**PHÁC ĐỒ ĐIỀU TRỊ RỐI LOẠN HOẢNG LOẠN**

**I. Các Triệu Chứng**

Cơn hoảng loạn thường bao gồm một vài hoặc nhiều trong số các triệu chứng:

- Một cảm giác về cái chết sắp đến hoặc chết.

- Tim đập nhanh.

- Ra mồ hôi.

- Run rẩy.

- Khó thở.

- Tăng thông khí.

- Ớn lạnh.

- Nóng từng chập

- Buồn nôn.

- Đau bụng.

- Đau ngực.

- Nhức đầu.

- Chóng mặt.

- Choáng váng.

- Tức cổ họng.

- Khó khăn khi nuốt.

Cơn hoảng loạn thường bắt đầu đột ngột, không có cảnh báo. Có thể xảy ra bất cứ lúc nào - khi đang lái xe ô tô, các hồ bơi, trường học, siêu thị, ngủ hoặc ở giữa một cuộc họp kinh.

Cơn hoảng loạn có nhiều biến thể, nhưng các triệu chứng thường là cao điểm trong vòng 10 phút và kéo dài khoảng nửa giờ. Có thể cảm thấy mệt mỏi và kiệt sức sau khi cơn hoảng loạn giảm xuống.

**II. Chẩn Đoán**

Để giúp xác định chẩn đoán các triệu chứng, sẽ có một số bài kiểm tra và xét nghiệm. Bác sĩ phải xác định xem có cơn hoảng loạn, rối loạn hoảng loạn hoặc bệnh khác, chẳng hạn như vấn đề về tim hoặc tuyến giáp, tương tự như triệu chứng hoảng loạn.

**2.1. Các Xét Nghiệm Và Kiểm Tra Có Thể Bao Gồm:**

Thăm khám lâm sàng: Điều này có thể bao gồm đo chiều cao và trọng lượng, kiểm tra các dấu hiệu quan trọng, như nhịp tim, huyết áp và nhiệt độ; nghe tim và phổi, và kiểm tra vùng bụng.

Các xét nghiệm: Có thể bao gồm XN máu toàn phần (CBC) cũng như các xét nghiệm kiểm tra tuyến giáp và xét nghiệm máu khác. Cũng có thể sử dụng các xét nghiệm trên tim, chẳng hạn như đo điện tâm đồ (ECG) để giúp xác định tim đang hoạt động như thế nào.

Các trắc nghiêm về tâm lý:

- Thang Hamilton

- Trắc nghiệm MMPI

- Thang lượng giá độ tập trung - trí nhớ

**2.2. Tiêu Chuẩn ICD-10: F41.0- Rối Loạn Hoảng Loạn**

A. Bệnh nhân trải nghiệm các cơn hoảng loạn tái diễn, những cơn này không phải lúc nào cũng kết hợp với một tình huống hoặc một đồ vật nhất định và thường xảy ra tự phát (có nghĩa là các giai đoạn này không thể dự đoán trước). Các cơn hoảng loạn không liên quan với việc tiếp xúc các tình huống nguy hiểm hoặc đe doạ tính mạng.

B. Một cơn hoảng loạn được đặc trưng bởi tất cả tính chất sau:

(1) Đây là một giai đoạn kín đáo của sự sợ hãi hoặc khó chịu ghê gớm.

(2) Nó khởi phát đột ngột

(3) Nó đạt mức độ tối đa vòng vài phút và kéo dài ít nhất vài phút.

(4) Ít nhất bốn trong số các triệu chứng được liệt kê dưới đây phải có mặt, một trong số đó phải nằm trong các mục từ (a) đến (d).

+ Các triệu chứng kích thích hệ thực vật:

(a) Hồi hộp, tim đập mạnh hoặc tăng nhịp tim

(b) Vã hồ hôi

(c) Run rẩy

(d) Khô miệng (không do thuốc hoặc mất nước)

Các triệu chứng vùng ngực và bụng:

(a) Khó thở

(b) Cảm giác nghẹn

(c) Đau hoặc khó chịu ở ngực

(d) Buồn nôn hoặc khó chịu ở bụng (ví dụ: sôi bụng)

+ Các triệu chứng liên quan đến trạng thái tâm thần:

(a) Cảm giác chóng mặt, không vững, ngất hoặc choáng váng

(b) Cảm giác đồ vật không thật (trí giác sai thực tại) hoặc cảm giác cơ thể ở xa hoặc “không thực sự ở đây” (giải thể nhân cách)

(c) Sợ bị chết

+ Các triệu chứng toàn thân

(a) Có các cơn nóng bừng hoặc ớn lạnh

(b) Cảm giác tê cóng hoặc kim châm

(c). Những chẩn đoán loại trừ hay gặp nhất. Các cơn hoảng loạn không do một bệnh cơ thể, rối loạn tâm thần thực ổn (F00-F09) hoặc các rối loạn tâm thần khác như tâm thần phân liệt và các rối loạn liên quan (F20-F29), các rối loạn khí sắc [cảm xúc] (F30-F39) hoặc các rối loạn dạng cơ thể (F45.-).

**2.3. Chẩn Đoán Phân Biêt**

- Rối loạn trầm cảm: đặc biệt là trầm cảm với các triệu chứng cơ thể

- Rối loạn hỗn hợp lo âu-trầm cảm

- Lạm dụng, nghiện rượu, thuốc bình thần.

- Rối loạn stress sau sang chấn.

- Bệnh lý tim mạch

- Hạ đường huyết.

**III. ĐIỀU TRỊ**

**3.1. Điều Trị Bằng Thuốc:**

Là phương pháp điều trị chính của rối loạn hoảng loạn. Mục đích chính của điều trị bằng thuốc là ngăn chặn cơn hoảng loạn kịch phát, điều trị các lo âu và ám ảnh xa lánh của bệnh nhân. Các thuốc chống trầm cảm đã được xác nhận là làm giảm rõ rệt tần số và độ nặng của các cơn hoảng loạn.

**CÁC LOẠI THUỐC**

- Thuốc điều hòa khí sắc (thuốc & liều dùng xem phụ lục)

- Thuốc chống trầm cảm (thuốc & liều dùng xem phụ lục)

- Thuốc chống lo âu (thuốc & liều dùng xem phụ lục)

- Thuốc tăng cường tuần hoàn não & bồi bổ thần kinh (thuốc & liều dùng xem phụ lục)

- Nếu không đáp ứng thì có thể sử dụng thuốc chống loạn thần liều thấp (thuốc & liều dùng xem phụ lục)

Chú ý: Có thể điều trị đơn trị liệu, hoặc kết hợp thuốc CTC với các thuốc khác.

**3.2. Điều Trị Bằng Liệu Pháp Tâm Lý:**

Sử dụng liệu pháp thư giãn luyện tập, liệu pháp nhận thức và liệu pháp hành vi, liệu pháp nhóm.

**3.3. Tư Vấn Cho Bệnh Nhân:**

- Khi xuất hiện một cơn hoảng loạn:

+ Ngồi tại chỗ cho cơn hoảng loạn qua đi;

+ Tập trung vào việc chế ngự lo âu song không cần quan tâm đến các triệu chứng về cơ thể;

+ Tiến hành thở chậm, thư giãn;

+ Tự nhủ rằng cơn hoảng loạn sẽ qua mau.