

Thuốc và Thức Ăn Hết Hạn

BS Hồ Ngọc Minh



Nhiều lần, bệnh nhân của tôi rất quan tâm, lo ngại về việc thuốc “hết hạn”, quá “đát”, cho dù trên lọ thuốc ghi rõ là còn vài ba ngày nữa mới hết hạn. Về đến nhà, tôi mở tủ lạnh ra, thì, ôi thôi, một mớ đồ ăn cũng đã “hết hạn”, và quá “đát”. Bệnh nhân của tôi, nhiều người sẵn sàng quăng thuốc vào thùng rác, và lũ “Mỹ con” nhà tôi cũng thế, nhanh tay vứt đồ ăn vào thùng rác cho dù có những thức ăn đóng hộp chưa khai ra bao giờ.

Nhớ lại thời còn ở Việt Nam, tôi đã từng đi lượm đồ ăn hay thuốc men từ những “hầm bừa” mà quân đội Mỹ quăng đồ hết hạn vào đấy. Cho đến giờ phút này tôi vẫn còn sống “nhăn răng”, chẳng chết con ma nào, và đang viết bài “hết hạn” cũng nhờ vào những “của quý” lượm được từ những hố rác ấy. Thế thì, đâu là giới hạn của sự an toàn của đồ ăn hay thuốc men đã hết hạn?

Trước tiên hãy bàn về sự “quá hạn” đồ ăn

Ở Mỹ, chỉ có thức ăn của trẻ sơ sinh thì mới “bắt buộc” (mandatory) ghi ngày hết hạn. Một số tiểu bang cũng bắt buộc ghi ngày hết hạn trên các thực phẩm chế biến từ sữa (dairy products). Còn lại, việc ghi ngày hết hạn trên nhãn hiệu của các loại thực phẩm chỉ có tính cách “tự nguyện” mà thôi, voluntary system of labeling. Như thế, trên lý thuyết, không ghi ngày hết hạn thì cũng chả sao!

Cũng vì tính cách tự nguyện tự giác cho nên thực phẩm được dán nhãn, được tự biên tự diễn theo nhiều cụm từ khác nhau, như “expiration date”, “sell by date”, “best if used by (or before) date”, “guaranteed fresh date”, “pack date”... Tất cả những cụm từ này đều đặt nặng yếu tố phẩm chất của thức ăn nhiều hơn là sự an toàn của thức ăn. Chúng không có nghĩa là tới ngày “hết hạn” ghi trên nhãn hiệu là đồ ăn sẽ biến thành chất độc. Tuy nhiên, những cụm từ này nhằm để bảo vệ sự an toàn của nhà sản xuất thực phẩm nhiều hơn là cho người tiêu thụ. Thứ nhất, sau ngày hết hạn, người dùng có “chuyện gì” thì ráng chịu vì “I told you so”. Thứ nhì, một hình thức doạ dẫm để người “yếu bóng vía” vứt đồ ăn vào thùng rác và đi mua thêm thức ăn mới. Để đơn giản hoá, hãy nhớ một số quy tắc chung cho thực phẩm được xem là an toàn để dùng, “sau ngày hết hạn” ghi trên nhãn:

- Sữa tươi có thể dùng một tuần sau ngày hết hạn.
- Trứng gà, từ 3 đến 5 tuần.
- Thịt gà, thịt vịt, đồ biển phải nấu hay đông lạnh trong vòng một đến hai ngày. Còn thịt bò, thịt heo phải nấu hay đông lạnh sau 3 đến 5 ngày. Một khi đồ ăn đã được đông lạnh thì sẽ giữ được vĩnh viễn bất kể ngày hết hạn.
- Đồ hộp, đồ đóng chai chưa khai có thể giữ được 18 tháng sau ngày hết hạn nếu bảo quản trong chỗ mát. Nếu lon đồ hộp bị phồng lên là dấu hiệu có vi trùng, thì phải vất bỏ cho dù chưa hết hạn.
- Tất cả các thức ăn khác, nhất là thức ăn do chính mình nấu nướng hay mua ở tiệm về thì phải dựa vào sự nhận xét và phán đoán của người dùng bằng cách quan sát, ngửi mùi và nếm. Nếu thấy không ổn thì quăng ngay. Đừng có tiếc.

Vì thế, để khỏi phải đương đầu với vấn nạn quá nhiều đồ ăn hết hạn, ta không nên tích luỹ, đầu cơ nhiều đồ ăn nhất là các loại đồ ăn đóng hộp, đóng bao, đóng bì. Riêng đồ ăn tươi thì chỉ nấu ăn vừa đủ bữa, và... ăn ít lại! Ăn ít sống lâu, và đỡ stress vì phải lo chuyện thức ăn bị... hết hạn.

