

Bị Cảm có Cần Đi Bác Sĩ Không?

BS Nguyễn Văn Đức

Thu, đông là mùa của cảm (cold) và cúm (flu). Bệnh cúm đặc biệt, chúng ta cũng sẽ có một bài riêng về nó, còn ở đây chúng ta bàn về bệnh cảm ở người lớn. Chúng ta chẳng ai xa lạ với bệnh cảm, vì ai cũng bị nó hàng rất nhiều lần kể từ ngày còn nhỏ, và bây giờ vẫn phải gặp nó 2-3 lần mỗi năm, song nhiều người chúng ta vẫn chưa biết rõ, vẫn giữ những ý nghĩ sai lầm về nó. Chẳng hạn, cảm phải chữa bằng trụ sinh mới mau hết, hoặc vừa nhiễm cảm, triệu chứng còn nhẹ, nên đi bác sĩ liền để bác sĩ cho thuốc ngăn nó đừng trở nên nặng.

Trụ sinh không chữa được cảm, và có cơn cảm nhẹ, ho ít, rồi tự nó chóng hết, có cơn cảm nặng khiến ho liên miên suốt ngày đêm, hoặc ho lâu 2-3 tuần, bác sĩ chẳng có tài nào ngăn được nó đừng trở nặng giúp bạn. Thế nên, bị cảm nhẹ, đo nhiệt không thấy nóng sốt cao, cũng không đau các vùng xoang quanh mũi, không đau tai, không khô khè, khó thở, bạn có thể tự chữa ở nhà, đi bác sĩ tốn tiền tội cho bạn.



Bệnh cảm thường (common cold) là bệnh nhẹ đường hô hấp trên do siêu vi (viral upper respiratory infection, hay được gọi tắt URI), rất hay xảy ra, trẻ em 5 đến 7 lần một năm, còn người lớn chúng ta cũng 2-3 lần một năm. Có đến trên 200 loại siêu vi (virus) có thể gây bệnh cảm. Siêu vi cảm ẩn trong nước mũi, nước miếng người bệnh. Chúng ta nhiễm cảm khi bắt tay người bệnh có dính siêu vi cảm, rồi vô tình đưa lên mắt, mũi chúng ta, hoặc chúng ta sờ phải các đồ vật chung quanh người bệnh có dính siêu vi. (Nhiều siêu vi cảm có thể sống vài tiếng đồng hồ bên ngoài cơ thể ta.) Bệnh cũng truyền từ người bị cảm sang ta khi những hạt nước nhỏ li ti có chứa siêu vi, bắn ra từ mũi, miệng họ trong lúc họ ho, hắt hơi,... Không phải tại ta ra ngoài không mặc đủ ấm nên nhiễm cảm.

Cảm không dữ bằng cúm, song cũng có thể gây các biến chứng viêm các xoang quanh mũi, viêm tai giữa, khiến suyễn trở lại, bệnh phổi, bệnh tim có sẵn nặng hơn.

Triệu Chứng Cảm



Thời gian từ lúc mới lây bệnh đến lúc bệnh phát ra ngắn, chỉ khoảng 24-72 tiếng đồng hồ. Khác với cúm (triệu chứng rất đột ngột và nặng), triệu chứng cảm nhẹ và từ từ hơn. Triệu chứng thay đổi tùy người, nhưng nói chung, khi bị cảm, chúng ta hay chảy mũi, nghẹt mũi, hắt xì, rát họng, ho, nhức đầu, thấy trong người ớn lạnh, uể oải không khỏe. Cúm gây sốt cao, còn cảm thường không gây sốt, hoặc chỉ sốt nhẹ. Rát họng khó chịu nhất trong ngày đầu, trong khi chảy mũi, nghẹt mũi, hắt xì nặng nhất khoảng ngày thứ 2 và thứ 3. Ho thường bắt đầu làm phiền chúng ta khoảng ngày thứ 4, 5.

Cảm thường kéo dài khoảng 10 ngày, người hút thuốc lá lâu khỏi hơn, khoảng 13 ngày. Một số người đến 2 tuần sau mới khỏi hẳn. Cũng có người tuy khỏe rồi, vẫn ho lai rai vài tuần sau khi cảm. Cảm không khiến ta mệt dữ như cúm. Ngoài các triệu chứng vừa kể, khi thăm khám bạn, bác sĩ không thấy có những dấu chứng gì lạ lắm.

