

Giảm Thiểu Cảm-Cúm mùa Đông

Cảm- Cúm, mà dân gian gọi là “Bệnh Thời Khí”, thường xảy ra nhiều hơn vào những ngày Đông tuyết lạnh, mưa bay.

Cúm hoành hành từ tháng 11 tới tháng 3 dương lịch, đôi khi quyen luyến tới đầu Xuân.

Cảm Lạnh có quanh năm nhưng cũng hay xuất hiện vào mùa lạnh. Trung bình mỗi người mỗi năm có thể bị cảm lạnh ba, bốn lần.

Thời tiết lạnh không gây ra Cảm Cúm, nhưng vào thời điểm này, có nhiều lễ hội nên người ta thường gặp gỡ nhau và cũng vì mưa lạnh nên họ sống ở trong nhà nhiều hơn, tạo cơ hội tốt cho Cảm Cúm lây lan.

Cảm-Cúm đều là bệnh của cơ quan hô hấp và do virus gây ra. Virus khác với vi khuẩn (bacteria).

Vi khuẩn là các sinh vật có một tế bào, có thể tự nuôi dưỡng, tăng trưởng và tăng sinh.

Virus là những hạt acid nucleic chứa gen di truyền, bao bọc trong một cái vỏ bằng chất đạm và chất béo. Các hạt này có thể tăng sinh nhưng *phải là ở trong tế bào sống của động vật hoặc thực vật*. Chúng cũng biến hình đổi dạng dễ dàng như Tề Thiên Đại Thánh: mỗi mùa cúm một loại virus, mỗi người bị cảm lạnh với virus khác nhau.

Virus gây Cảm Lạnh có cả trăm giống, vì vậy không có thuốc chích ngừa. Với Cúm thì chỉ có dăm loại virus thay phiên nhau gây ra Cúm vào mỗi mùa Đông, nên hàng năm cần phải tiêm ngừa.

Kháng sinh có thể tiêu diệt vi khuẩn nhưng không có tác dụng gì với virus.

Cảm Cúm là bệnh của cơ quan hô hấp phía trên, ảnh hưởng tới niêm mạc của miệng, mũi, cuống họng và phổi. Cảm-Cúm rất dễ lây lan. Ngay từ một ngày trước khi có triệu chứng, người bệnh đã có thể truyền virus cho người khác và tiếp tục truyền lan dăm ngày kế tiếp.

Các dấu hiệu của Cảm Cúm đôi khi trùng hợp nên khó mà biết khi nào bị Cúm, khi nào bị Cảm. Sau đây là mấy điểm khác biệt để tiện bề so sánh:

Triệu chứng	Cảm Lạnh	Cúm
Nóng sốt	Ít khi có	Thường có
Đau nhức	Nhẹ thôi	Thường có, nặng
Ớn lạnh	Ít có	Thường có
Mệt mỏi	Nhẹ	Từ nhẹ tới trầm trọng
Xuất hiện	Từ từ	Khá nhanh, trong 2-3giờ

Ho	Ho ra đàm	Ho khan
Hắt hơi	Thường có	Ít khi có
Nghẹt mũi	Thường có	Ít khi có
Đau cuống họng	Thường có	Ít khi có
Nặng ngực	Nhẹ tới vừa phải	Thường rất nặng
Nhức đầu	Ít khi có	Thường có

Cảm Cúm thường tự hết trong thời gian từ mười ngày tới hai tuần lễ, nếu không có các biến chứng như viêm phế quản, sung phổi. Chính những biến chứng này mới khiến cho người bệnh phải nhập viện và mới gây ra một số tử vong, đặc biệt là ở người tuổi cao, có bệnh mãn tính.

Phòng ngừa Cúm hữu hiệu nhất vẫn là tiêm ngừa. Cho tới hôm nay thì chắc là hầu hết mọi người đều đã làm rồi. Nói hầu hết vì cũng có một số người vì lý do này lý do khác hoặc quên chưa kịp chích, thì nên đi chích ngay. Bây giờ mới tháng Giêng, Flu còn hoành hành vài ba tháng nữa.