Bây giờ bàn tới thuốc men “quá hạn”

Nói chung, bạn không mất mạng vì dùng thuốc quá hạn, trừ một vài trường hợp phải cẩn thận. Dĩ nhiên, tôi không khuyên bạn cứ uống bừa những thuốc quá hạn kỳ ghi trên nhãn, và bạn phải hỏi thăm bác sĩ về những những loại thuốc đang uống, nếu lỡ quá hạn có nguy hiểm gì hay không. Nếu lỡ thì một vài viên “quá đát” cũng không sao, vì hầu hết thuốc không tự dừng hết hiệu lực qua đêm sau ngày hết hạn, và cũng không tự dừng biến thành thuốc độc, hay hôi thối như đồ ăn ngay sau ngày hết hạn. Trong lịch sử y khoa

chưa có một loại thuốc hết hạn nào gây ra ngộ độc cả. Trên thực tế, rất nhiều thuốc hết hạn đã cứu được rất nhiều mạng người ở những nước nghèo, trong tình trạng khó khăn. Trong đó có cả tôi trong thời kỳ chiến tranh Việt Nam!

Điều đúng là thuốc **càng để lâu càng mất dược tính**. Những thành phần cấu tạo nên thuốc có thể từ từ yếu đi theo thời gian vì thế dược tính không còn đảm bảo 100% sau ngày hết hạn. Năm 2006, một nghiên cứu đăng trên tờ báo dược khoa, Journal of Clinical Pharmacology cho thấy 88% thuốc, nếu bảo quản trong điều kiện tốt vẫn còn hiệu lực tối thiểu 12 tháng, và **trung bình đến 5 năm sau ngày hết hạn**. Một số thuốc vẫn còn hiệu lực lâu hơn nữa. Một vài thí dụ nêu ra: thuốc trụ sinh Doxycyclin vẫn còn 80% dược tính sau 20 năm, thuốc Cipro (ciprofloxacin) vẫn còn tốt sau 12 năm, và thuốc phóng xạ muối potassium iodide vẫn còn hiệu lực sau 18 năm!

Tuy nhiên, vấn đề là mỗi loại thuốc đều có một thời hạn hiệu lực khác nhau sau ngày mãn hạn, và, khác với đồ ăn, bạn không thể ném, ngửi, để biết.

Quy tắc chung:

- những loại thuốc không cần toa bác sĩ như thuốc bổ, thuốc nhức đầu Tylenol chẳng hạn, hay những loại thuốc dùng ngoài da, như kem trị ngứa thì có thể dùng sau ngày hết hạn “một chút”.
- Ngoài ra tất cả những loại thuốc trị bệnh, thí dụ như những loại thuốc trị bệnh tim, thuốc trị dị ứng hen suyễn khẩn cấp chẳng hạn, thì không nên “liều mạng” với chúng.

Sau đây là một số thuốc cần phải thay thế, sau ngày hết hạn:

- Thuốc trị các bệnh thần kinh như phenytoin, carbamazepine, lamotrigine, và oxcarbazepine
- Thuốc trị bệnh kinh phong như Dilantin, phenobarbital
- Thuốc trị bệnh tim, Nitroglycerin
- Thuốc loãng máu, Warfarin
- Procan SR
- Theophylline
- Digoxin
- Thuốc bướu cổ, Thyroid levothyroxine sodium
- Paraldehyde
- Thuốc ngừa thai, Oral contraceptives
- Thuốc Epinephrine (Epi-Pen) trị dị ứng khẩn cấp như khi bị ong đốt chẳng hạn
- Insulin
- **Các loại thuốc nhỏ mắt.**

Tương tự như thức ăn, để khỏi phải lo lắng về thuốc men khi quá hạn, ta nên tránh mua và “tàng trữ” lung tung những loại thuốc bổ linh tinh, lang tang mà nghiên cứu cho thấy chẳng có ích lợi gì cả. Chúng ta ngộ độc vì uống qua nhiều... thuốc bổ chứ không phải vì thuốc quá hạn. Riêng với thuốc của bác sĩ cho toa thì phải uống hết, uống đúng theo lời dặn bác sĩ, không nên uống một phần toa thuốc một cách tùy hứng, vui thì uống, buồn thì không.

Trong cuộc sống, chúng ta có quá nhiều ngày “hết hạn” để nhớ, thí dụ như ngày trả tiền “bill” điện nước, điện thoại, internet; ngày trả thuế... mà từ ngữ Mỹ gọi là “deadline”. Ở Mỹ có hai cái deadline gần như chắc chắn, đó là ngày trả thuế và ngày trả... nợ đời. Một cái có thể gia hạn được còn một cái thì không.

Bạn có biết, người ta dùng chữ “expiration date” để chỉ ngày hết hạn của thuốc, nhưng trong y khoa, chúng tôi dùng chữ “expired” để nói về một bệnh nhân vừa mới qua đời? Chúng ta đều biết, ai cũng có một ngày “hết hạn”, chỉ khác với thuốc men và đồ ăn, ngày đó sẽ đến cho mỗi người, mà khi chào đời, nhãn hiệu không ghi rõ. Vì thế, ta nên tận dụng từng giây phút khi cuộc sống còn hiệu năng, còn tươi tốt, “best if used by (or before) date”, “guaranteed fresh date”. Vì, khác với thuốc men và đồ ăn, sau ngày hết hạn, là thật sự chấm hết, chúng ta không còn cơ hội để gia hạn tiếp tục nữa. Bạn nhé!

BS. Hồ Ngọc Minh