bệnh/10.000 dân

Trong cuốn “bệnh tật gánh nặng toàn cầu”, ngân hàng thế giới (World Bank) nhận định: tính đến năm 2020 bệnh tâm thần sẽ là nguyên nhân thứ 2 gây tàn tật cho con người trên thế giới, nên nếu không được đầu tư giải quyết những vấn đề này sẽ tràn ngập các nước nghèo.

Ở Việt Nam, theo một điều tra dịch tễ học 10 bệnh tâm thần thường gặp trong 3 năm 2001 – 2003 có kết quả như sau:

* Tâm thần phân liệt 0,47% dân số
* Động kinh 0,35 dân số
* Chấn thương sọ não 0,51 dân số
* Chậm phát triển tâm thần 0,63 dân số
* Mất trí tuổi già 0,88 dân số
* Rối loạn lo âu 2,6 dân số
* Trầm cảm 2,8 dân số
* Rối loạn hành vi ở thanh thiếu niên 0,9 dân số
* Lạm dụng rượu 5,3 dân số
* Ma tuý 0,3 dân số

**Tổng cộng 14,9%**

## **Sự phân bố vùng dân cư và các bệnh tâm thần thường gặp**

1. **Vùng dân cư và y tế cộng đồng**

Phân chia các vùng dân cư thường căn cứ vào các đặc điểm địa lý (miền núi, đồng bằng, quận, huyện, xã, phường ...) hoặc theo các khu vực hành chính (tỉnh thành, quận, huyện, xã, phường...).

Một quần thể dân cư cùng chung sống trong vùng (hoặc thành thị hoặc nông thôn) có chính quyền các cấp quản lý đó chính là cộng đồng. Mọi thành viên trong cộng đồng đều có quyền lợi được chăm sóc sức khoẻ.

Y tế cộng đồng đề cập đến vấn đề sức khoẻ của quần thể, tình trạng sức khoẻ của con người, dịch vụ vệ sinh môi trường, dịch vụ y tế… đó là chiến lược dự phòng và tính hiệu quả, chủ động, tích cực và kinh tế nhất của nó.

1. **Các bệnh tâm thần thường gặp tại cộng đồng**

Các bệnh tâm thần chủ yếu thường gặp là bệnh tâm thần phân liệt, động kinh, chậm phát triển tâm thần… Ngoài ra, các vấn đề tâm thần xã hội như nghiện rượu, nghiện ma tuý, rối loạn hành vi ở thanh thiếu niên ... cũng là vấn đề rất cần quan tâm của ngành tâm thần.

Các bệnh nhân tâm thần phần lớn là mạn tính, cần coi họ như những người bệnh khác, có thể chữa khỏi được hoặc ổn định. Vấn đề quản lý điều trị và phục hồi chức năng tâm lý xã hội tại cộng đồng có tầm quan trọng đặc biệt đối với bệnh nhân tâm thần.

Mạng lưới ngành tâm thần có từ trung ương đến địa phương. Ở trung ương, Viện sức khoẻ tâm thần và Bệnh viện tâm thần Trung ương chỉ đạo công tác chăm sóc sức khoẻ tâm thần. Ở điạ phương, bên cạnh Bệnh viện tâm thần còn có các trạm tâm thần chỉ đạo trực tiếp công tác chăm sóc sức khoẻ tâm thần tại cộng đồng. Mạng lưới chăm sóc sức khoẻ tâm thần đến tận xã, phường và đến từng gia đình người bệnh.

## **Các yếu tố thuận lợi cho bệnh tâm thần phát sinh**

1. **Di truyền**

Vấn đề di truyền tất nhiên có ảnh hưởng xấu đến một số bệnh tâm thần nhưng không phải là tuyệt đối. Có khi bệnh tâm thần phát sinh trong một thành viên của gia đình mà không thấy trong những thành viên khác. Có trường hợp cha mẹ đều có bệnh mà con cháu vẫn khỏe mạnh bình thường. Cũng có trường hợp yếu tố di truyền không ảnh hưởng vào thế hệ tiếp theo mà ảnh hưởng vào thế hệ sau đó.