Cảm lạnh thì vẫn chưa có vaccin ngừa. Cho nên để tránh bệnh, ta cần phải áp dụng các phương thức phòng chống ngăn ngừa giống như với Cúm.

Virus Cảm Cúm có rất nhiều trong mũi trong miệng người bệnh. Khi họ ho hoặc hắt xì hơi là virus theo nhau bay ra không khí từng đàn. Chúng sống trong không khí, bám trên bàn ghế, vật dụng người bệnh dùng cả mấy tiếng đồng hồ, có khi cả vài ngày. Dụng cụ chạm vào các vật này, hít phải không khí đó là nhiễm bệnh dễ dàng.

Nếu người bệnh lịch sự đưa tay che miệng che mũi mỗi khi hắt hơi hoặc ho thì bàn tay của họ sẽ phủ kín những virus Cảm, Cúm. Bàn tay đó cầm chiếc điện thoại đưa cho người khác hoặc bắt tay đón tiếp bạn bè là bạn bè lãnh đủ tác nhân gây bệnh.

Kết quả nghiên cứu của Đại học Y tế Virginia được công bố vào tháng 9 năm 2006 tại Đại hội Vi Trùng Học họp ở San Francisco, cho hay, bệnh nhân bị cảm lạnh, rồi khách sạn sau vài ngày trú ngụ, đều để lại nhiều virus trên vật dụng trong phòng như điện thoại, nắm cửa, nút điều chỉnh TV...Khách vắng lưu kế tiếp có thể dễ dàng nhiễm bệnh, nếu sờ mó vào các vật dụng đó rồi đưa tay lên dụi mắt, lau mũi..

Vì thế gìn giữ vệ sinh cá nhân là điều cần ưu tiên áp dụng.

-Xin tạo ra thói quen rửa tay mỗi khi thấy cần để có thể ngăn ngừa truyền bệnh và nhận bệnh.

Theo kết quả quan sát của Hội Vi Trùng Học Hoa Kỳ, thường thường người ta chỉ rửa tay trước khi dọn cơm, ăn uống, sau khi đại tiểu tiện, thay tã cho con...chứ ít ai rửa tay sau khi che miệng che mũi để ho để hắt hơi. Nhất là ở người đang có Cảm Cúm ngưng trị. Bàn tay là yếu tố lớn trong việc lan truyền bệnh tật, nếu người bệnh không che miệng mũi khi ho hoặc hắt hơi với khăn giấy dùng một lần rồi vứt bỏ vào nơi không ai đụng chạm tới.

Vậy thì xin chịu khó rửa tay mỗi khi thấy cần. Chỉ mười lăm giây đồng hồ xoa vò đôi bàn tay trong nước ấm với chút xà bông là trăm phần trăm công hiệu phòng chống lây lan Cúm Cảm. Có người gợi ý vừa rửa tay vừa lẩm bẫm vui vẻ hát hết mấy câu của bài “Happy Birthday To

You”là vừa đủ sạch sẽ đôi bàn tay mà khỏi phải nhìn đồng hồ...Đây cũng là ý kiến hay hay, ngộ nghĩnh nên theo.

Có thể lau tay với dung dịch có chất cồn khi không có xà phòng.

-Người thân chẳng may bị Cảm Cúm thì ai cũng sẵn lòng chăm sóc, thuốc thang. Nhưng nên cẩn thận giữ gìn khi tiếp xúc. Chẳng nên chung chiếu chung giường, bắt tay ôm hôn từ biệt. Mang khẩu trang khi phải tới gần phục vụ người bệnh. Lau rửa vật dụng người bệnh dùng, buồng tắm, cầu tiêu, bàn ghế với nước sát trùng mua ngoài chợ hoặc pha một phần chất tẩy màu sát trùng (chlorox), mười phần nước lã là có dung dịch loại trừ virus.