Chữa Trị Cảm

Sự chữa trị bệnh cảm thường (common cold), trong những trường hợp không có biến chứng, gồm các phương cách giúp chúng ta dễ chịu, trong lúc chờ cho cơn cảm đi qua. Trụ sinh (antibiotics) vừa tốn kém, lại chẳng ăn thua, không làm cảm sượng và đi mau hơn. Trụ sinh chỉ diệt được vi trùng (bacteria), không có kết quả trong những bệnh gây do siêu vi (virus) như bệnh cảm, bệnh cúm. Chúng "siêu" hơn vi trùng, nên không sợ trụ sinh. (Các tài liệu y học, và cả cơ quan y tế CDC của chính phủ Mỹ vẫn luôn đưa lời kêu gọi, yêu cầu các bác

sĩ không nên dùng trụ sinh để chữa cảm, cúm.) Việc sử dụng trụ sinh chỉ cần thiết, khi đã có các biến chứng (complications) do vi trùng, như viêm tai giữa (otitis media), viêm các xoang quanh mũi (sinusitis), ... Các khảo cứu cho thấy, nếu dùng sớm, trụ sinh cũng không ngăn ngừa được các biến chứng. Và một khi biến chứng xảy ra, vi trùng đã kháng, đã lờn mặt loại trụ sinh đang sử dụng, dĩ nhiên lúc đó chúng ta cần đổi trụ sinh, có khi phải dùng một loại trụ sinh khác gây nhiều tác dụng phụ hơn, đắt tiền hơn. (Người ta cũng nhận thấy, cộng đồng nào sử dụng nhiều trụ sinh, số vi trùng kháng thuốc trụ sinh trong cộng đồng đó cũng nhiều hơn các cộng đồng khác, chứng tỏ việc dùng trụ sinh bừa bãi không những hại cho mình, mà còn hại cho cả những người chung quanh. Ở Mỹ, hàng năm có khoảng 20.000 người chết vì các bệnh nhiễm những vi trùng đã kháng thuốc trụ sinh, không trụ sinh nào trị nổi chúng.)



Ta dùng Tylenol hay các thuốc Aspirin, Advil, Nuprin, Aleve, ... (mua không cần toa bác sĩ) để bớt nhức đầu, rát cổ, ớn lạnh. Các thuốc uống như Sudafed, Genaphed và các thuốc xịt mũi như Afrin, Dristan dùng vài ngày giúp chúng ta bớt nghẹt mũi; các thuốc xịt Ipratropium, Cromolyn giúp chúng ta đỡ chảy mũi. Những thuốc chữa dị ứng như Claritin, Loratadine, Clarinex, Allegra, Zyrtec không ăn thua, uống vào nước mũi vẫn chảy ròng ròng. Những thuốc mạnh hơn như Benadryl, Chlor-Trimeton giúp bớt chảy mũi, song làm khô luôn môi, miệng, mắt, và ở các vị cao niên, có thể nguy hiểm, gây bí tiểu, dật dờ, trí óc mất sáng suốt.

Còn ho? Ho ít chúng ta không cần uống thuốc ho, khi ho nhiều, các thuốc ho chứa chất dextromethorphan hay guaifenesin như Robitussin DM, Robafen DM giúp chúng ta bớt ho chút nào hay chút nấy, lúc ho dữ quá, chúng cũng chẳng giúp bao nhiêu, uống thường còn có thể khiến chúng ta mệt. Các thuốc ho chứa chất Codein không giúp cái ho do cảm, và gây nhiều tác dụng phụ hơn thuốc ho Robitussin DM, Robafen DM. American College of Chest Physicians không cổ võ việc dùng thuốc ho khi bị cảm, theo họ, ho cứ để cho ho, nhất là khi ho có đờm, vì ho là cơ chế tốt của cơ thể giúp chúng ta tống xuất bớt đờm nhớt dơ trong bộ hô hấp ra ngoài, không để chúng ứ đọng trong phổi gây sưng phổi.