1. **Nhân cách**

Nhân cách là toàn bộ đặc điểm tâm lý của con người. Nhân cách mạnh và bền vững là yếu tố chống lại sự phát sinh các bệnh tâm thần nhất là các bệnh do căn nguyên tâm lý. Khi bị bệnh tâm thần thì người có nhân cách vững vàng bị nhẹ hơn và hồi phục nhanh hơn. Nhân cách yếu và không bền vững là một yếu tố thuận lợi cho bệnh tâm thần phát sinh, khi mắc bệnh tâm thần thì sẽ hồi phục khó khăn.

1. **Tuổi tác**

Mỗi lứa tuổi có những đặc điểm tâm sinh lý riêng, vì thế có những loại bệnh tâm thần thường hay xảy ra ở lứa tuổi này mà ít xảy ra ở lứa tuổi khác. Ở trẻ em hay gặp các bệnh loạn thần kinh, các loại nhân cách bệnh, các trạng thái chậm phát triển trí tuệ. Ở tuổi dậy thì và thanh niên hay gặp các bệnh loạn tâm thần nội sinh, các bệnh loạn tâm thần phản ứng. Ở người già hay gặp các bệnh tâm thần do tổn thương thực thể.

1. **Giới tính**

Nam giới mắc bệnh tâm thần nhiều hơn nữ giới như các bệnh tâm thần do chấn thương sọ não, do nghiện rượu, động kinh. Các bệnh loạn thần kinh hysteria, loạn tâm thần hưng trầm cảm, trầm cảm thoái triển... thường gặp ở nữ giới.

1. **Tình trạng sức khỏe toàn thân**

Trên thực tế lâm sàng ta thường gặp những bệnh tâm thần phát sinh khi sức khoẻ bị giảm sút, ở bệnh nhân mắc bệnh mạn tính, mất ngủ kéo dài, thiếu dinh dưỡng lâu ngày, làm việc quá sức...

## **Tìm hiểu hoàn cảnh nơi bệnh nhân tâm thần sinh sống**

Những nước đang phát triển như nước ta, nền kinh tế có nhiều khó khăn, cơ sở vật chất còn thiếu thốn nhiều, nhìn chung chưa đáp ứng được nhu cầu nâng cao chất lượng chữa bệnh tích cực.

Trong nhân dân vấn đề tâm lý xã hội như: nghiện rượu, nghiện ma tuý, rối loạn hành vi ở thanh niên – thiếu niên có xu hướng ngày càng tăng nên công tác quản lý và điều trị gặp nhiều khó khăn.

Sự mặc cảm đối với bệnh nhân tâm thần trong nhân dân vẫn còn phổ biến. Cần phải được tuyên truyền, giáo dục cho mọi người hiểu biết đúng đắn về bệnh tâm thần và có trách nhiệm quản lý, giúp đỡ bệnh nhân tâm thần tái hòa nhập vào cộng đồng.

Các tập tục mê tính dị đoan cũng làm cản trở công tác phòng chống bệnh tâm thần. Vì vậy, cần phải tuyên truyền rộng rãi công tác chăm sóc sức khoẻ tâm thần.

Hoàn cảnh của bệnh nhân tâm thần nhìn chung về kinh tế còn nhiều khó khăn vì phải chữa bệnh lâu dài, mặt khác tình trạng tâm lý trong gia đình không ổn định. Gia đình, cộng đồng và toàn xã hội cần phải có trách nhiệm hơn trong công tác chăm sóc sức khẻo tâm thần.

## **Phương hướng quản lý và chăm sóc sức khỏe tâm thần tại cộng đồng**

Xây dựng và củng cố mạng lưới chăm sóc sức khoẻ tâm thần từ trung ương đến các địa phương. Đào tạo cán bộ, nâng cao chất lượng khám – chữa bệnh, phát hiện sớm và điều trị kịp thời các bệnh tâm thần.

Tuyên truyền giáo dục về sức khoẻ tâm thần cho mọi thành viên trong cộng đồng hiểu biết đúng đắn hơn về các bệnh tâm thần, biết cách chăm sóc, nuôi dưỡng và cho bệnh nhân tâm thần uống thuốc tại nhà.

