

Những nguy hại đằng sau các loại thuốc cảm

Nguyễn Minh Tâm dịch



Chúng ta có thể mua được thuốc cảm, không cần toa bác sĩ, để chữa khỏi bệnh cảm lạnh, nghẹt mũi, ngứa cổ, nhưng đôi khi những thứ thuốc này lại đưa đến những nguy hại lớn không ngờ được. Theo bà Leight Ann Mike, Dược sĩ, dạy ở trường Dược Khoa của đại học University of Washington: “ Người ta vẫn thường có quan niệm cho rằng vì có thể mua thuốc chữa bệnh cảm không cần toa bác sĩ, nên có thể dùng một cách thoải mái, an toàn. Điều đó không phải lúc nào cũng đúng.”

Chúng ta nên thận trọng tìm hiểu về những hậu quả phụ tai hại của những loại thuốc cảm để tránh lạm dụng.

Acetaminophen gây hư hại cho gan:



Nếu bạn thường dùng acetaminophen (như Tylenol) để chữa bệnh đau nhức do phong thấp (arthritis) hay chữa chứng nhức đầu, khi bạn dùng thuốc đó chung với thuốc cảm, bạn sẽ vượt quá mức giới hạn cho phép dùng là 3,000 hay 4,000 miligram acetaminophen tối đa trong một ngày. Mỗi năm có khoảng 78,000

người phải đưa vào bệnh viện cấp cứu vì dùng quá nhiều acetaminophen. Chất này đưa đến hậu quả gây tai hại cho gan.

Triệu chứng đầu tiên thường thấy là nôn mửa, đau bụng, và ăn mất ngon.

Những triệu chứng này thường không rõ ràng, và dễ làm người ta lầm tưởng như triệu chứng của bệnh cảm. Sau đó, là đến hiện tượng nước tiểu có màu đậm, và đau ở phía trên, bên phải của thân mình. Nếu bạn nghi mình bị hậu quả của acetaminophen, bạn nên đi bệnh viện ngay.

Biện pháp an toàn: Khi dùng acetaminophen, tuyệt đối không được uống rượu, hay bia. Chỉ nên dùng liều lượng thấp nhất, nhớ uống theo đúng thời gian trong chỉ dẫn, và đọc kỹ lời dặn ghi trên nhãn hiệu thuốc. Nhiều loại thuốc cảm có sẵn chất acetaminophen, nên coi chừng bạn dùng chất này nhiều quá mà không hay.

Ibuprofen làm loét bao tử và có hại cho thận:



Chất Ibuprofen có trong thuốc Advil và Motrin là loại thuốc chống sưng tấy mà không có chất steroid, gọi tắt là NSAID. Do đó, rất hiệu nghiệm trong việc làm giảm đau nhức, nhức đầu, và nóng sốt. Loại thuốc này cũng gây ra những phản ứng rất mạnh nếu cơ thể bị dị ứng với chất aspirin. Những thuốc này có thể làm loét bao tử (ulcer) và hư thận nếu dùng về lâu dài.

Chất Ibuprofen còn có thể đưa đến đột quy tim (heart attack), tai biến mạch máu não (stroke) nếu trong cơ thể đã sẵn có bệnh tim, hay huyết áp cao, hút thuốc lá, hay có bệnh tiểu đường.



Biện pháp an toàn: Tránh dùng uống rượu nếu phải dùng ibuprofen thường xuyên. Nên gặp bác sĩ ngay nếu thấy đi cầu ra phân màu đen, hay có máu, có sự thay đổi trong thói quen đi tiểu tiện, khó khăn khi đi bộ, hay mắt mờ, nói năng ngọng nghịu.

Thuốc chữa bệnh nghẹt mũi làm tăng huyết áp:



