



## Tác dụng phụ và cách giải quyết:

Khi uống thuốc có thể gây ra một số tác dụng phụ, nhưng thông thường trong thời gian hai tháng dùng thuốc, tác dụng phụ sẽ dần mất đi.

### • Không muốn ăn

Cách giải quyết: thay đổi thói quen ăn uống của trẻ, như sau khi ăn xong bữa sáng hãy uống thuốc, hoặc đợi sau khi tác dụng thuốc qua đi thì ăn tối nhiều hơn một chút.

### • Mất ngủ

Cách giải quyết: giúp trẻ có thói quen ngủ tốt, như cố định giờ đi ngủ, trước khi ngủ đánh răng rửa mặt, đọc sách trước khi ngủ... tránh cho trẻ tiếp xúc với những âm thanh kích thích của ti vi, máy tính, đài radiô.

### • Biểu hiện nổi bật

Khi trẻ có biểu hiện bệnh lý rõ rệt hoặc hành vi quá ồn ào vào buổi trưa hay chiều tối, có thể do thuốc hiệu ứng ngắn dần dần giảm tác dụng gây ra, kiến nghị phụ huynh thay thuốc phản ứng dài hoặc vào lúc hơi muộn cho uống ít thuốc phản ứng ngắn để giảm tác dụng phụ.

## Điều trị hành vi

Điều trị hành vi là một khâu quan trọng trong chương trình điều trị ADHD hoàn chỉnh. Theo Hội y học Mỹ thì điều chỉnh hành vi bao gồm:

- Yêu cầu giáo viên điều chỉnh chỗ ngồi lên hàng trên
- Xây dựng tiêu chuẩn hành vi mỗi ngày để theo dõi tình hình cải thiện.
- Bỏ quan những hành vi không thích đáng của trẻ, khích lệ hành vi thích đáng
- Tăng cường lòng tự tôn của trẻ

Điều trị bằng thuốc kết hợp với điều trị hành vi là phương pháp điều trị tổng hợp mang lại hiệu quả tới 70%, trong đó hiệu quả điều trị đơn dùng thuốc là tương đương, còn hiệu quả điều trị đơn dùng hành vi kém xa so với hiệu quả điều trị tổng hợp. Vì thế, điều trị bằng thuốc là quan trọng và là nhân tố chủ yếu để cải thiện bệnh lý.



## Điều phụ huynh cần chú ý- bệnh kèm theo ADHD-bệnh chung

- Những đứa trẻ mắc bệnh ADHD thường kèm theo một số bệnh khác, các bệnh thường gặp là bệnh chống đối, trở ngại học tập, rối loạn cảm xúc, lo âu, trầm cảm, trở ngại ngôn ngữ, hội chứng Tourette, rối loạn hành vi, có thể khiến trẻ tự ti, trở ngại trong giao tiếp hoặc có các hành vi phản xã hội. Khi bị chẩn đoán mắc các bệnh tương quan, cần nhất thiết đồng loạt xem xét khi điều trị, và sớm điều trị bằng thuốc, đồng thời tăng cường phụ đạo về hành vi và tâm lý.

## Kiến nghị nhỏ về bài vở ở nhà

- Xác định trẻ có khả năng hoàn thành bài vở, để trẻ hiểu được nội dung bài và việc hoàn thành bài đều rất quan trọng.
- Tạo thói quen hoàn thành bài vở trong thời gian và địa điểm cụ thể.
- Tạo môi trường làm bài yên tĩnh, ví dụ như: tại nơi bài trí đơn giản, mặt bàn sạch sẽ, tránh để trẻ phân tâm.
- Giúp trẻ phân giai đoạn hoàn thành bài vở, khen thưởng khi hoàn thành ở từng giai đoạn.
- Giúp trẻ hiểu hậu quả của việc không đạt được mục tiêu dự tính.
- Trao đổi với trẻ bằng sự nhẫn nại, bằng sự tôn trọng và bằng sự cảm thông, giúp xây dựng thái độ đúng đắn.

Tuân thủ theo các nguyên tắc chỉ đạo đơn giản nói trên, sẽ giúp cho con bạn hoàn thành bài vở ở nhà.