Bạn đang bị cảm (hay cúm), nóng lòng muốn “chích thuốc” để cảm mau hết. Đúng theo sách vở, các siêu vi cảm đâu có sợ kim chích, làm gì có thuốc chích để cảm cuốn gói đi nhanh hơn. Bạn đừng tin vào ai dụ bạn, bảo chích thuốc hoặc dùng trụ sinh cảm sẽ mau hết, tốn tiền vô ích, có khi còn hại. (Bạn nên hỏi lại, “Thuốc chích tên gì thế bác sĩ nhỉ, xin viết xuống đây cho tôi biết, để tôi tìm đọc trên internet xem thuốc chích này có thực chữa cảm không”, hoặc, “Tài liệu nào nói trụ sinh trị cảm, xin bác sĩ vui lòng cho xem”.)

Chúng ta khó tránh cảm 2-3 lần mỗi năm, vì khác với cúm đã có cách ngừa (chích ngừa, thuốc xịt Flumist), cảm chưa có cách phòng ngừa hữu hiệu. Nhưng xin đừng sợ lắm, cảm là bệnh nhẹ thôi, thường sẽ mau chóng ra đi. Đa số các trường hợp cảm, chúng ta có thể tự chữa lấy ở nhà, không cần đến bác sĩ. Còn thuốc ho, muốn dùng lúc ho nhiều không ngủ được hoặc sợ ho làm phiền người khác, bạn thử các thuốc ho Robitussin DM, Robafen DM (mua không cần toa bác sĩ), chúng giúp được chút nào hay chút nấy, không giúp thì thôi. Nếu nóng sốt cao, đau tai, đau vùng các xoang quanh mũi, khô khè, khó thở, hoặc ho dữ trên 7-10 ngày chưa thấy bớt, bạn nên đi khám bác sĩ xem có bị biến chứng của cảm như viêm tai giữa (otitis media), xoang quanh mũi (sinusitis), viêm ống phổi cấp tính (acute bronchitis), sưng phổi (pneumonia) hoặc suyễn trở lại. Viêm tai giữa, viêm xoang quanh mũi, sưng phổi cần đến trụ sinh.

Tóm lại, cảm là bệnh rất thường xảy ra, nên nhiều tiền bạc đã được đổ ra để nghiên cứu. Nhưng càng nghiên cứu, người ta càng thấy việc chữa cảm không có nhiều lựa chọn: nghỉ ngơi, và nếu cần, dùng thuốc Tylenol, Aspirin, hoặc Advil, Nuprin, Aleve cho đỡ nhức đầu, rát cổ, ớn lạnh, dùng thuốc Sudafed, Genaphed, Afrin, Dristan cho bớt nghẹt mũi, dùng các thuốc xịt Ipratropium, Cromolyn cho bớt chảy mũi (các thuốc mạnh như Benadryl, Chor-Trimeton giúp bớt chảy mũi, song gây nhiều tác dụng phụ); ho nhiều thử dùng thuốc ho Robitussin DM hay Robafen DM xem nó có giúp chẳng, không giúp thì thôi, ho cứ để ho, chúng ta kiên nhẫn chờ cảm qua đi ho sẽ hết (thường khoảng 10 ngày nếu không hút thuốc lá). Chúng ta không nên nhờ bác sĩ cho thuốc ho khác “mạnh” hơn, chúng cũng chẳng giúp mà còn có thể gây các tác dụng phụ khó chịu, nguy hiểm. Cảm đi ho sẽ tự hết, không phải vì dùng thuốc ho này mạnh hơn thuốc ho nọ (và càng không phải vì trụ sinh).

Ngày nay, với phương tiện truyền thông internet, chúng ta dễ dàng tìm hiểu nhiều vấn đề liên quan đến sức khỏe chúng ta, chẳng hạn, chúng ta có thể vào các websites <http://www.nih.gov/> (website của National

Institutes of Health), <http://www.uptodate.com/>, <http://www.webmd.com/> để đọc những tài liệu về các bệnh tật thông thường hay xảy ra. Nâng cao kiến thức về mọi mặt, bao giờ cũng tốt cho bản thân chúng ta và gia đình.

BS Nguyễn Văn Đức