

Tâm trí, Căng thẳng và Phục hồi

Tâm trí, Căng thẳng và Phục hồi

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Những gì bạn đang cảm nhận

Sức khỏe tinh thần đóng vai trò quan trọng trong mức độ phục hồi của bạn. Các rối loạn sức khỏe tinh thần không được giải quyết có khả năng là nguyên nhân dẫn đến tình trạng không thể đạt được tỷ lệ cao đối với sự khác biệt quan trọng về mặt lâm sàng tối thiểu và lợi ích lâm sàng đáng kể trong phẫu thuật bảo tồn khớp háng. Điều này có nghĩa là nếu bạn đang gặp khó khăn với tâm trạng hoặc mức độ căng thẳng, nó có thể khiến bạn khó cảm thấy giảm đau đáng kể hoặc khôi phục hoàn toàn chức năng.

Các triệu chứng lo âu và trầm cảm có liên quan đến kết quả kém hơn ở những bệnh nhân phẫu thuật thay khớp háng toàn phần. Đường cong phục hồi của bạn có thể khác biệt so với những người không có các triệu chứng này. Bệnh nhân phát triển lo âu hoặc trầm cảm mới khởi phát sau phẫu thuật có định khớp vai nội soi có nguy cơ nhập viện lại trong vòng 90 ngày tăng lên đáng kể. Tình trạng sức khỏe tinh thần cho thấy mối liên hệ mạnh nhất với các biện pháp kết quả do bệnh nhân tự báo cáo tại thời điểm ban đầu ở những bệnh nhân phẫu thuật sửa chữa lại gân xoay cuff.

Bạn có thể nhận thấy rằng cơn đau của bạn trở nên dữ dội hơn nếu bạn đang chịu căng thẳng đáng kể. Hiện tượng nhạy cảm hóa trung ương trong đau thắt lưng mạn tính không đặc hiệu có thể được xem là phản ứng quá mức của các nơ-ron thụ cảm đau trong hệ thần kinh trung ương đối với các kích thích cảm giác đến mạn tính bình thường hoặc dưới ngưỡng ở những người có khuynh hướng tâm lý nhất định. Điều này có thể khiến các nhiệm vụ hàng ngày trở nên khó khăn hơn. Bạn có thể thấy khó khăn hơn trong việc đưa tay ra sau lưng để cài móc áo ngực hoặc nhét áo vào quần. Giấc ngủ có thể trở nên khó đến, đặc biệt nếu bạn cố gắng ngủ ở tư thế nằm nghiêng.

Mặc dù các can thiệp dựa trên liệu pháp nhận thức hành vi đã dẫn đến những cải thiện nhỏ về kiến thức về cơn đau và mức độ căng thẳng tâm lý sau 6 tuần, nhưng chúng không mang lại lợi ích có ý nghĩa đối với cơn đau và chức năng trong vòng 1 năm đối với đau thắt lưng. Điều quan trọng là phải thảo luận những cảm xúc này với bác sĩ phẫu thuật của bạn. Dữ liệu thường được thu thập từ chăm sóc lâm sàng tiền phẫu định kỳ cho thấy triển vọng trong việc dự đoán căng thẳng tâm lý sau phẫu thuật thay khớp toàn phần. Điểm T-Score Sức khỏe Tinh thần của Công cụ Đo lường Kết quả do Bệnh nhân Tự báo cáo (PROMIS) có hiệu suất vượt trội và khả năng tích hợp tốt hơn trong các khung kết quả tiêu chuẩn so với Thang đo Khả năng phục hồi ngắn gọn (Brief Resiliency Scale) trong việc xác định tiềm năng có kết quả kém sau phẫu thuật thay khớp gối và khớp háng toàn phần chọn lọc. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sử dụng các công cụ này để hiểu rõ hơn về trải nghiệm của bạn và hỗ trợ quá trình phục hồi của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Tâm trí và cơ thể của bạn có mối liên hệ chặt chẽ với nhau. Khi đối mặt với phẫu thuật, sức khỏe tâm thần đóng một vai trò quan trọng trong mức độ phục hồi của bạn. Các rối loạn sức khỏe tâm thần không được giải quyết thường ngăn cản bệnh nhân đạt được giảm đau đáng kể hoặc cải thiện chức năng sau phẫu thuật bảo tồn khớp háng. Điều này có nghĩa là ngay cả khi khớp đã được sửa chữa, cơn đau vẫn có thể dai dẳng nếu sức khỏe tâm lý của bạn không được hỗ trợ.

Các triệu chứng lo âu và trầm cảm có liên quan đến kết quả kém hơn trong phẫu thuật thay khớp háng toàn phần. Đường lối phục hồi của bạn có thể khác biệt nếu bạn gặp khó khăn với các tình trạng này so với những người không mắc phải. Ví dụ, bệnh nhân phát triển lo âu hoặc trầm cảm mới sau phẫu thuật ổn định khớp vai có nguy cơ nhập viện lại trong vòng 90 ngày cao hơn đáng kể. Điều này cho thấy rằng sự đau khổ về cảm xúc có thể tác động trực tiếp đến sự an toàn về thể chất và thời gian lành bệnh của bạn.

