

Các thay đổi đột ngột trong não:

Hiểu vấn đề mê sảng ở tuổi già



Mê sảng là gì?

- Mê sảng là một sự sút giảm tâm thần nghiêm trọng và đột ngột.¹
- Mê sảng có thể nghĩ như là đột ngột bị trụy tim, nhưng cho não.¹
- Mê sảng tự nó không phải là bệnh nhưng là biến chứng của các vấn đề y khoa khác, chẳng hạn như bị nhiễm trùng, mất nước trong cơ thể hay bị đau.^{1,2}
- Mê sảng có thể là một tình trạng y khoa khẩn cấp cần phải được chữa trị.³

Mê sảng trông như thế nào?^{1,3}

Mê sảng là sự thay đổi đột ngột trong:

Sự nhận biết: không biết ngày tháng hay khó tập trung

Cử động: chậm hơn, không năng động hay năng động nhiều hơn bình thường

Ngủ: buồn ngủ, ngủ ngày hay có ác mộng ban đêm

Cảm xúc: bất an, lo âu, thù nghịch, vui quá mức hay thờ ơ quá độ

Tư duy: nghe/thấy điều gì hay nói ngớ ngẩn

Làm thế nào để tôi được mạnh khỏe?^{3,4}

- Đừng để cơ thể bị mất nước
- Hãy năng động
- Ăn một chế độ ăn cân bằng dinh dưỡng
- Tạo thói quen đi ngủ đều đặn
- Dành thời gian với người thân
- Đặt một đồng hồ hay tấm lịch gần bên

Tôi có thể đi đâu để nhờ giúp đỡ?



Các nguồn trợ giúp và hỗ trợ cho vấn đề mê sảng và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác có sẵn trong cộng đồng của quý vị. Để biết thêm thông tin, liên lạc với bất cứ tổ chức nào sau đây:

ConnexOntario

Liên lạc 24/7, cung cấp thông tin bảo mật và miễn phí về các dịch vụ sức khỏe tâm thần, nghiện ngập và nghiện cờ bạc trong toàn Ontario.

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Liên Minh Canada cho Sức Khỏe Tâm Thần Cao Niên (Canadian Coalition for Seniors' Mental Health)

www.ccsmh.ca 289-846-5383

Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada (Canadian Mental Health Association)

<https://ontario.cmha.ca/> 1-800-875-6213

Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần (Centre for Addiction and Mental Health)

www.camh.ca 1-800-463-2338

Các Trung Tâm Thông Tin Cộng Đồng (Community Information Centres)

www.211Ontario.ca Gọi số 211

Nguồn hỗ trợ

Quyển sách nhỏ về vấn đề mê sảng dành cho bệnh nhân, gia đình, và bạn bè, Mạng Lưới Y Tế Đại Học Viện (University Health Network)

https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Delirium.pdf

Tài liệu tham khảo

1. Inouye, S.K., Westendorp, R.G. & Saczynski, J.S. (2014). Mê sảng ở người già. *The Lancet*, 383 (9920), 911–922.
2. Burns, A., Gallagley, A. & Byrne, J. (2004). Delirium. *Tạp chí thần kinh học, Giải phẫu thần kinh & Tâm thần học*, 75 (3), 362–367.
3. Liên Minh Canada cho Sức Khỏe Tâm Thần Cao Niên (2009.) *Mê sảng ở người già: Một tài liệu hướng dẫn cho cao niên và gia đình của họ*. Toronto, Ontario.
4. Oh, E.S., Fong, T.G., Hsieh, T.T. & Inouye, S.K. (2017). Mê sảng ở người lớn tuổi: các tiến bộ trong việc chẩn đoán và điều trị. *Jama*, 318 (12), 1161–1174.