

## Tôi nên biết điều nào khác nữa về việc dùng các loại thuốc chống trầm cảm?

Các loại thuốc chống trầm cảm có thể làm gia tăng nguy cơ tự tử, đặc biệt khi quý vị mới bắt đầu dùng thuốc hoặc khi quý vị gia tăng liều lượng hay số lượng thuốc mà quý vị dùng. Hãy liên lạc ngay với bác sĩ nếu chúng bệnh trầm cảm của quý vị trở nên nặng hơn hoặc nếu quý vị đang có ý nghĩ tự gây hại cho chính mình.

Các loại thuốc chống trầm cảm có thể gây ra một phản ứng phụ hiếm thấy gọi là hội chứng serotonin. Các triệu chứng của hội chứng serotonin là:

- Cảm thấy lảo nhao
- Bị ảo giác (hallucinations).
- Người bị ảo giác nhìn thấy, nghe, cảm thấy, ngửi hoặc nếm một điều gì đó hiện không có thực
- Cảm giác đứng ngồi không yên hoặc bồn chồn
- Nhịp tim đập nhanh
- Huyết áp thay đổi
- Sốt
- Cảm thấy buồn nôn và ói mửa
- Cơ bắp tê cứng hay bị rùng mình
- Động kinh hoặc co giật

## Hãy liên lạc ngay với bác sĩ nếu quý vị bị bất kỳ một trong các triệu chứng này.

Các dược sĩ và chuyên viên về thuốc tây cũng có thể giúp cung cấp thông tin về các phản ứng phụ do các loại thuốc chống trầm cảm gây ra; tuy nhiên, mọi sự thay đổi thuốc men đều chỉ nên do bác sĩ của quý vị đưa ra mà thôi.

Hãy ghi lại các triệu chứng và mọi phản ứng phụ do thuốc của quý vị gây ra. Mang theo các ghi chép này khi quý vị đến gặp bác sĩ và đặt câu hỏi nếu quý vị cần biết thêm thông tin về cách thức các loại thuốc chống trầm cảm có tác dụng đối với quý vị.

Bạn bè và gia đình là những người quan trọng đối với việc hỗ trợ và chăm sóc, nhưng họ có thể không có câu trả lời chính xác đối với các câu hỏi của quý vị. Mỗi bệnh nhân đều khác nhau. Vì vậy, không phải tất cả các thông tin hiện có sẵn trên mạng internet đều chính xác và cụ thể đối với bệnh trạng của quý vị.

Hãy tránh hoặc hạn chế việc uống rượu bia (rượu vang, bia và các loại rượu mạnh, bao gồm các đồ uống pha rượu), thuốc lá hoặc các loại ma túy khác. Rượu bia, thuốc lá và các loại ma túy khác có thể ảnh hưởng đến tác dụng của thuốc.

Cùng với bác sĩ và dược sĩ của quý vị, tờ thông tin gấp 'Medimate' – hiện có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ – có thể giúp quý vị hiểu và sử dụng các loại thuốc chống trầm cảm hoặc các loại thuốc khác. Tờ thông tin gấp này và các thông tin hữu ích khác hiện có sẵn trên trang mạng của Dịch Vụ Kê Toa Toàn Quốc (National Prescribing Service) (NPS) MedicineWise tại: [www.nps.org.au/translated-health-information-about-medicines](http://www.nps.org.au/translated-health-information-about-medicines).

## Tôi biết một người nào đó đang bị trầm cảm. Tôi có nên cho họ dùng thuốc của tôi không?

Đừng bao giờ chia sẻ thuốc của quý vị với bất kỳ người nào khác. Thuốc của quý vị được kê toa cho các triệu chứng của quý vị và phù hợp với bệnh sử của quý vị. Thuốc của quý vị có thể gây hại cho người khác.

Nếu quý vị biết một người nào đó trông có vẻ như có các triệu chứng tương tự với quý vị, hãy khuyến khích họ tới gặp bác sĩ.

## Nếu tôi cần được giúp đỡ nói tiếng Anh thì sao?

Hãy yêu cầu một thông ngôn viên nếu quý vị gặp trở ngại trong việc giao tiếp với bác sĩ hay dược sĩ. Quý vị nên sử dụng một thông ngôn viên chuyên nghiệp thay vì một người thân trong gia đình hay bạn bè. Họ được huấn luyện để hiểu các từ ngữ y khoa và được yêu cầu phải giữ kín các thông tin.

Bác sĩ hay dược sĩ của quý vị có thể gọi cho Dịch Vụ Thông Ngôn và Phiên Dịch (TIS) ở số 131 450. Dịch vụ này miễn phí và có sẵn 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần.