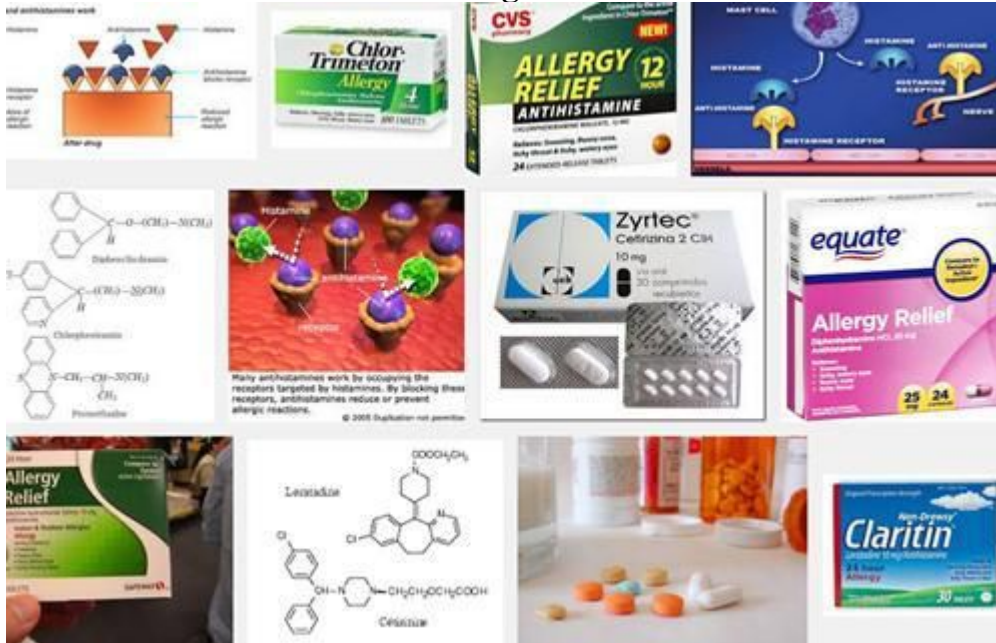
Các loại thuốc chữa chứng nghẹt mũi –decongestants – như Tramitic và Dimetapp Cold Drops – giúp thông lỗ mũi, và co thắt các mạch máu ở mũi, do đó giúp bạn thở dễ dàng. Nhưng rủi thay, chính vì lẽ đó, thuốc chữa chứng nghẹt mũi có bề xấu của nó. Chúng có thể làm cho huyết áp tăng vọt lên, và khiến cho thuốc chữa huyết áp cao bị giảm tác dụng.

Loại thuốc chữa chứng nghẹt mũi bằng cách xịt hơi vào mũi như “Afrin Nasal Spray” hay “Neo-Synephrine” giúp thông lỗ mũi nghẹt ngay, và ít gây tác hại như thuốc uống. Nhưng theo chuyên gia về bệnh dị ứng, ông Federic Little ở trường đại học Boston, nếu bạn dùng thuốc xịt nhiều quá mỗi ngày, bạn sẽ bị ghiền, và mũi của bạn cứ buộc bạn phải dùng nó nhiều hơn.

Nếu bạn cảm thấy khó thở, nhịp đập của tim chậm lại, hay cảm thấy bối rối, bất thường, bạn nên đi gặp bác sĩ ngay.

Biện pháp an toàn: Nếu trong người bạn có vấn đề về tim mạch, huyết áp cao, tiểu đường, áp suất trong mắt cao, hay bị phản ứng mạnh khi dị ứng, bạn nên hỏi bác sĩ kỹ trước khi dùng thuốc chữa bệnh nghẹt mũi.

Chất Antihistamines dễ làm té ngã:



Các loại thuốc chống chảy nước mũi cấp kỳ như Benadryl và Chlor-Trimeton giúp ngăn chặn việc sản sinh ra chất histamine, và giúp bạn ngưng chảy nước mũi, hay ngứa mũi. Bác sĩ Federic Little cho biết các loại thuốc này chỉ đem lại hiệu quả chừng bốn giờ đồng hồ. Nhưng đồng thời chúng cũng khiến cho người ta buồn ngủ. Thuốc có thể giúp cho bạn dễ ngủ nếu dùng vào buổi tối. Nhưng chính vì hậu quả làm cho người ta buồn ngủ, nên vào lúc nửa đêm, người lớn tuổi hay phải thức dậy đi tiêu, dễ bị té ngã. Bác sĩ Little cho hay thuốc có chất antihistamines làm cho người ta lão đảo, đi đứng không vững, dễ bị ngã.

Những thuốc có hiệu lực dài hơn như Claritin, Zyrtec và Allegra thường chỉ dùng mỗi ngày một viên, và không làm cho chúng ta buồn ngủ. Thường thì thuốc này dùng chữa bệnh dị ứng, nhưng chúng cũng giúp chữa bệnh ngứa, khan cổ, và chảy nước mũi, triệu chứng của bệnh cảm lạnh.

