



Lạm dụng thuốc men

BS Hồ Ngọc Minh

Thuốc men ngày xưa được hiểu đơn thuần là thuốc dùng để chữa trị bệnh, nhưng ngày nay thuốc men bao gồm cả những loại thuốc bổ (vitamins), thuốc bổ sung (supplements), và kể cả các loại thuốc dược thảo (herbal). Tình trạng lạm dụng thuốc men đã gây rối loạn không những cho bệnh nhân mà cho cả thầy thuốc, nhiều lúc dẫn đến tình trạng nguy kịch vì sự tương tác của thuốc, và thậm chí mất mạng vì ngộ độc thuốc men.

Vấn đề lạm dụng thuốc men có thể xảy ra cho tất cả mọi người nhưng thường gặp nhiều trong những bệnh nhân cao tuổi, uống nhiều thứ thuốc khác nhau do nhiều bác sĩ kê toa, chưa kể những loại thuốc do “tự làm bác sĩ”, tự ý mua không có toa bác sĩ, và cả những loại thuốc dược thảo, cây thuốc Nam, lá thuốc Bắc... Hệ quả là trung bình bệnh nhân uống 5 đến 10 loại thuốc khác nhau với nguy cơ không lường do bị phản ứng phụ của thuốc và phản ứng tai hại do sự tương tác của thuốc với nhau.

Trước hết, thuốc bổ là loại thuốc bị lạm dụng nhiều nhất.

Nói đúng ra chỉ có 13 loại vitamins, A, C, D, E, K, và 8 loại vitamin B. Tuy nhiên, người tiêu thụ thường dùng chữ vitamins để gộp chung cho các loại thuốc bổ sung supplements bán đầy tiệm Costco, GNC như dầu cá, thuốc calcium, thuốc bổ máu có chất sắt, chất magnesium... và luôn cả các loại thuốc dược thảo bổ gan, bổ thận...

Ngược dòng lịch sử, vào khoảng đầu năm 1900's, người ta cho rằng thay vì là vi trùng, bệnh tật sanh ra do thiếu một “chất sinh tố” gọi là vitamin (vita: sự sống, amine: chất hoá học, yếu tố). Như vậy chữ vitamin phải dịch đúng nghĩa là “sinh tố” chứ không phải là “thuốc bổ”. Chất vitamin đầu tiên được khám phá là vitamin B1 vào năm 1926. Năm 1941, khi nghe tin tình báo rằng thì là Đức Quốc Xã dùng vitamins để xây dựng một chủng tộc phi thường, Tổng Thống Franklin Delano Roosevelt đã triệu tập các khoa học gia để đẩy mạnh nghiên cứu thêm về vitamins. Khoảng năm 1960, nhà khoa học Linus Pauling, không có một chứng cứ rõ rệt, đã cổ xúy cho việc dùng vitamin C với nồng độ thật cao để trị bệnh cảm cúm, trị ung thư, và để kéo dài tuổi thọ. Thế là giới thương mại theo đó, bơm thêm về các “lợi ích” của tất cả các loại vitamins khác khi dùng với nồng độ cao. Ý tưởng uống vitamin “càng nhiều càng tốt” được kéo lây lan qua các loại thuốc bổ sung supplements khác, và nói chung những “sinh tố” này được đồng nghĩa là “thuốc bổ”, thuốc khoẻ, thậm chí là thuốc cải lão hoàn đồng!

Các chất sinh tố vitamins theo đúng nghĩa là những chất xúc tác, enzymes, cho các phản ứng sinh hoá trong cơ thể. Vì là chất xúc tác nên nhu cầu rất thấp, rất ít, và nguồn cung cấp phải đến “tự nhiên” từ đồ ăn chứ không phải là các hoá chất tổng hợp. Tuy nhiên từ năm 1930's trở đi, người ta đã tổng hợp hầu hết các chất vitamins. Vào khoảng năm 1960, vitamins được tổng hợp thành những viên đa sinh tố, và thậm chí được trộn “automatic” vào đồ ăn, thức uống thí dụ như vitamin D thêm vào trong sữa tươi chẳng hạn. Gần đây, năm 2011, theo nghiên cứu đăng trên tờ Journal of Nutrition, 90% nguồn gốc của vitamins là hoá chất tổng hợp, và trên 50% dân Mỹ mỗi ngày trung thành uống vitamins, kể cả các loại vitamins và supplements với nồng độ cao. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu mới lần lượt phủ nhận công hiệu của những loại vitamins nồng độ cao này, thậm chí chúng còn tăng nguy cơ bị ung thư và tử vong vì ngộ độc thuốc...bổ!