*Tờ thông tin gấp này có các thông tin tổng quát và không bao gồm mọi phản ứng phụ có thể xảy ra hoặc tất cả tên của các loại thuốc có nhãn hiệu.*

## Trầm cảm là gì?

Trầm cảm (depression) là một chứng bệnh có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe thể lực và tâm thần.

Các triệu chứng của bệnh trầm cảm bao gồm:

- Cảm thấy buồn bã vào hầu hết mọi lúc trong ngày, gần như mọi ngày
- Mất hứng thú với các sinh hoạt mà quý vị đã từng thích trước đây
- Thiếu năng lực
- Thay đổi thói quen ngủ nghỉ
- Thay đổi khẩu vị ăn uống
- Thay đổi ham muốn tình dục
- Cảm thấy vô vọng, bất lực, vô giá trị hay tội lỗi
- Không thể tập trung hay đưa ra các quyết định
- Gia tăng cảm giác đau khổ hay giận dữ
- Gia tăng sự lo lắng
- Các ý tưởng chết chóc hay tự tử

Nếu quý vị bị bất kỳ một trong các triệu chứng này vào hầu hết mọi lúc trong ngày trong ít nhất hai tuần lễ, quý vị có thể đã bị trầm cảm.

## Bệnh trầm cảm phổ biến ra sao?

Trầm cảm là một chứng bệnh phổ biến ở Úc. Bệnh này phổ biến hơn ở phụ nữ và có thể ảnh hưởng đến mọi người thuộc mọi lứa tuổi, bao gồm trẻ em và những người trẻ.

## Điều gì gây ra bệnh trầm cảm?

Nguyên nhân chính xác của bệnh trầm cảm hiện chưa được biết đến. Một số yếu tố có liên quan đến bệnh trầm cảm, bao gồm:

- Bệnh sử trầm cảm trong gia đình
- Các hoàn cảnh đau buồn chẳng hạn như tình trạng thất nghiệp, các vấn đề rắc rối trong mối quan hệ, tình trạng cô lập hay mất người thân
- Các chứng bệnh khác

Đôi khi bệnh trầm cảm có thể xảy ra mà không có lý do rõ ràng.

## Hiện có những phương pháp điều trị nào đối với bệnh trầm cảm?

Bệnh trầm cảm có thể điều trị được. Một số phương pháp điều trị được liệt kê dưới đây:

- Các loại thuốc chống trầm cảm (antidepressant medicines) có thể giúp người bị bệnh trầm cảm. Các loại thuốc này có hiệu quả trong việc ngăn ngừa tình trạng lặp đi lặp lại hay tái phát của chứng bệnh khi sử dụng lâu ngày. Các loại thuốc này chỉ có thể do bác sĩ kê toa, bao gồm bác sĩ đa khoa hay bác sĩ tâm thần của quý vị.
- Điều trị bằng phương pháp trò chuyện (talking treatments) chẳng hạn như liệu pháp hành vi nhận thức (cognitive behaviour therapy) (CBT). Phương pháp này bao gồm việc trò chuyện với một chuyên viên y tế tâm thần chẳng hạn như bác sĩ tâm thần, chuyên gia tâm lý, nhân viên xã hội hay nhân viên cố vấn. Liệu pháp tâm lý (psychotherapy) có thể giúp mọi người giải quyết vấn đề và đương đầu với những thử thách.
- Trị liệu bằng dòng điện (electro-convulsive therapy (ECT) là một phương pháp điều trị an toàn và hữu hiệu đối với chứng bệnh trầm cảm nghiêm trọng vốn không có phản ứng với thuốc hoặc các phương pháp điều trị khác. Bác sĩ của quý vị có thể cho quý vị biết thêm về ECT nếu phương pháp điều trị này được đề nghị cho quý vị.

Nhiều người sử dụng sự kết hợp giữa các phương pháp điều trị để giúp chế ngự chứng bệnh trầm cảm.

## Các loại thuốc chống trầm cảm có tác dụng ra sao?

Các loại thuốc chống trầm cảm giúp hồi phục và duy trì các mức hóa chất lành mạnh trong não bộ. Các loại thuốc này thường có hiệu quả trong việc chế ngự các triệu chứng của bệnh trầm cảm đồng thời giúp làm ngưng không cho các triệu chứng này tái phát.

## Bác sĩ của tôi cần biết gì để kê toa các loại thuốc chống trầm cảm cho tôi?

Hãy cho bác sĩ của quý vị biết càng nhiều thông tin càng tốt về các triệu chứng cũng như bệnh sử của quý vị, bao gồm mọi chứng bệnh mà quý vị từng bị trong quá khứ.

