

Thần Trạng và Thúc Ho, Chăm Lành

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác M.D.

Thứ Bảy, 07 Tháng 11 Năm 2009 09:37

Cám Lán (Common Cold) là bánh tháng xáy ra nhát là tá tháng 11 tái tháng 4.

Trong khoáng thái gian này, bánh xuát hián vái ba cao đám: vào mùa Thu khi tráem bát đáu đi hác rái giáa mùa Đáng và cuái cùng là vào mùa Xuân khi mà mái ngái táng là đã không còn bácám Lán viáng thám.

Cũng nhá bánh Cúm (Flu), Cám Lán do virus gây ra vái cá vài trăm loái khác nhau nháng nhóm rhinovirus (virus mũi) là tháng tháy hán cá.

Nhá tên gái, virus này xâm nháp cá thá qua mũi và miáng.

Virus nám trong các giát nác nhá li ti tá miáng mũi bánh nhân thoát ra khi há ho, hát xì hái hoác nói. Chúng bay lán ván trong tráng khí cá máy táng đáng há và ngái lán hít phái là mang bánh.

Virus cũng lây lan qua các đá dùng cáa bánh nhân nhá đán thái, khăn mát, bát đáa, bàn viát máy vi tính...Sá đáng vào các vát đáng đó rái đáa tay lên miáng, lên mũi là mác Cám Lán ngay.

Hián nay, cháa có vaccine ngáa cám Lán.

Pháng thác phòng bánh gián đá và háu hiáu là không tiáp cán quá gán vái ngái bánh, bánh nhân che miáng mũi khi ho; ráa tay tháng xuyên; không dùng chung cát đáng vái bánh nhân, nghángái tái nhà khi mác bánh, uáng nhiáu nác.

Tráem tá 1 tái 5 tuái tháng hay bácám Lán cá chác lán mái năm và cũng tháng hay bácá các bián cháng nhá sáng phái, viêm tai trong, viêm phá quán. Lý do là há mián đách cáa các em cháa mán, các em cũng hay tá táp tái nhà giá trá, máu giáo, rái cũng cháa có thói quen ráa tay, che mũi miáng nhá ngái lán.

Ngái lán ít bácám Lán hán, nháng cũng đác virus tái thám dám sáu lán mái năm. Vái há, sá mát mái thá xác, cáng tháng tinh thán, kém dinh dáng là nháng rái ro khián cám Lán đáxáy ra, vì sác đá kháng mián nhiám suy giám.

Cũng có nhiáu ngái nhân cho là gáp luáng gió đác tá pháng bác thái tái, phái đáu trong máa, tám nác lán buái sang gây ra Cám Lán. Nháng đó cũng chá là do truyán kháu kái, chánáu không có virus thì cũng không bábánh này.

Kát khi xâm nháp mũi miáng, virus cán tá 1 đán 4 ngày đá âm thám bá trí rái ra mát gây bánh. Đây là thái ká mà y hác gái là bánh (incubation period) và cũng là lúc mà bánh lan truyán mán há sang ngái khác.

Mái đáu, bánh nhân cám tháy mát chút má há uá oái mát mái, giám năng lác hoát đáng, nhác xáng nhác thát...Vài ngày sau thì sá hành hácáa virus rõ ràng, khó cháu hán.

Khái tháy là mũi nghát và khô. Nghát vì sung huyết tán hách màng niêm á mũi khián cho bánh nhân khó thá.

Rái tái cháy nác nhát tá mũi, đáu hiáu tiêu biáu cáa Cám Lán. Nác mũi có thá loáng rái tránên đác xát, màu vàng hoác xanh có lán bách huyết cáu cháng cá vái virus. Khi vi khuán trong mũi tái hoát đáng thì nác mũi chuyán sang máu xanh nhát. Hián táng này tuy gây khó cháu nháng công bình mà nói nó lái có ích đá loái bácá các virus mai phác trong mũi. Náu không bátáng xuát, chúng sá xâm nháp cuáng háng, lan ra các xoang á mát hoác cháy tát vá phái gây viêm nhiám.

Vào thanh quán, virus gây viêm cá quan phát âm này, đáng nói khan khan. Xuáng háng, virus gây đau khián cho bánh nhân không muán cá nuát thác ăn lán nói. Xáng mát có máy cái xoang thông vái mũi và miáng. Rhinovirus cũng có thá lan tái và gây viêm xoang, tác nghán áng thông. Bánh nhân cám tháy đáy đáy và đau nhác trên đáu, trên mát. Phá viêm xoang cũng là đáu hiáu khó cháu nhát cho ngái bánh.

