

CẢM LẠNH: BÍ ẨN VÀ SỰ THỰC

Mùa hè kết thúc. Trường học, những cơn gió mạnh và lá vàng là những điều không thể tránh được. Điều đó có đúng đối với cảm lạnh?

Hầu hết người lớn bị cảm 2 đến 4 lần một năm và đối với trẻ em, con số đó gấp đôi. Bất chấp cái

Mùa hè kết thúc. Trường học, những cơn gió mạnh và lá vàng là những điều không thể tránh được. Điều đó có đúng đối với cảm lạnh?

Hầu hết người lớn bị cảm 2 đến 4 lần một năm và đối với trẻ em, con số đó gấp đôi. Bất chấp cái tên của mình, nguyên nhân cảm lạnh không phải do thời tiết lạnh mà là do con người ấm. Cách duy nhất để chắc chắn rằng bạn không bao giờ nhiễm virus cảm lạnh, theo Jack Gwaltney, chuyên gia cảm lạnh tại đại học Virginia, là "trở thành thầy tu".

Tuy nhiên nắm bắt được một số thực tế hiếm thấy về cảm lạnh có thể giúp bạn tận hưởng ngày lễ Halloween và thánh Patty mà không bị hắt hơi sổ mũi.

Hôn nhưng đừng bắt tay

Dưới đây là một số biện pháp giúp tránh bị cảm lạnh

Rửa tay thường xuyên – rất nhiều người không làm như vậy. Dùng xà phòng, hiệu quả hơn so với những chất rửa tay bằng cồn. Điều quan trọng là chà đều, trong khoảng 15 giây.

Không dụi mắt và không hôn kiểu Eskimo, tuy nhiên bạn hoàn toàn có thể âu yếm người yêu đang bị sổ mũi. Virus cảm rất thích mắt và mũi nhưng hiếm khi truyền qua đường miệng, Gwaltney cho biết. Vì vậy, nếu một nụ hôn vội khiến bạn vui vẻ hơn, nó sẽ có ích hơn là có hại.

Phản ứng thái quá

Cảm lạnh là dấu hiệu cơ thể đang chống lại sự lây nhiễm, trong đó rất nhiều triệu chứng, ví dụ như xung huyết, là phản ứng thái quá của cơ thể. Tác dụng của các phương pháp điều trị vẫn gây ra nhiều tranh cãi, nhưng nói chung những cách điều trị cảm lạnh đều tìm cách rút gọn hoặc ngăn chặn những phản ứng không cần thiết.

Thuốc kháng histamin có thể hiệu quả, tuy nhiên vẫn có rất nhiều ý kiến trái ngược về công dụng

của loại thuốc này cũng như các phương pháp điều trị khác. Một điều chắc chắn sẽ có tác dụng: Rửa tay thường xuyên và bạn sẽ không bị cảm. (Ảnh: Dreamstime)

Gwaltney khuyên nên bắt đầu điều trị khi có dấu hiệu đầu tiên của cảm lạnh vì “hệ thống đề kháng phản ứng rất nhanh, và một khi đã bắt đầu thì khó mà hãm lại”. Ông cũng cho rằng nên sử dụng thuốc kháng histamin thế hệ đầu tiên (loại cũ hơn, ví dụ như Dimetapp, làm bạn buồn ngủ) và thuốc chống kích động, ví dụ như ibuprofen, cho đến khi tất cả các triệu chứng dừng lại.

Tuy nhiên có rất nhiều ý kiến trái ngược về phương pháp điều trị. Bệnh viện Mayo dành cho phụ nữ lại cho rằng không nên sử dụng thuốc kháng histamin vì nó làm khô màng mũi và làm chậm sự lưu thông nước nhầy giúp bạn loại bỏ vi trùng trong mũi

Decogestants có tác dụng thông mũi, theo bệnh viện Mayo. Chúng đẩy những mô bị sưng phồng vào bên trong mũi. Tuy nhiên thuốc xịt hoặc thuốc nhỏ thông mũi có thể làm xấu đi tình trạng nghẹt mũi nếu sử dụng nhiều hơn 2 hoặc 3 ngày.

Canh gà, hoặc bất cứ loại súp nào có thể có ích, vì chất lỏng giúp lưu thông nước nhầy khiến mũi bị nghẹt. Độ ẩm cũng tác dụng làm giảm nghẹt mũi.

Chờ đợi

Hầu hết các phương pháp chữa trị ngày nay nhắm đến những triệu chứng cảm lạnh, chứ không phải lây nhiễm. Tương lai của trị liệu cảm lạnh có thể phụ thuộc vào dược phẩm kháng viêm, kháng histamin và kháng virus, Gwaltney cho biết. Thuốc kháng virus đang được thử nghiệm nhưng hiện vẫn chưa có loại nào có mặt trên thị trường.

Chế tạo vắc xin phòng ngừa còn ít khả thi hơn. Virus Rhino, nguyên nhân cảm lạnh phổ biến nhất, có hơn 100 trạng thái khác nhau. Miễn dịch đối với một loại không thể vô hiệu hóa các loại khác

Gwaltney cho biết nói chung mỗi trận chiến đấu với căn bệnh cảm lạnh khiến chúng ta ít bị mắc nó hơn – cho phép nhiều người khi về già gần như không bị sổ mũi. Mặt khác, nghiên cứu trên chuột cho thấy bị cảm lạnh thường xuyên có thể khiến việc suy giảm trí nhớ trầm trọng hơn.