Trong một số trường hợp, cơn đau mãn tính không chỉ đơn thuần là do tổn thương mô. Tình trạng tăng nhạy cảm trung ương trong đau lưng mãn tính có thể được hiểu là phản ứng quá mức của hệ thần kinh của bạn. Hệ thần kinh trung ương trở nên phản ứng quá mức với các tín hiệu bình thường hoặc kích thích nhẹ. Điều này xảy ra thường xuyên hơn ở những người có khuynh hướng tâm lý nhất định, khiến cơn đau cảm thấy dữ dội hơn so với những gì tổn thương thể chất đơn thuần gợi ý.

Trạng thái tinh thần của bạn cũng ảnh hưởng đến cách bạn nhận thức về sức khỏe tổng thể của mình. Điểm T-Score Sức khỏe Tâm thần của Công cụ Đo lường Kết quả Báo cáo bởi Bệnh nhân về Hệ thống Thông tin Sức khỏe Toàn cầu (PROMIS Global Health Instrument Mental Health T-Score) là một công cụ giúp xác định những bệnh nhân có nguy cơ gặp kết quả kém sau phẫu thuật thay khớp gối hoặc khớp háng. Công cụ này hoạt động tốt hơn các thang đo khác, như Thang đo Khả năng phục hồi ngắn gọn (Brief Resiliency Scale), trong việc dự đoán những người có thể gặp khó khăn. Tương tự, dữ liệu tiền phẫu thuật thường quy có thể giúp dự đoán sự đau khổ về tâm lý sau phẫu thuật thay khớp toàn phần.

Cuối cùng, sức khỏe tâm thần cơ sở là yếu tố dự báo mạnh nhất cho điểm xuất phát của quá trình phục hồi trong phẫu thuật sửa chữa lại gân xoay cùi chỏ. Nếu bạn bị xơ cơ, ngay cả khi đang trong giai đoạn thuyên giảm hoặc có các triệu chứng nhẹ, bạn có thể trải qua cơn đau nghiêm trọng hơn và chất lượng cuộc sống thấp hơn so với những người bị viêm khớp dạng thấp. Liệu pháp nhận thức hành vi có thể giúp ích trong việc hiểu biết về cơn đau và giảm bớt sự đau khổ vào lúc 6 tuần, nhưng có thể không mang lại lợi ích ý nghĩa cho cơn đau và chức năng kéo dài đến 1 năm đối với đau lưng. Hiểu được những mối liên kết này giúp bác sĩ phẫu thuật cá nhân hóa việc chăm sóc để hỗ trợ cả tâm trí và cơ thể của bạn.

Những điều cần biết

Sức khỏe tinh thần của bạn đóng vai trò quan trọng đối với khả năng hồi phục của cơ thể. Nếu bạn bị lo âu hoặc trầm cảm chưa được điều trị, bạn sẽ ít có khả năng cảm thấy giảm đau đáng kể hoặc cải thiện chức năng sau phẫu thuật. Các triệu chứng này làm thay đổi quá trình hồi phục của bạn so với những bệnh nhân không có các triệu chứng đó. Ví dụ, việc phát triển chứng lo âu hoặc trầm cảm mới sau phẫu thuật cố định khớp vai làm tăng đáng kể nguy cơ nhập viện lại trong vòng 90 ngày.

Bạn có thể nhận thấy rằng cơn đau của bạn trở nên dữ dội hơn nếu bạn đang chịu căng thẳng. Điều này thường là do sự nhạy cảm hóa trung ương, tức là khi hệ thần kinh của bạn phản ứng quá mức với các tín hiệu bình thường. Sự phản ứng quá mức này có liên quan đến một số khuynh hướng tâm lý nhất định. Vì lý do này, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể xem xét kỹ tình trạng sức khỏe tinh thần của bạn, vì nó thường có mối liên hệ mạnh mẽ nhất với cảm giác của bạn trước bất kỳ thủ thuật nào.

Sàng lọc các triệu chứng đau khổ có thể giúp dự đoán kết quả sau khi thay khớp. Điểm T-Score về Sức khỏe Tinh thần của Công cụ Đánh giá Kết quả do Bệnh nhân Tự báo cáo (PROMIS) có khả năng xác định các kết quả xấu tiềm ẩn tốt hơn so với các thang đo khác. Điều này giúp nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn hỗ trợ bạn sớm.

Thực tế, việc quản lý tâm trí là một phần của quá trình điều trị. Các can thiệp dựa trên liệu pháp nhận thức hành vi có thể mang lại những cải thiện nhỏ về kiến thức về cơn đau và mức độ đau khổ sau 6 tuần. Tuy nhiên, những can thiệp này không phải lúc nào cũng dẫn đến những lợi ích ý nghĩa về giảm đau hoặc cải thiện chức năng trong vòng 1 năm đối với các tình trạng như đau lưng dưới. Tương tự, những bệnh nhân mắc hội chứng đau cơ xơ hóa thường trải qua các triệu chứng nghiêm trọng hơn và chất lượng cuộc sống kém hơn so với những bệnh nhân mắc viêm khớp dạng thấp đang trong giai đoạn thuyên giảm.

Quá trình hồi phục không chỉ mang tính chất vật lý. Có sự khác biệt về cách đàn ông và phụ nữ hồi phục về mặt thể chất, tâm lý và khả năng quay trở lại thể thao sau các thủ thuật như phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước. Bác sĩ phẫu thuật của bạn hiểu rằng việc chữa lành liên quan đến cả cơ thể và tâm trí của bạn. Việc giải quyết các vấn đề đau khổ tâm lý ngay bây giờ có thể giúp đảm bảo bạn đạt được kết quả tốt nhất có thể từ quá trình chăm sóc sức khỏe của mình.