-Tránh đưa bàn tay dù ngà ngọc nhưng dính chùm virus Cảm Cúm lên mũi, lên miệng, lên mắt.

-Khi bắt đầu thấy có dấu hiệu Cảm Cúm thì nên ở nhà, vừa để nghỉ ngơi vừa để tránh truyền lan bệnh cho bạn đồng sở, cho học sinh cùng trường. Cảm Cúm lây lan mạnh nhất vào mấy ngày đầu sau khi nhiễm bệnh.

Có bệnh là phải kiếm thầy kiếm thuốc chữa trị.

Ngày xưa thì đi cúng đi bái:

“Tôi lạy ông Cúm bà Co

Ông ở xứ Nghệ ông bỏ sang đây

Khôn thiêng có mâm cỗ này

Ông soi cho sạch, ông rày tha tôi”

Mâm cỗ gồm có một đĩa xôi trắng, mấy miếng đậu phụ, một chén mắm tôm chanh ớt. Ấy vậy mà cúng xong là bệnh nhân khỏi liền. Các cụ nói vậy.

Ngày nay, y khoa học tiến bộ nên chẳng thiếu gì thuốc, từ thuốc tây đến thuốc ta, thuốc mua theo toa bác sĩ, thuốc bán tự do.

Nhiều người tự động ra tiệm mua thuốc về uống. Các thuốc này có thể giảm thiểu các triệu chứng của Cảm-Cúm chứ không chuyên trị virus.

Thuốc gồm có mấy loại như:

-Thuốc làm giảm đau nhức vì viêm cuống họng, nhức đầu và để hạ nóng sốt. Các thuốc thông thường là ibuprofen(Advil, Motrim), acetaminophen (Tylenol), Naproxen (Aleve), aspirin.

-Thuốc chống triệu chứng của dị ứng, giảm chảy nước mắt nước mũi như diphenhydramine, chlorpheniramine. Thuốc thường gây ra khô miệng, cuống họng, mũi, chóng mặt, khó chịu dạ dày, buồn nôn, nhức đầu, mờ mắt, buồn ngủ...Không nên uống khi đang bị nghẹt mũi: Thuốc làm chất nhầy trong mũi đặc lại và khó thoát ra ngoài.

-Thuốc thông đàm như chất guaifenesin (Guaifed, Anti-Tuss, Dristan Cold and Cough..), làm loãng đàm và chất nhầy ở hệ hô hấp. Tác dụng phụ của thuốc là ói mửa, tiêu chảy, khó chịu dạ dày, nhức đầu, nổi ngứa trên da.

-Thuốc giảm ho với hoạt chất thông thường dextromethorphan (DimatappDM, Vicks 44 cough, Coricidin). Thuốc khá an toàn và công hiệu nếu dùng đúng theo hướng dẫn của bác sĩ hoặc nhà sản xuất. Đôi khi, sự lạm dụng thuốc có thể đưa tới ảnh hưởng xấu như chóng mặt, nhìn một vật thành hai, gọng nói lơ lớ, đau bụng, tim đập nhanh, mất định hướng, hoang tưởng...

-Thuốc chống nghẹt mũi với hoạt chất chính pseudoephedrine (Contact, Sudafed) hoặc phenylephrine (sudafed PE), dưới dạng thuốc viên, xịt mũi. Thuốc có tác dụng làm xẹp các mạch máu bị giãn sưng ở trong mũi.

Thuốc có thể làm tim đập nhanh, chóng mặt, hồi hộp, tính tình nóng nảy, khó ngủ, tăng huyết áp. Cần hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng nếu có các bệnh kinh niên như cao huyết áp, tiểu đường, bệnh tim, thận, tuyến giáp, cao áp suất mắt hoặc tiểu tiện khó khăn vì niép tuyến sung. Tránh thuốc có chất phenylpropanolamine vì thuốc này gây tác dụng nguy hại cho tim, đã bị cấm bán.

