

4 CÁCH "TRỊ BỆNH" PHẢN TÁC DỤNG BẠN KHÔNG NÊN TỰ LÀM Ở NHÀ

Tự "trị bệnh" trước khi đến bệnh viện hoặc đi khám cũng là cách tốt nhưng với điều kiện sơ cứu đúng cách. Còn nếu làm sai cách sẽ càng khiến cho bệnh nặng thêm.

Khi gặp rắc rối về sức khỏe, nhiều người cho rằng đó là điều đơn giản, có thể tự xử lý tại nhà, ví dụ như nặn mụn trứng cá, bôi kem đánh răng vào vết mụn, bôi bơ vào vết bỏng... Cho dù hầu hết mọi người đều cho rằng khi có bệnh thì phải tới gặp bác sĩ để khám chữa nhưng có nhiều người trong số đó tin rằng làm một vài biện pháp sơ cứu trước khi đến bệnh viện sẽ không ảnh hưởng gì. Thực tế, tự "trị bệnh" trước khi đến bệnh viện hoặc đi khám cũng là cách tốt nhưng với điều kiện sơ cứu đúng cách. Còn nếu làm sai cách sẽ càng khiến cho bệnh nặng thêm.

Dưới đây là một số cách "trị bệnh" có hại cho sức khỏe mà bạn không nên tự ý làm cho mình hay người khác.

1. Ngoáy tai khi tai bị kích thích

Khi thấy khó chịu, đau hoặc ngứa trong tai, rất nhiều người dùng tăm bông để ngoáy tai cho dễ chịu hơn và hi vọng có thể lấy được "vật thể lạ" ra khỏi tai nếu chẳng may chúng chui vào trong đó.

Khi ngoáy tai có thể làm bạn cảm thấy dễ chịu hơn nhưng không thể giúp loại bỏ nguyên nhân khiến bạn bị kích thích trong tai, đặc biệt nếu đó là do vật thể lạ hoặc viêm nhiễm gây ra. Bằng cách ngoáy tai, có thể bạn sẽ vô tình làm cho vật thể lạ di chuyển sâu vào trong tai gây tắc nghẽn hoặc khiến cho tình trạng nhiễm trùng tai nặng thêm, dẫn đến suy giảm thính lực hoặc điếc.

Bạn có thể nhỏ một vài giọt nước thuốc nhỏ tai vào để cho dị vật mềm và có thể trôi ra ngoài tự nhiên, sau đó đi khám càng sớm càng tốt.

2. Sử dụng kem đánh răng chữa mụn trứng cá

Bạn nghĩ rằng kem đánh răng có vị mát và bạc hà nên có thể giúp giảm viêm ở mụn trứng cá. Chính vì vậy, bạn thường xuyên dùng kem đánh răng để chấm lên mụn.

Đây chính là một sai lầm phổ biến của rất nhiều người. Mặc dù kem đánh răng có vị mát nhưng nếu bôi lên vùng da hở bị tổn thương như mụn trứng cá thì có thể dẫn đến kích ứng da, tình trạng viêm da trở nên tồi tệ hơn. Thay vì dùng kem đánh răng, bạn có thể bôi nghệ vì trong nghệ có hoạt chất curcumin chống viêm.

3. Sử dụng nước súc miệng cho hơi thở thơm tho

Khi hơi thở của bạn có mùi khó chịu, ngay lập tức bạn vội vàng dùng nước súc miệng để cải thiện tình hình. Nhưng cách làm này có thể gây ra tác dụng ngược lại.

Thành phần chính của nước súc miệng là cồn nên nếu bạn liên tục súc miệng sẽ làm khô miệng. Khô miệng chính là một trong những nguyên nhân làm cho các vi khuẩn phát triển nhanh và nhiều hơn. Từ đó, mùi hôi miệng của bạn càng kinh khủng hơn. Một giải pháp tốt hơn cho bạn là vệ sinh lưỡi thật sạch để tiêu diệt vi khuẩn và ăn các loại thực phẩm giàu vitamin C.

4. Bôi bơ lên vết bỏng

Có rất nhiều cách sơ cứu vết bỏng được mọi người truyền nhau, trong đó có cả biện pháp bôi bơ lên vết bỏng để chữa lành nhanh hơn. Sự thật là ngược lại. Nếu vết bỏng sâu, bạn bôi một lớp bơ

lên trên thì rất có thể dẫn đến nhiễm trùng vì làn da vùng này đã không còn khả năng "bảo vệ", hơn nữa, bơ lại không có đặc tính khử trùng. Do vậy, việc này có thể thực sự làm trầm trọng thêm tình hình.

Để sơ cứu vết bỏng, bạn có thể cho vùng bị bỏng vào nước mát để giảm nhiệt. Tuy nhiên, tránh cho vào nước quá lạnh và trong thời gian quá lâu để vết thương không bị nặng hơn.