Ngoài ra bánh nhân cũng bá ho, lên cán nóng sá nhá (102°F hoác 39°C), cháy nác mát, mát

Thụ c Tru ng v i Thu c Ho, C m l nh

Tác Giả: Bc sĩ Nguy n Ý-Đ c M.D.

Thứ Bảy, 07 Tháng 11 Năm 2009 09:37

m i, không mu n làm vi c gì, ch mu n n m. Ho là ph n ng t nhiên c a c th khi có v t gì nh ãm nh t, b i b m hi n di n h ng. Ho là đ t ng xu t v t này ra.

Th ng th ng các d u hi u c a C m l nh ch kéo dài t 5 t i 7 ngày. M t s ít b nh nhân có bi n ch ng nh viêm tai trong, viêm xoang, viêm h ng, s ng ph i, viêm ph qu n, khò khè nh hen suy n.

Ng i l n nên đi bác sĩ khám b nh n u có các d u hi u nh nóng s t trên 102°F ho c 39°C, ãu nh c c th, đ m h i, ho ra ãm có màu xanh, s ng h ch c, ãu xoang m t.

V i cháu bé, đi bác sĩ ngay n u có nóng s t cao, run l nh, ho liên t c, nôn ói, ãu tai, ãu b ng, khó th, không ng đ c, khóc luôn mi ng.

V đi u tr C m l nh, có m y đi u quan tr ng c n đ c m i ng i l u y:

-Không có ph ng th c nào tr kh i đ c C m l nh

-Kháng sinh không công hi u v i virus gây C m l nh.

-Thu c ch ng c m, ho, ngh t mũi trên th tr ng không nh ng không làm c m l nh lành ho c mau ch m d t mà còn có nhi u tác d ng ph c n bi t đ tránh.

Trên th tr ng có c tr m lo i thu c ch a C m l nh đ c qu ng cáo, vì nhu c u c a dân chúng quá cao và là có th c. C th y h t h i s mũi ho là b nháo b nhào ra ti m thu c tây mua thu c. Thu c do các vi n bào ch uy tín s n xu t cũng có mà thu c r m vô danh cũng nhi u. L i còn thu c qu ng cáo là có thêm vitamin, khoáng ch t, antioxidant. B nh nhân hoa c m t không bi t l a th nào.

Theo các nhà chuyên môn y t, trong ãa s các tr ng h p, không c n thu c men mà ch c n áp d ng vài s t chăm sóc là b nh cũng qua đi. Vì b n ch t c a C m l nh là v y: có v nh hung d nh ng hi n nh “ma s”, ti n hung h u cát. N u th y c n có thu c đ gi m b nh thì cân nh c coi d u hi u nào c n đ n thu c, thu c gì, dùng bao lâu và li u có ph n ng ph nào không.

Có 3 lo i thu c đ gi m d u hi u c m l nh:

1-Thu c ch ng ngh t mũi

Ho t ch t chính c a thu c này là m t ch t t ng h p t ng t nh epinephrine (adrenaline) do ph n t y tuy n th ng th n ti t ra. C hai th có tác d ng làm co m ch máu. T i mũi, thu c làm gi m sung huy t, niêm m c x p xu ng, l mũi thông, b nh nhân th d dàng. Nh ng thu c cũng làm nh p tim nhanh, tăng áp xu t huy t ng i ãng b cao huy t áp, kích thích th n kinh v i s h i, nóng n y, run tay, khó ng, chóng m t, nh c đ u, đ m h i, nôn ói... ãng b cao huy t áp, b nh tim m ch, ti u đ ng không nên u ng thu c này n u ch a h i ý ki n bác sĩ.

Có hai d ng thu c: thu c u ng ho c nh x t vào mũi.

a-Thu c nh x t, hít vào mũi

Nhi u ng i, ngay c bác sĩ d c sĩ, thích d ng này vì thu c tác d ng tr c ti p vào mũi nhanh h n, ít gây ra tác d ng ph cho c th cũng nh ít có t ng tác v i thu c tr b nh khác.

Tuy nhiên d ng này th ng gây ra m y r i ro nh :

-Tác d ng ng c l i (rebound action), mũi ngh t h n khi tác d ng c a thu c h t. Đ b t ngh t mũi, b nh nhân ph i dùng thu c th ng xuyên h n, th m chí tăng li u l ng. Lâu ngày có th ghi n thu c x t, thu c nh mũi.