Một dung dịch rẻ tiền, khá công hiệu và sẵn có trong nhà để hết nghẹt mũi là pha một chút muối ăn trong nước lã, nhỏ vài giọt là mũi thông thoáng ngay.

Xúc miệng với dung dịch muối ấm cũng làm nhẹ đau rất công dụng.

Với các thuốc kể trên, xin lưu ý mấy điểm:

-Thuốc Cảm Cúm có thể chứa nhiều hoạt chất với tác dụng khác nhau, như là vừa chống ho, vừa chống nghẹt mũi, sổ mũi.

-Lựa mua thuốc đúng với triệu chứng bệnh của mình. Nếu chỉ sổ mũi, nghẹt mũi thì đâu có cần phải uống loại thuốc để chữa ho.

-Đọc kỹ nhãn hiệu, coi thành phần hoạt chất trong thuốc, để tránh uống nhiều chất thuốc một lúc. Chẳng hạn chất acetaminophen (Tylenol) có trong nhiều chế phẩm chữa cảm cúm khác nhau. Nếu uống hai ba thuốc có cùng hóa chất này thì mình đã tiêu thụ một lượng quá lớn, có thể có tác dụng bất lợi.

-Với các cháu bé bị cảm lạnh hoặc thủy đậu, không bao giờ cho uống thuốc giảm sốt chống đau có chất aspirin. Chất này có thể gây ra hội chứng Reye với hậu quả trầm trọng là tổn thương não bộ.

-Không nên dùng thuốc xịt chống nghẹt mũi quá 3 ngày, để tránh tổn thương cho niêm mạc của mũi cũng như nghẹt mũi gia tăng.

-Một vài loại thuốc cảm cúm có thể làm cho các bệnh đang có trầm trọng hơn: thuốc chống nghẹt mũi làm tim đập nhanh, huyết áp lên cao, thuốc chống dị ứng gây ra chóng mặt, buồn ngủ ảnh hưởng tới việc lái xe hơi.

-Để ý tới ngày hết hạn dùng ghi trên chai thuốc.

Câu hỏi thường được nêu ra là bị Cảm Cúm có cần đi bác sĩ để khám bệnh điều trị hay không?

Bác sĩ chuyên khoa gia đình Jerry Rogers, tiểu bang Minnesota, cho hay là *các bác sĩ ít khi điều trị Cảm Cúm, trừ khi bệnh nhân có các biến chứng như viêm cuống phổi, sưng phổi, viêm tai, viêm xoang do bội nhiễm vi khuẩn*. Cảm Cúm thường thường tự khỏi sau vài tuần lễ.

Nhiều người thấy bị cảm cúm là vội vàng kiếm thuốc kháng sinh để uống. Nhưng xin nhớ là thuốc kháng sinh không tiêu diệt được virus. Vì vậy, uống kháng sinh không những vô ích, tốn tiền mà còn gây ra nhiều hậu quả không tốt như tạo ra sự nhờn thuốc đối với một số vi khuẩn, gây ra dị ứng, nhiễm khuẩn cơ quan sinh dục nữ, tiêu chảy, khó chịu bao tử.

Sau một tuần lễ mà bệnh không thuyên giảm hoặc thấy đau ngực, nóng sốt cao, ho ra đàm có màu xám thì nên đi bác sĩ để được kiểm tra thêm. Có thể là mình đã bị viêm sưng phổi và lúc này mới cần điều trị với kháng sinh.

Cũng xin nhớ là:

- Ta không “bắt cảm lạnh” (Catch a cold) vì nằm gần cửa sổ gió lùa.
- Không “bắt cảm lạnh” khi ra ngoài trời với đầu tóc ướt.
- Không “bắt cảm lạnh” vì thời tiết giảm nhiệt độ bất thành linh.

