

# 10 October



## Sức khỏe tâm thần và bệnh động mạch vành tim Mental Health and coronary heart disease

Các cuộc nghiên cứu gần đây, của hiệp hội Tim mạch Úc Đại Lợi cho biết là chắc chắn có sự liên hệ giữa chứng trầm cảm, sống tách biệt với xã hội, thiếu sự giúp đỡ tốt đẹp của các hội đoàn với nguy cơ của chứng động mạch vành tim tương tự như các yếu tố thường hay gây ra bệnh tim như hút thuốc, mỡ trong máu cao và huyết áp cao.

### Chứng trầm cảm, sống tách biệt với xã hội và sự giúp đỡ tốt đẹp của các hội đoàn là gì?

Một người có thể bị gọi là trầm cảm nếu người đó cảm thấy buồn bã chán nản, khổ sở, mất hứng thú làm những việc mà thông thường họ thích làm – bị như vậy quá hơn hai tuần và trải qua ba hoặc nhiều hơn các triệu chứng sau đây:

- **Thể lực**- Luôn mỗi mệt, không ngủ được.
- **Thái độ**- Không ra khỏi nhà, không hoàn tất công việc ở sở làm, lệ thuộc vào thuốc ngủ.
- **Tư tưởng**- Suy nghĩ là “ chẳng bao giờ có điều gì tốt đẹp xảy ra cho tôi”, “ tôi thật vô dụng”.
- **Cảm giác**- Cảm thấy có tội, không vui vẻ, thất vọng, không tự tin.

Sống tách biệt với xã hội là khi một người cảm thấy cô đơn. Tuy nhiên nếu một người nào đó cảm thấy có một phần liên hệ với xã hội và sự liên hệ này mang lại tình bạn, tình thương và giá trị thì sự liên hệ này sẽ mang lại cho họ cảm giác có sự ràng buộc với xã hội. Những sự liên hệ với xã hội có ảnh hưởng lớn đến sức khỏe tâm thần và thể chất của họ.

Những người đến từ nhiều quốc gia có phong tục và ngôn ngữ khác dễ bị lẻ loi và trầm cảm bởi vì phần đông họ có rất ít các hiệp hội tương trợ trong quốc gia mới của họ. Báo cáo cho biết có nhiều vị cao niên đến từ các quốc gia có phong tục và ngôn ngữ khác thường sống tách biệt và bị chứng trầm cảm khá cao, và một số nhóm sắc tộc có mức độ tự tử cao. Điều này chính yếu là do họ sống quá lẻ loi, thiếu mạng lưới trợ giúp, trở ngại về ngôn ngữ, không có hoặc không có thích đáng các dịch vụ giúp đỡ về y tế và phúc lợi, yếu kém về kinh tế, bị căng thẳng tích lũy liên quan đến những kinh nghiệm trải qua do vấn đề di dân.

### Những điều cần biết về sức khỏe tâm thần và bệnh động mạch vành tim.

- Chứng trầm cảm, sống tách biệt với xã hội, thiếu sự giúp đỡ của các hội đoàn là những yếu tố quan trọng gây ra bệnh động mạch vành tim.
- Trong vòng 12 tháng đầu tiên sau khi bị lên cơn đau tim, các yếu tố tâm lý như chứng trầm cảm có thể làm gia tăng gấp ba lần nguy cơ có thể bị một cơn đau tim khác, không kể các yếu tố khác.

- Khoảng 800,000 người Úc đã trưởng thành và 100,000 con nít và người trẻ tuổi bị chứng trầm cảm mỗi năm.
- Trung bình cứ năm người Úc thì một người bị mắc chứng trầm cảm vào một lúc nào đó trong cuộc đời của họ.
- Chứng trầm cảm thường hay xảy ra, nhưng dễ nhận thấy và dễ chữa trị.

### Những điều cần biết thêm về sức khỏe tâm thần và bệnh động mạch vành tim trong cộng đồng của các sắc tộc đến từ các quốc gia có phong tục và ngôn ngữ khác.

Ở Úc càng lâu sức khỏe tổng quát của người dân nhập cư ngày càng xuống dốc. Tình trạng tử vong từ từ gia tăng do bệnh động mạch vành tim của dân nhập cư cũng gia tăng theo tỷ lệ thuận với thời gian định cư vì thói quen dùng thức ăn và thay đổi cách sống. Bệnh động mạch vành tim và bệnh tiểu đường là hai chứng bệnh gây trở ngại trầm trọng cho nhiều cộng đồng sắc tộc ở Úc Đại Lợi. Thí dụ như thống kê tử vong do bệnh tiểu đường gây ra ở Úc Đại Lợi rất cao đối với phái nam và phái nữ sanh ở Ai Cập, Ấn Độ, Đức, Malta, Phần Lan, các nước khác ở Âu Châu và phái nữ đến từ Ý Đại Lợi và phái nam sanh ở Hy Lạp.

### Để biết thêm nhiều tài liệu

- Viếng: [www.heartfoundation.com.au](http://www.heartfoundation.com.au)  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)
- Nói chuyện với bác sĩ gia đình/tổng quát
- Gọi dịch vụ cố vấn qua Lifeline số 1300 131 114