

NÊN UỐNG THUỐC BẰNG NƯỚC ẤM

Theo nghiên cứu mới đây nhất của Hiệp hội chăm sóc sức khỏe Phần Lan, uống thuốc bằng nước ấm tốt hơn cho đường ruột và giúp thuốc phát huy tác dụng hiệu quả hơn dùng nước lọc thông thường.

Nhiều người có thói quen uống bất kể là thuốc viên, thuốc bột, con nh

Theo nghiên cứu mới đây nhất của Hiệp hội chăm sóc sức khỏe Phần Lan, uống thuốc bằng nước ấm tốt hơn cho đường ruột và giúp thuốc phát huy tác dụng hiệu quả hơn dùng nước lọc thông thường.

Nhiều người có thói quen uống bất kể là thuốc viên, thuốc bột, con nhộng... đều không uống nước hoặc uống nước lọc thông thường, hoặc ngay sau đó kèm theo một số thực phẩm yêu thích để "triệt nhanh" cảm giác đắng do thuốc gây ra. Đây là thói quen thiếu khoa học và nếu duy trì thường xuyên sẽ gây hại cho sức khỏe.

Nghiên cứu của Hiệp hội chăm sóc sức khỏe Phần Lan cho thấy, đa số các bệnh nhân đều dùng nước lọc, nguội lạnh để uống thuốc. Phần lớn thuốc sẽ "đổ lại" khoảng 5 phút tại thực quản, thậm chí có những loại thuốc "cứng đầu" có thể "cư ngụ" ở thực quản đến 90 phút.

Nên uống thuốc bằng nước ấm.

Nghiên cứu cũng chứng minh, nếu uống thuốc "khan", không dùng bất cứ loại nước nào sẽ gây tổn thương cho thực quản, đường ruột, nặng hơn có thể gây viêm loét thực quản, ăn mòn và làm thủng thành dạ dày.

Uống thuốc không dùng nước đun sôi để nguội, hay tốt nhất là nước ấm mà thay thế vào đó là nước ép trái cây, các loại đồ uống có ga... thì thực quản sẽ là nơi đầu tiên gánh chịu hậu quả, khiến người bệnh khó chịu, có cảm giác buồn nôn, sôi bụng, nóng ruột, đau bụng... Những triệu chứng này càng được biểu hiện rõ rệt khi người bệnh ăn bất cứ loại thực phẩm nào sau uống thuốc.

Khi uống bất kỳ loại thuốc nào, tốt nhất nên dùng khoảng 100ml nước ấm, hoặc nước đun sôi để nguội, nhiều quá cũng gây phản tác dụng. Sau khi uống thuốc, cần giữ tư thế người ngay ngắn nhằm "tăng tốc" cho thuốc về dạ dày và nhanh phát huy hiệu quả chữa bệnh.