Biện pháp an toàn: Nên nói chuyện với bác sĩ trước khi dùng thuốc có chất antihistamin, tác dụng ngắn hạn, nếu trong người bạn bị những bệnh khác như glaucoma (áp suất máu trong mắt), trực tràng sưng to, thở khó, huyết áp cao, hay bệnh tim. Nếu bạn dùng chất antihistamin, tác dụng dài hạn, và thấy có đốm ngứa, nổi mề đay vì dị ứng, hay khó thở, khó nuốt, bạn nên đi gặp bác sĩ ngay.

Các loại thuốc chữa cảm cúm, nghẹt mũi dễ gây ra biến chứng cho bệnh tim:



Các nhà nghiên cứu ở Tân Tây Lan mới tìm ra rằng những loại thuốc bán không cần toa, chữa bệnh cảm, trong đó có chứa chất acetaminophen, và chất phenylephrine chữa nghẹt mũi như các thuốc: Contac Cold+Flu Non Drowsy, Theraflu Daytime Severe Cold & Cough có thể đưa đến những hậu quả phụ nghiêm trọng như làm thay đổi nhịp đập của tim, huyết áp tăng cao đến mức nguy hiểm, làm co giật, run rẩy.

Biện pháp an toàn: Nên nghĩ đến việc chữa trị một căn bệnh làm phiền bạn nhiều nhất. Nếu muốn dùng thuốc chữa nhiều chứng bệnh khác nhau bạn nên đọc kỹ những chất chính có trong thuốc, để bảo đảm rằng bạn không dùng những chất đó quá nhiều.

Bài tường thuật của Nissa Simon trên báo AARP tháng 1 & 2, 2015

Hidden Hazards of Cold Medicines

You may get the relief you want, plus a few side effects you don't

Over-the-counter cold medications can help relieve that stuffy nose and scratchy throat, but sometimes they do more harm than good. “People think that because they can buy these remedies without a prescription, they’re safe,” says Leigh Ann Mike, a pharmacist on faculty at the University of Washington School of Pharmacy. “But that’s not always true.” Here are some of the hazards to look out for — and some ways to avoid them.

Acetaminophen and liver damage

If you use acetaminophen (such as Tylenol) to ease arthritis pain, pop an acetaminophen tablet to quell a headache and add a combination cold medication for sniffles, you’ve gone well over the maximum safe daily dose of 3,000 to 4,000 milligrams of this common pain reliever. Each year, about

78,000 people land in the emergency room for acetaminophen toxicity, which can lead to severe liver damage.

Sign up for the Daily News Alert and start each day with news you can use
Initial symptoms — including nausea, vomiting, stomach pain and loss of appetite — are often vague and may mimic those of a cold. Later symptoms include dark urine and a pain on the upper right side of the body. If you suspect an acetaminophen overdose, seek immediate help.

Stay safe: Stay away from alcohol if you're taking acetaminophen. Take the lowest dose that brings relief, stick to the recommended timing and read labels carefully. Many medications contain acetaminophen, so you may be taking more than you realize.

Ibuprofen and ulcers, kidney problems

Ibuprofen (in Advil and Motrin) is a nonsteroidal anti-inflammatory drug (NSAID) that effectively relieves body aches, headaches and fever. It may cause a severe allergic reaction as well, especially in people allergic to aspirin, and can cause peptic ulcers and kidney damage with chronic use.

Ibuprofen may also increase the risk for a heart attack or stroke, especially if you already have heart disease or high blood pressure, you smoke, you have diabetes or you use it long-term.

Stay safe: Avoid alcoholic beverages if you take ibuprofen regularly. Call your doctor immediately if you develop bloody or black, tarry stools; if you experience changes in the frequency of urination; or if you have problems walking or with your vision or speech.

Decongestants and high blood pressure

Decongestants, such as Triaminic and Dimetapp Cold Drops, relieve nasal congestion by reducing swelling and constricting blood vessels in the nose, allowing you to breathe more easily. Unfortunately, decongestants have a dark side. They can cause blood pressure to spike and interfere with the effectiveness of prescription medications to control blood pressure.

Decongestant nasal sprays like Afrin Nasal Spray and Neo-Synephrine clear up a stuffy nose almost immediately and cause fewer side effects than decongestants taken by mouth. “But if you use sprays or drops for more than the recommended three days in a row maximum, the tissues lining your nose and sinuses can become dependent on them and you'll start using more and more in an effort to breathe easily again,” says Boston University pulmonologist and allergist Frédéric Little.

If you experience shortness of breath, irregular or slow heartbeat or unusual nervousness, seek medical help immediately.

Stay safe: If you have a heart condition, high blood pressure, diabetes, glaucoma or an overactive thyroid, talk with your doctor before using a decongestant.

Nissa Simon