Hướng dẫn cho gia đình bệnh nhân và cán bộ y tế cơ sở biết cách hướng dẫn bệnh nhân vui chơi, hoạt động, lao động tái thích ứng… phát hiện kịp thời những nguy cơ gây ảnh hưởng đến sức khoẻ tâm thần để báo cáo cho thầy thuốc xử trí kịp thời.

Các trạm tâm thần là cơ sở khám định kỳ 1 tháng 1 lần cho bệnh nhân tâm thần, có hồ sơ theo dõi quản lý bệnh nhân tâm thần chi tiết, đầy đủ và khoa học.

Vận động chính quyền các cấp, các tổ chức nhân đạo giải quyết việc làm thích hợp cho bệnh nhân tâm thần, tổ chức cho bệnh nhân tâm thần vui chơi, giải trí, tái hoà nhập vào cộng đồng.

Điều trị tích cực cho những bệnh nhân tâm thần cấp tính ở các bệnh viện tâm thần, sau đó cho họ trở về với gia đình. Khi bệnh nhân ra viện cần có những biện pháp cụ thể để điều trị, quản lý và phục hồi chức năng tâm lý xã hội cho bệnh nhân tâm thần tại cộng đồng, đưa họ trở về nơi sinh sống.

## **Chăm sóc sức khỏe tâm thần tại cộng đồng**

Vệ sinh tâm thần với mục đích là làm cho hoạt động tâm thần, tâm lý vững mạnh và loại trừ các yếu tố thuận lợi cho bệnh tâm thần phát sinh và bao gồm toàn bộ việc tổ chức cuộc sống, làm việc và nghỉ ngơi hợp lý. Phòng bệnh tâm thần chủ yếu là loại trừ những nguyên nhân góp phần gây bệnh tâm thần.

Vệ sinh và phòng bệnh tâm thần là 2 mặt của một vấn đề liên quan mật thiết với nhau cùng có một mục đích chung là làm cho sức khỏe tâm thần được tốt.

1. **Vệ sinh tâm thần**
2. **Tổ chức lao động và nghỉ ngơi**

Trong công tác dự kiến trước, tránh tình trạng đột xuất làm cho hệ thần kinh bị căng thẳng và mệt mỏi. Tổ chức lao động hợp lý là phải biết điều hoà giữa làm việc trí óc và công việc chân tay và phải biết nghỉ ngơi giải trí hợp lý không nên làm việc quá sức. Âm nhạc, thi ca, hội họa, bóng bàn, bóng bàn... là những cách nghỉ ngơi tích cực sau những giờ lao động căng thẳng.

1. **Tổ chức đời sống cá nhân**

Cần chú ý đến hoàn cảnh nhà ở, nơi làm việc sao cho ngăn nấp, thoáng mát, ít tiếng động để tạo một không khí thoải mái. Cần đảm bảo chế độ dinh dưỡng tốt, tránh dùng các chất kích thích như: rượu, thuốc lá, ma tuý... Cần chú ý sự điều độ, giờ giấc sinh hoạt và hết sức tránh đảo lộn nếp sống hằng ngày. Cần đảm bảo ngủ đầy đủ và đúng giờ và loại trừ các kích thích xấu ảnh hưởng tới giấc ngủ.

1. **Tổ chức cuộc sống gia đình**

Gia đình là môi trường luôn luôn tác động đến đời sống tâm thần mỗi người. Sau những giờ làm việc mệt mõi và căng thẳng, con người trở về với gia đình, tìm ở đây sự nghỉ ngơi thoải mái. Do đó, nếu môi trường gia đình không tốt thì nó sẽ làm cho con người cảm thấy bực tức và càng mệt nhọc hơn.

1. **Giáo dục trong xã hội và nhà trường**

Giáo dục gia đình gắn liền với giáo dục xã hội, giáo dục của đoàn thể và giáo dục nhà trường. Nên tạo điều kiện cho các em thiếu nhi vào sinh hoạt đoàn thể. Trong các cuộc sinh hoạt này các em sẽ tự rèn luyện cho mình ý thức tập thể, ý thức lao động, tinh thần vượt khó khăn.