Thuốc bị lạm dụng nhiều kế tiếp là thuốc trụ sinh.

Tình trạng lờn thuốc trụ sinh hiện nay đã lên tới mức khẩn cấp vì sử dụng thuốc trụ sinh một cách bừa bãi. Thí dụ, cảm cúm là do siêu vi gây ra, thuốc trụ sinh không thể giết được virus nhưng lại được dùng rất nhiều để trị cảm. Điển hình là tệ nạn xin thuốc “ăm-pi” của người quen cho dù không biết đích xác tên thực của loại thuốc trụ sinh ấy. Nhiều trường hợp bị nhiễm trùng nhẹ ngoài da ngày xưa chỉ cần rửa bằng thuốc đỏ là đủ, ngày nay những loại thuốc trụ sinh nặng ký được sử dụng, đại loại tương tự như dùng bom nguyên tử để giết...ruồi. Mối lo sợ hiện nay là sẽ có một ngày, chúng ta sẽ đi đến tình trạng “hết thuốc chữa” bệnh nhiễm trùng vì do nạn lờn thuốc trụ sinh.

Ngoài ra dùng nhiều thuốc trụ sinh sẽ huỷ diệt cộng đồng vi khuẩn tốt trong đường ruột. Có khoảng 100,000 tỉ vi khuẩn tốt giúp cơ thể chống bệnh tật, tiêu thụ đường, mỡ, hấp thụ chất bổ qua màng ruột. Sự “diệt chủng” của những chủng loại vi khuẩn này sẽ gây xáo trộn về sức khoẻ. Thí dụ điển hình là tình trạng bị nhiễm nấm trong âm đạo của phụ nữ mỗi khi dùng thuốc trụ sinh.

Cuối cùng, các loại thuốc giảm đau là một trong ba loại thuốc bị lạm dụng nhiều nhất.

Có những cơn đau không đến thường xuyên, thí dụ như lâu lâu bị nhức đầu hay đau lưng một tí, triệu chứng có thể giảm bớt bằng cách uống nước nhiều hay xoa bóp với dầu nóng là đủ. Nếu cần, chỉ vài viên aspirin, không cần đến những loại thuốc giảm đau nặng ký. Hoặc những cơn đau đến định kỳ như đau khi hành kinh chẳng hạn, nên uống thuốc giảm đau như ibuprofen vài viên, một ngày trước khi hành kinh, không nên đợi khi bị đau mới uống thuốc. Làm như thế, lượng thuốc dùng sẽ ít hơn nhiều, tương tự như phòng cháy để và hữu hiệu hơn là chữa cháy.

Nói cho đúng ra lỗi không phải hoàn toàn ở bệnh nhân. Một phần do một số bác sĩ viết toa để “chữa triệu chứng” hơn là trị bệnh tận gốc. Một số toa thuốc được viết ra trùng hợp với các loại thuốc khác do các bác sĩ khác đã cho bệnh nhân trước đó, hoặc có phản ứng phụ với các loại thuốc bệnh nhân đang uống. Một phần khác, do ở Mỹ, các hãng thuốc có quyền quảng cáo thuốc mới trực tiếp đến người tiêu dùng như là một món hàng hay đồ ăn. Bệnh nhân thường hay thích dùng thuốc mới, thuốc lạ, yêu cầu bác sĩ viết toa, trong khi đó có những loại thuốc tuy xưa nhưng vẫn công hiệu và ít phản ứng phụ hơn.

Nói chung, chỉ sử dụng thuốc khi cần, không riêng gì thuốc trị bệnh mà cả thuốc bổ lẫn thuốc được thảo mua không cần toa bác sĩ. **Nên xem thuốc là chỉ là giải pháp tạm thời**, trừ trường hợp bất khả kháng. Thí dụ như nếu có thể điều chỉnh được nếp sống, chế độ ăn uống để khỏi hay bớt dùng thuốc trị cao mỡ, cao huyết áp chẳng hạn. **Ăn uống điều độ cân bằng vẫn tốt hơn là uống thuốc bổ vì thuốc bổ là hoá chất**, với nồng độ cao sẽ bị đào thải ra ngoài như là một chất độc. Ngoài ra, để giúp bác sĩ, bệnh nhân nên khai báo tất cả các loại thuốc đang uống để tránh “bị” cho toa thuốc trùng hợp. Và, nếu có uống thuốc thì nên uống đúng theo lời dặn của bác sĩ, chỉ thay đổi liều lượng thuốc khi có sự đồng ý của bác sĩ mà thôi.