-M t v n đ n a là dùng nhi u, các s i tóc bé tí mũi có nhi m v ng n c n vi khu n, b i b m vào mũi, s b h y ho i, con ng i đ b b nh. Đó là hi n t ng viêm mũi do thu c (Rhinitis medicamentosa)

Thu c không nên dùng i cháu bé, tr em vì th ng gây ra nhi u tác d ng ngo i ý nh tăng huy t áp, nh h ng t i tim. V i các em, ngh t mũi đ c gi i quy t đ dàng v i vài gi t n c

Thận Trọng với Thuốc Ho, Cảm Lạnh

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác M.D.

Thứ Bảy, 07 Tháng 11 Năm 2009 09:37

mußi sinh lý, nhß vào lß mũi dßm lßn trong ngày.

b-Thußc ußng

Thußc ußng cổ thß là nßc hoßc vißn. Khi ußng vào, thußc sß đi qua qua nhißu cß quan trong cß thß trßc khi có tác dßng trên mũi. Do đó, thußc sß gây ra tác dßng phß tßi các nßi này.

Lßi đißm trßc hßt cßa thußc ußng là không gây ra hißn tßng nhßn thußc và viêm mũi do thußc. Ngoài ra, tác dßng cßa thußc lâu hßn, có khi cß 12 giß, bßnh nhßn chß ußng hai lßn/ngày là đß. Thußc ßnh hßng lên niêm mßc ß mũi, mißng, các xoang cho nên ngß ßi bßnh bßt khó chßu hßn.

Thußc chßng nghßt mũi thßng dùng là pseudoephedrine hoßc phenylephrine.

2-Thußc chßng đau, gißm nóng sßt.

Đau mình, nhßc đßu là chuyßn thßng xßy ra khi bß cßm lßnh, nhßng may mßn là chúng không kéo dài quá vài ngày và không quá đßn vßt.

Thußc thßng dùng là acetaminophen, ibuprofen rßi đßn aspirin.

Aspirin thßng gây ra xußt huyßt bao tß nên cßn dß đßt. Cũng nên nhß là không bao giß cho các cháu đßi 12 tußi dùng aspirin, vì có thß gây ra hißn chßng Reye, tßn thßng thßn kinh, đôi khi chßt ngß ßi.

Acetaminophen hoßc paracetamol đßc dùng nhißu hßn vì tßng đßi an toàn. Tuy nhiên không dùng quá thßng và quá lißu lßng chß đßnh đß tránh tßn thßng cho gan. Thußc có trong nhißu đßng thußc chßng cßm lßnh khác nhau, cho nên cßn coi kß nhßn hißu đß tránh ngß đßc do quá lißu lßng cho trß em.

3-Thußc ho

Ho không phßi là mßt bßnh mà chß là trißu chßng cßa mßt bßnh nào đó trong cß thß. Ho cũng là mßt phßn ßng tß nhiên khi có chßt kích thích ß hßng, nhß nhßt tß mũi tß mißng, vßt lß tß ngoài bay vào hßng. Ho là đß tßng xußt các vßt này ra ngoài. Nhißu bßnh nhßn sau gißi phßu còn đßc khuyßn khích ho đß thông đßm, loßi vi khußn.

Nhßng cßm lßnh mà ho liên tßc thì quß là cũng đau ngßc, khó chßu. Do đó mßi có thußc chßng gißm ho.Có thß là ho khan hoßc ho ra đßm và vßi nhißu ngß ßi, thußc ho đßu có thß phßn nào làm nhß.

Tuy nhiên, nhißu bác sĩ có ý kißn là không nên ußng thußc ho, vì thußc không chßa đßc nguyên nhân gây ra ho, hßi khi lßi tßo ra tác dßng phß không mußn, đßc bißt là ß trß em.

Cß quan Thßc Đßc Phßm Hoa Kß khuyßn khích không nên dùng thußc cßm ho ß trß em đßi 2 tußi. Các vißn bào chß cũng tß nguyßn ghi cßnh báo lên nhßn hißu là không nên cho trß em đßi 4 tußi dùng thuốc cßm ho bán tß do trên thß trßng. Sßng đßc khi các em ußng quá lißu lßng có thß đßa tßi tß vong.

Ho khi cßm lßnh chß kéo dài vài tußn. Nßu ho quá lâu, lßi ra đßm có màu thì nên đi khám bßnh ngay, vì có thß bß bßi nhißm, vi khußn, sßng phßi.