## Điều mà những phụ huynh có con cái đang trong giai đoạn dậy thì cần biết

- Trong giai đoạn dậy thì, so với lứa trẻ bình thường, những đứa trẻ mắc bệnh ADHD càng khó khăn hơn, vì trong giai đoạn này, điều đứa trẻ chú ý nhất là giống với người khác. Hơn thế, đứa trẻ bắt đầu bước vào cuộc sống của người trẻ tuổi, có trách nhiệm và hoạt động mới, yêu cầu về bài học cũng cao hơn, cần sự chuyên tâm lớn hơn.
- Giáo viên nhà trường đóng vai trò quan trọng trong giai đoạn dậy thì của trẻ ADHD, vì thế, phụ huynh cần giữ sự liên hệ và hợp tác thường xuyên với giáo viên, đảm bảo để trẻ có thể được chú ý thích đáng trong học tập và giao tiếp xã hội.
- Ngoài việc tiếp tục điều trị bằng thuốc, thì vận động cũng là một cách để phát huy sức khỏe, đặc biệt trong thời trẻ, đó là cách giao lưu tốt và bồi dưỡng khả năng tìm kiếm, vì thế cần được khuyến khích và tham gia nhiều.

## Sự trưởng thành của trẻ chỉ có một lần

Nếu bạn nghi ngờ rằng con bạn, người bạn đời của bạn hoặc thậm chí là chính bạn có thể mắc bệnh tăng động giảm chú ý, bạn có thể tìm bác sĩ của mình hoặc người chăm sóc sức khỏe chuyên nghiệp để tìm hiểu. Bác sĩ của bạn sẽ giới thiệu bạn cho các bác sĩ chuyên chẩn đoán bệnh về tăng động giảm chú ý, và các bệnh liên quan. Giữ quan niệm đúng đắn là rất quan trọng, hiện tại đã chứng thực được phương thức và kế hoạch điều trị hữu hiệu, có thể giúp ích cho việc điều chỉnh tốt hơn triệu chứng bệnh ADHD, thậm chí khiến cho chất lượng cuộc sống cũng vì thế mà được cải thiện hoàn toàn.

Đừng quên rằng sự trưởng thành của trẻ chỉ có một lần, sớm được điều trị hoàn chỉnh, mới có thể nhanh chóng giúp cho trẻ phát huy được tiềm năng vốn có.

Tra cứu thông tin hướng dẫn về <http://www.adhd.club.tw/>

Hiệp hội trái tim sáng dành cho người mắc bệnh tăng động Đài loan: <http://www.adhd.org.tw/>

ADHD



# Vì sao con của bạn không chuyên tâm



## Bệnh tăng động giảm chú ý Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

Sổ tay phụ huynh phiên bản 3



Trích từ sổ tay phụ huynh do Hiệp hội trái tim sáng dành cho người mắc bệnh tăng động Đài loan

# Bệnh tăng động giảm chú ý được chẩn đoán như thế

Theo nguyên tắc chẩn đoán mới nhất của Hội thần kinh học, chẩn đoán ADHD cần có các biểu hiện như không chuyên tâm hoặc quá động, kích động..., xuất hiện từ hai hoàn cảnh trở lên (ví như ở trường hoặc trong gia đình), với tần suất xuất hiện và mức độ nghiêm trọng cao hơn đứa trẻ cùng tuổi trong khoảng thời gian liên tục 6 tháng trở lên.

## Biểu hiện của chứng bệnh thiếu chú ý

1. Không thể chú ý đến những chi tiết hoặc quá sơ ý khiến bài vở, công việc và hoạt động khác thường xảy ra sai sót.
2. Không thể duy trì sự chú ý vào công việc hoặc hoạt động trò chơi.
3. Dường như không nghe khi nói chuyện với người khác.
4. Không thể hoàn thành công việc của giáo viên và phụ huynh giao như: bài học ở lớp, việc nhà. (Không thể hoàn thành công việc được giao không phải vì cố ý đối kháng hoặc vì không hiểu)
5. Thiếu khả năng tổ chức
6. Thường trốn tránh, không thích hoặc từ chối tham gia các công việc cần sử dụng tới trí não như: công việc ở trường hoặc ở nhà.
7. Dễ làm mất hoặc quên mang những thứ cần cho công việc hoặc trò chơi như: đồ chơi, bút chì, sách...
8. Rất dễ bị thu hút bởi kích thích bên ngoài
9. Dễ quên các công việc quy định hàng ngày, cần người lớn thường xuyên nhắc nhở.

