

Tìm Hiểu về Thuốc Giảm Đau

Bs. Hồ Ngọc Minh

- **Tylenol (Acetaminophen)** Giảm Sốt, Chống Nhức Đầu
- **Ibuprofen (Motrin)** Đau Bắp Thịt, Viêm Sưng (Té Ngã)
- **Naproxen (Aleve)** Đau Nhức Khớp Xương (Phong Thấp, Đau Lưng, Cột Sống)

Đau Đớn:

Cảm giác đau đớn là điều không ai muốn cả. Thật ra, cảm giác đau có tác dụng bảo vệ cho chính chúng ta. Cũng vì sợ đau nên ta không dám liều lĩnh, và cũng vì đau nên những thói quen về hành động cũng như suy nghĩ phải thay đổi theo phản xạ, theo thời gian.

Cho đến nay, người ta cũng không hiểu tại sao não bộ lại biết đau, với nhiều giả thuyết dẫn giải về những “đường lối” (pathways) đưa đến cảm nhận đau. Một thí dụ đơn giản, khi ta bị thương tích chẳng hạn, những dây thần kinh cảm giác bị khuấy động và dẫn về não bộ, qua nhiều “cửa ngõ” (gates) khác nhau. Những tín hiệu đau này cũng được khuếch đại bởi các “chất làm cho biết đau” gọi là prostaglandins được tiết ra khi cơ thể bị thương tích, bị viêm sưng (inflammation). Cũng các chất prostaglandins này lại dính dáng chuyện cơ thể tăng thân nhiệt làm cho ta bị sốt.

Chất prostaglandins được đặt tên theo tuyến tiền liệt, tức là nhiếp hộ tuyến, prostate gland. Năm 1935, nhà khoa học người Thụy Điển, Ulf von Euler, khám phá ra chất này trong tinh dịch của người đàn ông. Sau đó người ta biết thêm, proataglandins gồm có nhiều chủng loại và được sản xuất ra ở nhiều nơi khác nhau trong cơ thể, cũng như có nhiều phận sự hay tác dụng tùy theo trường hợp. Chất prostagladins được sản xuất ra từ chất béo, mỡ đặc, do chi phối của hai chất xúc tác, enzymes gọi là cyclooxygenases (COX-1 và COX-2).

Prostaglandins làm cho mạch máu giãn nở hay co thắt, làm cho máu đông đặc hay ngược lại, làm điều hoà mức độ vi viêm sưng khi bị thương tích, làm cho tử cung co thắt khi sanh nở, cũng như ảnh hưởng đến cơ chế điều hoà thân nhiệt, gây sốt, bảo vệ cho bao tử không bị thương tích và nhiều tác dụng khác...

Năm 1971, người ta khám phá ra rằng aspirin và các loại thuốc tương tự trong nhóm gọi là NSAIDs (Nonsteroidal anti-inflammatory drugs) có tác dụng giảm sự sản xuất ra chất prostaglandins bằng cách khống chế các chất xúc tác cyclooxygenases (COX-1 và COX-2). Vì thế các loại thuốc này đều có những hiệu ứng giảm đau, chống sốt...

Ngoài aspirin, trong nhóm NSAIDs này gồm có các loại thuốc tiêu biểu như ibuprofen (Motrin), naproxen (Aleve), và diclofenac (Voltaren). Thuốc Tylenol (acetaminophen) tuy có những công hiệu tương tự nhưng lại thuộc vào một diện khác, hoàn toàn độc lập. Cho đến nay người ta cũng không hiểu làm thế nào thuốc Tylenol (acetaminophen) lại giảm đau, chống sốt. Khác với các thuốc trong nhóm NSAIDs kể trên, thuốc Tylenol (acetaminophen) chỉ có tác dụng giảm bớt hiệu năng của chất xúc tác COX ở trong hệ thần kinh trung ương, não bộ mà thôi. Vì thế, khác với ibuprofen (Motrin), naproxen (Aleve), và diclofenac (Voltaren), Tylenol có tác dụng giảm sốt và chống nhức đầu nhiều hơn là giảm đau bắp thịt, đau xương, hay chống sưng do thương tích.

Nhức đầu:

Người ta cũng cho rằng thuốc Tylenol có những tác dụng trên hệ thống cảm nhận đau ở não bộ, gọi là endocannabinoid system (ECS). Hệ thống ECS, này cũng chịu ảnh hưởng bởi các chất thuốc phiện, cần sa. Cũng vì lý do đó mà Tylenol cũng được dùng chung với các loại thuốc giảm đau có nguồn gốc thuốc phiện như Codeine, tạo thành thuốc Tylenol #3 chẳng hạn. Trước khi bàn về thuốc giảm đau có nguồn gốc thuốc phiện, opioids, ta hãy phân biệt sự khác biệt về tác dụng của các loại thuốc giảm đau đã nêu trên.