Thußc ho thßng dùng là Dextromethorphan, Guaifenesin.

Ngoài các thußc kß trên, mßt sß ngß ßi còn dùng thêm thußc chßng đßng diphenhydramine, sinh tß C, kßm (zinc), và cho hay cßm lßnh cũng bßt qußy rßy.

Kháng sinh tuyßt đß không có vai trò nào, trß khi bß bßi nhißm vi khußn, sßng phßi.

Cßm lßnh ß trß em

Vßi trß em, các nhà chuyên môn đßng là:

-Đß các cháu nghß ngßi thoßi mái. Nßu ß tußi mßu gißo, đi hßc nên giß em ß nhà. Không tißp xúc vßi em bé khác đß tránh lan truyßn.

-Tránh sßng trong môi trßng có khói thußc lá.

-Cho các cháu ußng nhißu nßc (cam...) đß làm loãng đßm rãi, nßc mũi cũng nhß tránh khô

Thần Trạng vớ i Thuố c Ho, Cồ m lồ nh

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễ n Ý-Đồ c M.D.

Thứ Bảy, 07 Tháng 11 Năm 2009 09:37

nồ c vì nóng sồ t, chồ y nồ c mũi, nhồ t là khi cháu tiêu chồ y, nôn ói..

-Cho các cháu dùng thêm nồ c súp gà nóng có chồ t cysteine có tác đồ ng giồ m nghồ t mũi.

-Vớ i cháu không bú sồ a mồ và bú bình, nên giồ i hồ n sồ a vài ngày, vì sồ a làm nhồ t mũi khô, khó lồ i bồ .

-Không khí trong phòng khô làm giồ m sồ c đồ kháng vớ i bồ nh nhiồ m. Dùng máy phun bồ i nồ c đồ giồ m kích thích mũi, tránh khô khó thồ . Nhồ không hồ ng bồ i nồ c vào giồ ng các cháu.

Muồ n tránh meo mồ c, nên thay nồ c mồ i ngày và rồ a máy bồ m bồ i nồ c theo đứ ng hồ ng đồ n cồ a nhà sồ n xuồ t.

-Khi cháu bồ nghồ t mũi, nhồ vài giồ t nồ c muồ i sinh lý vào mồ t lồ mũi đồ làm loã ng nhồ t, rồ i cũng làm nhồ vồ y lồ mũi bên kia. Hút nhồ t mũi vớ i lồ ng hút làm bồ ng cao su. Nồ c muồ i này có thồ mua ở tiồ m thuố c tây hoồ c làm lồ y lồ nhà vớ i mồ t chút muồ i và nồ a ly nồ c lã tinh khiồ t. Có thồ dùng nồ c muồ i ở mồ i tuồ i, ngay cồ bé sồ sinh.

-Cũng có thồ đồ t cháu nồ m úp trên đầ i mình, lồ y bàn tay vồ nhồ vào lồ ng hoồ c đồ cháu ngồ i trên lòng, hồ i cong ngồ i vồ phía trồ c, lồ y bàn tay đồ p nhồ lên lồ ng.

-Thoa mồ t chút petroleum gel Vaseline quanh lồ mũi đồ tránh cho da khồ i bồ viêm do nồ c mũi kích thích.

-Đồ bồ t ho: ½ thìa mồ t ong cho bé tồ 2-5 tuồ i, 1 thìa tồ 6-11 tuồ i, 2 thìa cho cháu tồ 12 tuồ i trồ lên. Đồ ng cho trồ đồ i 1 tuồ i dung mồ t ong vì không an toàn.

-Vớ i trồ trên 4 tuồ i có thồ cho kồ o ho (không bao giồ cho trồ đồ i 4 tuồ i, sồ hóc nghồ n).

-Nồ u các cháu kêu đau khô cồ : cháu lồ n cho súc miồ ng vớ i nồ c muồ i hoồ c vài giồ t dung đồ ch 1 thìa nồ c chanh pha vớ i 2 thìa mồ t ong đồ hồ ng bồ t kích thích. Trồ trên 4 tuồ i có thồ ngồ m kồ o ho.

-Giồ đồ u cháu cao và lồ vồ trí ngồ i nhiồ u hồ n đồ giúp lồ i đầ m nhồ t.

Nồ u sau ba bồ n ngày mà cháu không bồ t, lồ i có nóng sồ t cao, đau hồ ng, nôn ói...nên đồ a cháu đầ bác sĩ ngay.