

KHÔNG NÊN UỐNG KHÁNG SINH KHI CẢM, HO DƯỚI 5 NGÀY

Chính phủ Anh đang kêu gọi các bệnh nhân cam kết không đi khám, ít nhất trong 5 ngày, nếu chỉ ho, cảm lạnh hay đau họng, để giảm nguy cơ siêu vi kháng thuốc - vấn nạn đang đe dọa kéo con người trở về thời kỳ đen tối.

>>> Hiểu bệnh để dùng kháng sinh đúng cách

Một báo cáo cuối tuần qua cho thấy cứ 7 bệnh nhân thì có một người không thể sử dụng kháng sinh vì loại thuốc này ngày càng không hiệu quả. Các chuyên gia cảnh báo vấn đề này có thể gây tử vong cho số lượng đáng kể những người Anh bị các nhiễm trùng như viêm phổi.

Những thắc mắc thường gặp của bệnh nhân khi dùng kháng sinh:

"Tôi cần kháng sinh vì không thể nghỉ việc lâu".

Đây là câu thường nghe từ nhiều bệnh nhân bị cảm, cúm. Nhiều người thường mua kháng sinh để nhanh khỏi bệnh. Tất nhiên, nếu bạn có những dấu hiệu của nhiễm khuẩn thực sự như viêm amidal hay nhiễm trùng da thì cần dùng kháng sinh ngay.

Tuy nhiên, với ho, cảm lạnh và đau họng - dấu hiệu cho thấy bạn nhiễm virus thì kháng sinh không hiệu quả. Việc nghĩ uống kháng sinh để nhanh phục hồi là hoàn toàn sai lầm. Virus cần thời gian để xử lý - nhiều trường hợp có thể lên tới hai tuần - và người lao động phải biết điều này. Người bị cảm lạnh sẽ không thể khá hơn trong hai ngày. Ngày nay, nhiều thứ có thể cải thiện ngay lập tức nhưng phục hồi ngay sau khi nhiễm virus là không thể, vì vậy tất cả chúng ta cần học cách kiên nhẫn hơn.

Khi uống kháng sinh, bạn cũng tự đặt mình vào mối nguy gặp các tác dụng phụ như phát ban, buồn nôn, mệt mỏi. Kháng sinh giết hại những vi khuẩn tốt tự nhiên trong cơ thể - và đó là lý do người ta dễ bị nấm và tiêu chảy sau khi dùng chúng.

"Nhưng rõ ràng lần gần đây nhất bác sĩ cho tôi dùng thuốc và có tác dụng" - là câu hay được đưa ra để biện luận. Thực tế, mỗi loại nhiễm trùng trong cơ thể là khác nhau - có thể do vi khuẩn hoặc virus với các chủng khác nhau gây nên. Và cơ thể bạn có thể yếu hay khỏe hơn tại thời điểm bị bệnh. Điều này ảnh hưởng tới thời gian bạn hồi phục nhanh hay chậm, khi có hoặc không có bất cứ sự can thiệp nào.

Ảnh minh họa: Independent.co.uk

"Lần ốm trước tôi cần uống kháng sinh có nghĩa là lần sau cũng cần?"

Không phải vậy. Một loại nhiễm trùng mới được xem xét là một vấn đề riêng biệt và sẽ có cách xử lý phù hợp. Lần trước bạn dùng thuốc và thấy có vẻ hiệu quả nhưng thực tế bạn hồi phục một cách tự nhiên.

Tất nhiên, có những bệnh nhân có các vấn đề tự thân khác như bệnh phổi - thì cần kháng sinh vì họ dễ biến chứng viêm phổi. Nhưng phần lớn với bệnh nhân, việc này là không hợp lý.

"Tôi cần thuốc kháng sinh vì đã thử tất cả các phương pháp mà không tác dụng".

Bạn cần biết là, thuốc không kê đơn không có tác dụng chữa bệnh. Thuốc giảm đau, siro ho và các biện pháp khắc phục cúm chỉ để giảm triệu chứng: chúng giúp ta cảm thấy dễ chịu hơn tạm thời trong lúc hệ miễn dịch đang chiến đấu với bệnh. Đó không phải là cách chữa trị và sau vài giờ, hiệu quả của chúng sẽ hết. Khi đó, bạn sẽ dùng thêm liều và tiếp tục cho đến khi bệnh khỏi một cách tự nhiên. Có thể giảm các triệu chứng bệnh bằng những loại thuốc thông dụng như paracetamol, ibuprofen và aspirin - giúp hạ sốt, giảm đau họng.

"Tôi biết tôi cần kháng sinh vì tôi có đốm màu xanh lá cây".

Đây là một khái niệm được củng cố vững chắc nhưng hoàn toàn sai. Triệu chứng báo động tất cả các bệnh nhân cần biết là: ho ra máu, sputum đậm đặc và nghiêm trọng, đổ mồ hôi vào ban đêm và khó thở. Còn quan niệm có đờm xanh hoặc chất nhầy thì phải uống kháng sinh là sai, với những người khỏe mạnh. Thực tế, đờm có thể màu xanh hay vàng khi bạn bị nhiễm trùng nhưng thường là không phải do virus và không cần dùng thuốc.

"Nếu không dùng thuốc, tôi phải làm gì?".

Đầu tiên, hãy biết rằng bệnh do virus sẽ cần một tuần hoặc hơn để hồi phục. Bạn cần phải kiên nhẫn, áp dụng những cách đúng để khắc phục bệnh, ngay từ lúc mới nhiễm. Hãy nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt, kể cả khi vừa chớm bị, và giảm mọi hoạt động không cần thiết để cơ thể có thể bình phục.

Thứ hai, duy trì lượng nước của cơ thể bằng cách uống nhiều nước, ăn súp nóng. Khi bị bệnh, cơ thể bớt thèm ăn, đó là điều bình thường, đừng lo lắng.

Cuối cùng, hãy xem xét một số thuốc không kê đơn. Việc dùng thuốc giảm triệu chứng bệnh có thể giúp bạn đỡ khó chịu, giảm đau. Các loại thuốc gốc ibuprofen, paracetamol và aspirin rất tốt giúp giảm đau, hạ sốt và bớt đau cơ - những thứ thường đi liền khi nhiễm virus.

Tiêu đề đã được khoahoc.tv đặt lại.