Như đã đề cập, thuốc Tylenol có tác dụng giảm sốt, chống nhức đầu hơn là giảm đau ngoài não bộ nói chung, vì thế thuốc này dùng thích hợp nhất khi bị cảm cúm.

So với các loại NSAIDs, thuốc Tylenol có ưu điểm là không gây ra tác dụng phụ như loét bao tử, tăng nguy cơ bị bệnh tim mạch, hay làm cho máu loãng không đông. Tuy nhiên, ngộ độc thuốc Tylenol có thể làm hư gan cấp tính.

Thuốc ibuprofen (Motrin) có tác dụng giảm đau bắp thịt nhiều hơn là giảm nhức đầu hay giảm sốt. Thuốc ibuprofen(Motrin) dùng thích hợp cho các trường hợp bị viêm sưng như té ngã, đau khi có kinh nguyệt chẳng hạn.

Trong khi đó, thuốc naproxen (Aleve), và diclofenac (Voltaren) có lợi thế chống đau nhức khớp xương nhiều hơn là giảm sốt, giảm đau bắp thịt, thí dụ như đau phong thấp, đau lưng, cột sống.

Tuy nhiên trong mọi trường hợp đau nhẹ, sốt nhẹ, thời gian ngắn hạn, loại thuốc nào trên đây cũng uống được. Nếu bị đau nhức kinh niên, để giảm tác dụng phụ, phải uống đúng loại thuốc cho đúng loại đau nhức.

Thuốc có nguồn gốc hay hiệu ứng thuốc phiện, opioids, là các chất kích hoạt lên các hệ thống thần kinh trung ương làm giảm cảm nhận đau hay tăng cảm giác biết sung sướng gọi là opioid receptors. Các loại thuốc như thuốc phiện, bạch phiến (heroin), morphine và một số thuốc tổng hợp như hydrocodone, Oxycodone (Oxycontin) and fentanyl đều tác dụng trên các opioid receptors này.

Phê thuốc

Thuốc opioids trước đây chỉ được dùng cho những trường hợp đau đớn trầm trọng. Hiện nay nguy cơ của nạn ghiền thuốc tăng vọt lên tình trạng báo động khẩn cấp. Một phần do các bác sĩ kê toa thiếu trách nhiệm. Năm 2012, có khoảng 260 triệu toa thuốc opioids được viết ra, đồ đồng một lọ thuốc 30 viên cho mỗi đầu người trên toàn dân số nước Mỹ! Phần khác do người tiêu thụ lạm dụng thuốc. Trong năm 2013, có khoảng 40 triệu người dùng thuốc opioids một cách bừa bãi, trẻ nhất chỉ 12 tuổi! Trong số những người dùng thuốc, 25% bị nghiện, chưa kể những trường hợp dùng thuốc “không chính thức” như là ma túy. Cũng trong năm 2015, có khoảng 60,000 người tử vong vì ngộ độc thuốc opioids, nhiều hơn số lính Mỹ chết trận trong toàn bộ chiến tranh Việt Nam!

Không riêng gì thuốc có nguồn gốc hay hiệu ứng thuốc phiện, các loại thuốc như Tylenol, ibuprofen (Motrin), naproxen (Aleve), và diclofenac (Voltaren) cũng gây ra tình trạng nghiện ngập và ngộ độc. Riêng thuốc ibuprofen(Motrin), gần đây được chứng minh có thể làm tăng nguy cơ bị bệnh tim mạch.

Khả năng chịu đau có thể thay đổi tùy người và tùy theo chủng tộc cũng như tùy theo nền văn hoá. Có lẽ sự khác biệt là do sự truyền dẫn tín hiệu đau đến hệ thần kinh trung ương đi theo nhiều đường (pathways), nhiều cửa (gates) khác nhau tùy theo mỗi cá nhân, mỗi trường hợp.

Tóm lại, không ai muốn đau cả. Tuy nhiên nên kiên nhẫn và tránh lạm dụng thuốc giảm đau nói chung không riêng gì thuốc phiện. Kiên nhẫn ở đây có nghĩa là khi dùng thuốc phải cho thời gian để thuốc có hiệu ứng. Tránh lạm dụng là chỉ nên dùng thuốc khi cần, dùng ít thuốc, và dùng đúng loại thuốc tùy theo loại đau nhức. Cá nhân tôi hiện nay, khi bị đau, lại quay về dùng thuốc aspirin, là loại thuốc xưa nhất, ít nguy hiểm và lại có những tác dụng phụ tốt như giảm nguy cơ bị ung thư, bệnh tim mạch.

BS Hồ Ngọc Minh