Hãy cho bác sĩ của quý vị biết về mọi loại thuốc tây và thuốc y học cổ truyền hay các phương pháp điều trị bằng dược thảo mà quý vị đang sử dụng. Các loại thuốc này có thể ảnh hưởng đến tác dụng của thuốc chống trầm cảm của quý vị.

Quý vị cần nói cho bác sĩ biết nếu quý vị đang dự định có con hoặc nếu quý vị đã mang thai hay đang nuôi con bằng sữa mẹ trong lúc đang dùng các loại thuốc chống trầm cảm.

## Tôi phải dùng các loại thuốc chống trầm cảm trong bao lâu?

Thuốc chống trầm cảm sẽ không làm ngưng các triệu chứng của quý vị ngay. Thường thì quý vị cần phải dùng thuốc chống trầm cảm thường xuyên trong vài tuần lễ để thuốc có tác dụng hoàn toàn. Quý vị cũng sẽ cần phải tiếp tục dùng thuốc chống trầm cảm trong một thời gian sau khi đã bình phục hoàn toàn từ chứng bệnh trầm cảm. Mọi sự thay đổi về liều lượng thuốc đều cần phải thảo luận với bác sĩ của quý vị.

## Có những loại thuốc chống trầm cảm khác nhau nào?

Có những loại thuốc chống trầm cảm khác nhau. Quý vị có thể cần phải thử qua các loại thuốc chống trầm cảm khác nhau dưới sự giám sát của bác sĩ để tìm ra loại thuốc thích hợp nhất với mình.

## Các loại thuốc chống trầm cảm có những phản ứng phụ thông thường nào?

Các loại thuốc chống trầm cảm khác nhau có các phản ứng phụ khác nhau đối với những người khác nhau. Phản ứng phụ là một phản ứng ngoài ý muốn đối với một loại thuốc nào đó.

Các loại thuốc chống trầm cảm hiện không được xác định là nguyên nhân gây ra các phản ứng phụ dài hạn và không khiến cho người dùng thuốc bị nghiện.

## Các loại thuốc chống trầm cảm và các phản ứng phụ của chúng

### Các loại thuốc chống trầm cảm ba chu kỳ (tricyclic antidepressant) (TCAs)

Các loại thuốc chống trầm cảm ba chu kỳ có thể rất hữu hiệu.

| Tên thuốc đồng chủng (generic) | Tên thuốc có nhãn hiệu |
|--------------------------------|------------------------|
| Amitriptyline                  | Endep                  |
| Clomipramine                   | Anafranil              |
| Dothiepin                      | Prothiaden hay Dothep  |
| Doxepin                        | Deptran                |
| Imipramine                     | Tofranil               |
| Nortriptyline                  | Allegron               |

Điều quan trọng là quý vị phải dùng các loại thuốc chống trầm cảm ba chu kỳ theo sự hướng dẫn của bác sĩ. Đừng thay đổi số lượng thuốc. Các loại thuốc chống trầm cảm ba chu kỳ có thể nguy hiểm nếu quý vị dùng quá liều lượng được bác sĩ kê toa.

### Các chất ức chế tái hấp thu serotonin chọn lọc (selective serotonin reuptake inhibitors) (SSRIs)

#### Các triệu chứng của bệnh trầm cảm bao gồm:

Loại thuốc chống trầm cảm này nhằm vào một hóa chất cụ thể trong não bộ gọi là serotonin.

| Tên thuốc đồng chủng | Tên thuốc có nhãn hiệu |
|----------------------|------------------------|
| Citalopram           | Cipramil               |
| Escitalopram         | Lexapro                |
| Fluoxetine           | Lovan, Prozac          |
| Fluvoxamine          | Luvox                  |
| Paroxetine           | Aropax                 |
| Sertraline           | Zoloft                 |

Các phản ứng phụ thông thường của thuốc chống trầm cảm ba chu kỳ bao gồm:

- Cảm thấy buồn ngủ
- Cảm thấy khô miệng
- Mất mớ
- Tiểu tiện khó khăn
- Chóng mặt (cảm thấy mọi thứ đang quay cuồng quanh quý vị)
- Lên cân
- Khó khăn trở ngại trong sinh hoạt tình dục
- Táo bón (đại tiện khó khăn)
- Nhịp tim nhanh hoặc bất thường

Các phản ứng phụ thông thường của các loại thuốc ức chế tái hấp thu serotonin chọn lọc bao gồm:

- Cảm thấy buồn nôn và ói mửa
- Ăn không tiêu (thấy khó chịu ở bụng trên, ợ hơi hoặc cảm thấy không thoải mái khi ăn no)
- Đau bụng
- Tiêu chảy
- Táo bón (đại tiện khó khăn)
- Da nổi ban
- Cơ thể ra mồ hôi quá nhiều
- Cảm giác lo lắng bồn chồn
- Nhức đầu
- Khó ngủ hoặc cảm thấy rất buồn ngủ
- Run rẩy
- Khó khăn trở ngại trong sinh hoạt tình dục

### Các chất ức chế tái hấp thu serotonin và noradrenaline (Serotonin and noradrenaline reuptake inhibitors) (SNRIs)

Các chất ức chế tái hấp thu serotonin và noradrenaline nhằm tới hai hóa chất trong não bộ: serotonin và noradrenaline.

| Tên thuốc đồng chủng | Tên thuốc có nhãn hiệu |
|----------------------|------------------------|
| Venlafaxine          | Effexor XR             |
| Desvenlafaxine       | Pristiq                |
| Duloxetine           | Cymbalta               |
| Reboxetine (NARI)    | Edronax                |

### Các loại thuốc chống trầm cảm noradrenalin và serotonergic cụ thể (noradrenalin and specific serotonergic antidepressants) (NaSSAs)

Loại thuốc chống trầm cảm này có thể được kê toa nếu quý vị còn bị các vấn đề về lo lắng hay khó ngủ. Loại thuốc này cũng nhằm tới hai hóa chất cụ thể trong não bộ: serotonin và noradrenaline.

| Tên thuốc đồng chủng | Tên thuốc có nhãn hiệu |
|----------------------|------------------------|
| Mirtazepine          | Avanza                 |

### Các chất ức chế monoamine oxidase (monoamine oxidase inhibitors) (MAOIs)

Các loại thuốc chống trầm cảm bằng chất ức chế monoamine oxidase ít được sử dụng hơn các loại thuốc chống trầm cảm khác.

Các loại thuốc này có thể bị ảnh hưởng theo các thức ăn mà quý vị ăn. Quý vị phải rất cẩn thận với các thức ăn mà quý vị ăn khi được kê toa loại thuốc này. Bác sĩ có thể cho quý vị một danh sách các loại thức ăn mà quý vị nên tránh trong khi đang uống loại thuốc này.

Quý vị cũng phải cẩn thận về việc dùng các loại thuốc khác, bao gồm được thảo hay các loại thuốc y học cổ truyền. Hãy thảo luận với bác sĩ về việc này.

| Tên thuốc đồng chủng                         | Tên thuốc có nhãn hiệu |
|--|------------------------|
| Phenelzine                                   | Nardil                 |
| Tranylcypromine                              | Parnate                |
| Moclobemide (chất ức chế đảo nghịch của MAO) | Aurorix, Mohexal       |

## Tôi có thể ngưng dùng thuốc nếu tôi bắt đầu cảm thấy khỏe hay không?

Quý vị nên luôn dùng thuốc theo sự chỉ dẫn của bác sĩ. Đừng thay đổi số lượng thuốc mà quý vị đang dùng. Quý vị phải nói chuyện với bác sĩ trước khi ngưng dùng thuốc. Việc ngưng dùng thuốc chống trầm cảm một cách đột ngột có thể gây ra chứng bệnh nghiêm trọng.

Các phản ứng phụ thông thường của các loại thuốc ức chế tái hấp thu serotonin và noradrenaline chọn lọc bao gồm:

- Cảm thấy buồn nôn và ói mửa
- Chóng mặt (cảm thấy mọi thứ đang quay cuồng quanh quý vị)
- Khó ngủ
- Có các giấc mơ bất thường
- Cơ thể ra mồ hôi quá nhiều
- Táo bón (đại tiện khó khăn)
- Run rẩy
- Cảm giác lo lắng bồn chồn
- Nhức đầu
- Khó khăn trở ngại trong sinh hoạt tình dục

Các phản ứng phụ thông thường của các loại thuốc noradrenaline chọn lọc và serotonergic cụ thể bao gồm:

- Cảm thấy buồn ngủ
- Ăn nhiều và lên cân

Các phản ứng phụ thông thường của các loại thuốc chống trầm cảm bằng chất ức chế monoamine oxidase bao gồm:

- Chóng mặt (cảm thấy mọi thứ đang quay cuồng quanh quý vị)
- Huyết áp thay đổi
- Cảm thấy buồn ngủ
- Khó ngủ
- Nhức đầu
- Chất lỏng tích tụ trong cơ thể (thí dụ, bàn chân và mắt cá bị sưng lên)
- Mất mớ
- Lên cân