Các thuốc đặc nhiệm để phòng ngừa và điều trị các virus cúm A và B là hai loại thường gây ra bệnh Cúm, gồm có Tamiflu, Relenza, amantadine và rimantadine. Thuốc có một số giới hạn như sau:

- Chỉ công hiệu nếu được uống trong vòng hai ngày đầu sau khi có triệu chứng bệnh.
- Không làm bệnh bớt ngay mà chỉ thu ngắn thời gian bị cúm khoảng một ngày.
- Không thay thế cho vaccine tiêm ngừa cúm
- Không công hiệu với vi khuẩn.
- Không loại trừ các biến chứng của cúm như viêm phổi, viêm tai..
- Có một vài tác dụng phụ như buồn nôn, khó chịu dạ dày...

Ngoài ra, trong thời gian Cảm Cúm, nên:

- Nghỉ ngơi trên giường vài ngày để thư giãn cơ bắp.
- Uống nhiều chất lỏng như nước lã, nước cam, nước chanh, húp bát súp khoai tây cà rốt hoặc cháo hoa hành tây nóng hổi...
- Gối đầu hơi cao để mũi đỡ nghẹt.
- Hỉ mũi nhẹ nhàng trong khăn giấy mềm để loại bỏ chất nhờn
- Đặt máy phun hơi nước (humidifier) trong phòng để không khí khỏi quá khô.
- Hít hơi ấm từ một bát cháo nóng, một ly nước trà mới sôi hoặc tắm nước nóng để giảm nghẹt mũi.

Theo kết quả của một số nghiên cứu, uống sinh tố C với liều lượng lớn, dùng viên kẹo ngậm có chất kẽm (zinc), ăn tỏi tươi..có thể ngăn ngừa và giảm thiểu bệnh trạng cũng như thời gian bị Cảm Cúm. Nhưng các ý kiến này chưa được sự chấp nhận của các khoa học gia vì chưa có bằng chứng rõ rệt.

Cũng trong mục đích giảm thiểu Cảm Cúm, nên:

- Hàng ngày duy trì chế độ dinh dưỡng đầy đủ, cân bằng hợp lý để đáp ứng nhu cầu năng lượng của cơ thể cũng như để tạo ra tính miễn dịch mạnh, phòng chống bệnh tật. Nếu cần có thể dùng thêm vài viên sinh tố, khoáng chất.
- Ngủ nghỉ đầy đủ. Mỗi đêm cần ngủ khoảng 8 giờ. Thiếu ngủ làm suy yếu hệ miễn nhiễm, mở đường cho bệnh hoạn.
- Vận động cơ thể đều đặn.
- Bớt uống rượu, hút thuốc và
- Bớt căng thẳng buồn bực vu vơ trong đời sống.

Kết luận nghiên cứu vào năm 2003 của Tiến sĩ Sheldon Cohen, Đại học Carnegie Mellon, Pennsylvania, cho hay: “Người nhiều sinh lực, yêu đời, thư giãn đều tăng sức đề kháng của cơ thể, tăng miễn dịch tính và ít bị cảm lạnh trong khi đó người hay cau có, buồn rầu, nóng nảy lại dễ dàng bị virus cảm viếng thăm”.

Bác sĩ Vikki Burns, Đại Học Birmingham bên Anh cũng có cùng ý kiến: “Người có nhiều căng thẳng trong đời sống đều có ít đáp ứng với vaccin ngừa Cúm, do đó họ dễ bị bệnh”.

Vậy thì xin hãy cùng nhau
*“Mỗi ngày tôi chọn một niềm vui
Cùng với anh em tìm đến mọi người
Tôi chọn nơi này cùng nhau ca hát
Để thấy tiếng cười rộn rã bay xa”-Trịnh Công Sơn.*

Và nhớ rửa tay, khi thấy cần!
Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Texas-Hoa Kỳ