## Biểu hiện quá động/ kích động

1. Không thể ngồi yên trên ghế, cứ quay ngang quay ngửa
2. Thường dời chỗ ngồi, ngồi không yên trong lớp
3. Không thích hợp với chạy, nhảy hoặc leo cao trong phòng học hoặc trong trường hợp cần hoạt động
4. Không thể yên tĩnh tham gia các trò chơi hoặc hoạt động thư giãn
5. Động đậy không nghỉ (giống như động cơ đang khởi động).
6. Nói nhiều (nói liên tục không nghỉ)
7. Khi chưa hỏi hết đã dành để trả lời
8. Không thể đợi chờ đến lượt (không thể nhẫn nại đợi chờ ở những nơi chờ đến lượt)
9. Thường làm gián đoạn hoặc làm phiền người khác ví dụ: nói chen vào hoặc chen ngang trò chơi của người khác.

Theo tiêu chuẩn chẩn đoán lâm sàng của Hội y khoa về thần kinh Mỹ DSM-IV

# Nguyên nhân dẫn tới bệnh ADHD?

Trước mắt vẫn không có câu trả lời chính xác về nguyên nhân dẫn tới bệnh ADHD. Trong nghiên cứu của nhiều người, có một số yếu tố được cho là có liên quan tới ADHD, bao gồm: gen, môi trường và vai trò tương quan giữa chúng.

- Di truyền
- Chất có độc
- Mẹ uống rượu, hút thuốc khi mang thai và biến chứng trong thời kỳ mang thai
- Tổn thương trong quá trình phát triển
- Tổn thương não như: động kinh, viêm não



Đại não của người bình thường      Đại não người mắc bệnh ADHD chưa chữa trị.

Nghiên cứu nguyên nhân bệnh ADHD cho thấy chúng bao hàm cả nhân tố về mặt sinh lý. Trong hình chụp Scan có thể thấy đại não của người bình thường khác (nhìn bên trái) với đại não của người mắc bệnh ADHD (nhìn bên phải). Hoạt tính thay thế Amoximum của người mắc bệnh ADHD thấp rõ rệt (hoạt tính bề mặt khu màu trắng, màu đỏ, màu da cam tương đối cao)

Trích nguồn: American Academy of Clinical and Adolescent Psychiatry Official Action, J Am Child Adolesle Psychiatry.

# Trẻ mắc bệnh tăng động giảm chú ý ADHD có thể lựa chọn cách điều trị nào?

Cách điều trị đơn dùng thuốc kết hợp với cách điều trị đơn dùng hành vi được chứng thực là sách lược điều trị ADHD hiệu quả nhất. ADHD là một loại bệnh sinh lý, thuốc có thể giải quyết biểu hiện then chốt của bệnh. Nhưng ngoài những biểu hiện then chốt ra, bệnh còn kèm theo các vấn đề mang tính hành vi và mối giao lưu ruột thịt tiêu cực. Vì thế, kết hợp điều trị giữa thuốc và hành vi mới có thể giúp nhiều nhất cho trẻ.

# Điều trị bằng thuốc

Nhiều phụ huynh còn cảm thấy nghi ngờ với kiểu điều trị bằng thuốc, nhưng theo kết quả nghiên cứu trong thời gian dài của các nước cho thấy, thuốc là một khâu quan trọng trong điều trị. Phương pháp điều trị ADHD bằng thuốc an toàn hữu hiệu, đã có kinh nghiệm lâm sàng hơn 50 năm. Nếu không sử dụng thuốc, các biểu hiện then chốt của ADHD sẽ không thể dễ dàng được khống chế hiệu quả, thành quả điều trị cũng vì thế mà bị hạn chế và khó mà duy trì.

Hiện nay, theo tiêu chuẩn của Cục y tế Đài loan, thuốc dùng để điều trị bệnh ADHD có hai loại là thuốc kích hoạt hệ thần kinh trung ương và thuốc kích hoạt hệ thần kinh phi trung ương.

