

Lo âu

Tác Giả: Bác Sĩ Ngô Bá Đänh
Thứ Sáu, 25 Tháng 11 Năm 2011 14:43

Lo âu là cảm giác không thoải mái, sợ hãi, căng thẳng khi lo sợ hoặc khi gặp chuyện khó khăn. Bệnh có thể nhẹ hoặc rất nặng, làm biến đổi hành vi hàng ngày.

Mọi người đều có cảm giác lo âu trước một vấn đề nào đó trong một khoảng thời gian, nhưng cảm giác bình thường trở lại khi vấn đề đó được giải quyết. Khi cảm giác lo âu kéo dài, ngay cả khi không có dấu hiệu nào của sự căng thẳng hoặc lo âu, cần tìm kiếm nguyên nhân công việc thường ngày của bạn, hay làm việc thường xuyên của bạn, thì đó trở nên là một vấn đề sức khỏe.

Vài tình trạng bệnh lý có thể gây ra lo âu, như bệnh cường giáp. Lo âu có thể thì nó là một triệu chứng hoặc nó gây ra những triệu chứng riêng biệt khác như trầm cảm hay tâm thần phân liệt. Rối loạn lo âu lan tỏa (Generalized Anxiety Disorder) được đặc trưng bởi những triệu chứng lo âu mãn tính và quá mức so với thực tế. Những triệu chứng thường gặp là cảm giác lo lắng, là những cảm giác lo âu dữ dội, đột ngột hoặc những sự trở ngại những lý do không rõ ràng, đôi khi nó có thể gây ra biến chứng hoàn toàn không thể đoán trước (như đổ mồ hôi, khi phải đi một mình).

Người bị rối loạn tu tâm, lo âu có thể khi đi ngủ :

- Mất ngủ sau khi vượt qua, sự buồn tẻ
- Sức khỏe kém
- Những nỗi lo về tài chính

Vài chất dùng làm thuốc có thể dẫn đến lo âu bao gồm



- Rượu hay thuốc uống có cồn
- Coaine
- Cà-phê
- Vài thuốc giảm đau
- Amphetamine
- Các thuốc khác, như hormone lên hormone tinh

Lo âu có thể gồm cảm giác đau nhức và triệu chứng tâm thần và thể chất. Các triệu chứng tâm thần bao gồm :

- hông ngủ
- đau nhức kích thích

Lo âu

Tác Giả: Bác Sĩ Ngô Bá Đänh
Thứ Sáu, 25 Tháng 11 Năm 2011 14:43

thao thä c, không thä ngä đä c
không thä thä giän
khó tä p trung
Nhäng đäu hiäu và triäu chäng thä chät gäm :
khô miäng
niêm mäc đä
buän nôn, nôn
mät mäi, uä oäi, choáng
täng nhäy cäm väi ánh sáng
biän chäng đä dày, ruät căng cä
*hiäu đäng thái quá (häng cäm)
nhäng cän räng mình
nhäp tim nhanh hoäc bình thäng, thä nhanh
đä mä hôi, đäc biät ä lòng bàn tay
khó thä, cäm giác nghät thä

Bänh lo âu nhä có thä đäc tìm ra trong quá trình khám tâm thän hoäc khi khám các bänh khác.

Bác sĩ sä häi nhäng triäu chäng cäa bän và bàn bäc vä nhäng tình huäng có thä gây ra nó. Hä có thä häi bän vä nhäng sä kiän trong cuäc đäi, nhäng hoät đäng hàng ngày, và quan đäng cäa bän vä mät sä viäc



Bác sĩ cũng sä khám cho bän, làm nhäng xét nghiäm đä loäi trä nhäng nguyên nhân thä chät, là nguyên nhân chä yäu cäa bänh lo âu. Nhäng xét nghiäm có thä bao gäm công thäc máu, phân tích máu, chäc năng tuyän giáp, và phân tích näc tiäu.

Bác sĩ có thä gäi bän đän nhäng chuyên gia tâm lý hoäc tâm lý trä liäu. Liäu pháp nghängäi, täng täng, liên hä phän häi sinh häc, kä thuät quän lý cän xúc đäng và nhäng liäu pháp khác có thä đäc sä đäng tùy thuäc tình träng mäi bänh nhân.

Làm theo läi khuyän cäa Bác sĩ riêng hoäc chuyên gia đäng xä trong cän lo âu.

Uäng thuäc theo toa. Báo cho bác sĩ näu các triäu chäng vän tiäp täc hoäc xuät hiän nhäng tác đäng phä.

Häc cách kiäm chä nhäng sä kiän trong cuäc säng có thä gây ra cän lo âu. Giäm bät nhäng yêu cäu, và hy väng không häp lý.

Häc kä thuät kiäm soát sä căng thäng nhä thä giän, hít thä sâu

□
Cäi thiän säc khoä toàn thân: ngä đä giäc và ăn nhäng thäc đän tät cho säc khäe. Uäng ít

Lo âu

Tác Giả: Bác Sĩ Ngô Bá Đánh

Thứ Sáu, 25 Tháng 11 Năm 2011 14:43

cà-phê và rượu. Tập thể dục thường xuyên. Bạn có thể tập thể dục ngay cả trong căn phòng của bạn.
Tập cách kêu gọi sự giúp đỡ của người khác khi bạn cần.
Chia ván đề ra thành những phần nhỏ, có thể giải quyết được, và thực hiện từng phần nhỏ nhất, và đi tiếp trên những thành công của bạn.