1. **Hạn chế và loại trừ các sang chấn tâm lý cấp hoặc kéo dài trong sinh hoạt hàng ngày**

Trong gia đình, cơ quan hay bên ngoài xã hội cần tránh những mâu thuẩn căng thẳng và luôn xây dựng tinh thần đoàn kết hợp tác.

1. **Biết chọn lọc các thông tin vào não và có thái độ đúng với cảm xúc âm tính**

Hàng ngày mỗi người tiếp thu một khối lượng thông tin rất lớn vào não, nếu ta không biết chọn lọc những thông tin cần thiết và loại trừ đi những thông tin không cần thiết thì con người rất dễ mệt mỏi.

Những cảm xúc dương tính (vui mừng, phấn chấn, lạc quan...) làm tăng kích thích vỏ não, tác động tốt đến cơ thể, còn những cảm xúc âm tính (lo âu, giận dữ, sợ hãi, buồn phiền…) thì có ảnh hưởng ngược lại. Do đó, con người phải biết tránh xa hay kiềm chế những cảm xúc âm tính nhằm tránh những tác hại của nó.

1. **Phòng bệnh tâm thần**
2. **Tổ chức phổ biến rộng rãi các kiến thức về bệnh tâm thần trong cán bộ và nhân dân**

Trước hết là ngành y tế, giáo dục, truyền thông... phải được phổ biến sâu rộng về kiến thức tâm thần. Bên cạnh việc giảng dạy kiến thức tâm thần ở các trường còn phải kết hợp với những buổi hướng dẫn những kiến thức hay giải đáp những thắc mắc cho nhân dân về bệnh tâm thần nhằm góp phần làm cho các tầng lớp nhân dân có những hiểu biết tối thiểu về bệnh tâm thần để có thái độ đúng đắn đối với người bệnh, để góp phần vào việc phát hiện bệnh sớm cũng như phối hợp với thầy thuốc trong việc phòng và chữa trị các bệnh này.

1. **Tổ chức mạng lưới phòng và chữa bệnh**

Mạng lưới phòng chữa bệnh tâm thần càng rộng rãi bao nhiêu thì càng góp phần phát hiện bệnh sớm, điều trị kịp thời, hạn chế bệnh tái phát, tránh cho người bệnh khỏi đi vào giai đoạn thay đổi nhân cách và tàn phế về mặt tâm thần.

Chính nhờ tổ chức mạng lưới phòng chữa bệnh tâm thần rộng khắp như vậy nên nhiều nước đã giải quyết tốt vấn đề phòng và điều trị bệnh tâm thần và biến những người bệnh từ những người phá phách lang thang trở thành những người có thể tham gia lao động sản xuất.

1. **Tổ chức quản lý điều trị tất cả các bệnh tâm thần**

Cần xây dựng bản đồ dịch tễ học từng vùng, tổ chức đăng ký quản lý và điều trị các bệnh tâm thần, đặc biệt là bệnh tâm thần phân liệt. Cần tổ chức theo dõi những trẻ em bị thương tổn thần kinh hay có yếu tố di truyền, những trẻ em thiếu sót về trí năng, có tật về ngôn ngữ, có rối loạn về tác phong, tính tình.

1. **Loại trừ các nguyên nhân gây bệnh tâm thần**

Phòng chống bệnh nhiễm trùng thần kinh, đặc biệt là các bệnh viêm não, viêm màng não, các bệnh nhiễm trùng khác như giang mai, sốt rét.

Phòng chống các bệnh nhiễm độc thần kinh, nhiễm độc rượu, nhiễm độc nghề nghiệp, nhiễm độc các thuốc ngủ, các thuốc bình thản.

Bảo đảm an toàn lao động, an toàn giao thông, đề phòng các chấn thương sọ não.

Tổ chức tốt công tác bảo vệ bà mẹ và trẻ em, tránh cho các bà mẹ lúc mang thai bị các sang chấn tâm thần, điều trị kịp thời các bệnh nhiễm trùng nhiễm độc, đảm bảo cho người mẹ được nghỉ ngơi đầy đủ, tránh lao động quá sức. Đề phòng các bệnh nhiễm trùng, chấn thương sọ não ở trẻ em./.