## • Thuốc kích hoạt hệ thần kinh trung ương (Methylphenidate, MPH):

MPH là loại thuốc thường được sử dụng và được chứng minh là an toàn lâu dài và hiệu quả trong điều trị trẻ ADHD, đối với người thành niên thì hiệu quả chữa trị cũng đạt tới 70-80%. Hiện tại, MPH được chia làm MPH hiệu quả ngắn và MPH hiệu quả lâu dài.

### ➤ hiệu quả ngắn MPH— Ritalin

Thuốc hiệu quả ngắn MPH có thể duy trì trong thời gian 3- 4 tiếng, dùng 2-3 lần mỗi ngày, khi ở trường cần nhớ uống thuốc. Song, MPH hiệu quả ngắn cũng có thể vì mức độ ổn định nồng độ thuốc trong máu kém nên có tác dụng phụ khá rõ rệt.

### ➤ MPH hiệu quả lâu dài — Concerta

Loại này được thiết kế kiểu nâng nồng độ trong máu, nên có thể tránh được sự thiếu ổn định về nồng độ thuốc trong máu. Thuốc có thể phát huy hiệu quả liên tục trong 12 tiếng, trẻ chỉ phải uống một viên vào buổi sáng trước khi đi học nên có thể tránh được việc quên uống thuốc ở trường. Hơn thế, do nồng độ thuốc trong máu ổn định, nên tác dụng phụ ít.

Về liều lượng dùng thuốc, đa phần các bác sĩ ưu tiên sử dụng với liều lượng thấp trước, nếu lượng dùng không đủ, thì cứ 1-3 tuần lại tăng lượng dùng, cho đến khi bệnh hoàn toàn được khống chế.



## • Thuốc kích hoạt hệ thần kinh phi trung ương (Atomoxetine):

Theo quy định đảm bảo an toàn ADHD, thuốc sử dụng lần đầu cho loại bệnh này là MPH hiệu quả ngắn, nhưng theo mức độ phức tạp của bệnh mà sử dụng MPH hiệu quả lâu dài Concerta hoặc sử dụng thuốc tuyến hai Strattera . Thông thường thuốc sẽ được dùng một liều vào buổi sáng sớm hoặc bình quân chia làm 2 lần , mỗi lần uống 1/2 liều vào buổi sáng và sau trưa/ chiều tối.

Việc dùng thuốc nói trên trong điều trị ADHD đã được chứng minh hiệu quả trong hàng trăm nghiên cứu trong và ngoài nước, và được FDA- cục quản lý thực phẩm thuốc của Mỹ chứng nhận, được cục y tế phê chuẩn, và đều được liệt vào danh mục bảo hiểm y tế chi trả.

# Nhắc nhở khi dùng thuốc

## • Thời gian thuốc bắt đầu có tác dụng

Đối với thuốc kích hoạt hệ thần kinh trung ương nói chung , sẽ phát huy tác dụng vào khoảng 30-90 phút sau khi uống thuốc, và có thể thấy biểu hiện bệnh giảm đi đáng kể. Nếu lượng dùng không đủ, có thể không thấy được sự thuyên giảm của bệnh; Đối với thuốc kích hoạt hệ thần kinh phi trung ương, thì sau 2-4 tuần dùng thuốc, mới thấy hiệu quả rõ rệt.

## • Có thể dừng uống thuốc khi nào?

Nếu có các dấu hiệu sau, có thể thảo luận với bác sĩ về việc giảm lượng dùng hoặc ngừng sử dụng thuốc.

1. Khi điều trị bằng thuốc, trẻ đã không có biểu hiện bệnh hơn 1 năm
2. Trong điều kiện lượng dùng thuốc không thay đổi, trẻ có khả năng kiểm soát hành vi và biểu hiện ngày càng tốt.
3. Mặc dù có 1- 2 lần quên thuốc, nhưng biểu hiện của trẻ vẫn ổn định
4. Trẻ đã có khả năng duy trì mức độ tập chung

Việc quyết định dùng uống thuốc hay không chỉ có thể thực hiện sau khi đã trao đổi với bác sĩ, giáo viên, thành viên trong gia đình. Một khi dừng uống thuốc, trẻ cần sự ủng hộ nhiều hơn từ phía phụ huynh và mọi người, giúp trẻ có hành vi tốt khi không điều trị bằng thuốc nữa. Phụ huynh cũng nên luôn chú ý nắm bắt tình hình của trẻ.

