

Ngày 12 Tháng 07 Năm 2016

## **THÔNG TIN THUỐC**

### **Những sai lầm phổ biến khi dùng thuốc**

**Khi bị bệnh, chúng ta thường trông mong vào thuốc để được khá hơn, nhưng nếu sử dụng không đúng, thuốc có thể mang lại những tác dụng hoàn toàn khác.**

Dưới đây là những sai lầm phổ biến khi dùng thuốc.

#### **1. Bẻ nhỏ viên thuốc để dễ uống**

Việc làm này có thể gây ra những vấn đề nếu thuốc bạn đang dùng là loại giải phóng chậm hoặc tác dụng kéo dài. Những loại thuốc này thường được bao trong một lớp vỏ tan chậm để thuốc được giải phóng từ từ. Nếu lớp vỏ này bị phá vỡ, cơ thể sẽ nhận được một lượng thuốc lớn ngay một lúc.

Một trong những thuốc hay bị dùng sai nhất theo kiểu này là thuốc điều trị huyết áp dùng một lần mỗi ngày có chứa diltiazem HCL hoặc isosorbide mononitrate, có tác dụng trong 24h. Nhiều người già thấy viên thuốc to khó uống. Nhưng việc bẻ nhỏ viên thuốc có thể khiến huyết áp tụt đột ngột, gây ngất. Thông thường người bệnh sẽ uống thuốc trên gác vào buổi sáng và bị ngã khi xuống nhà.

Các thuốc động kinh cũng là một nhóm thuốc tác dụng kéo dài khác mà việc bẻ hoặc nghiền nhỏ viên thuốc có thể dẫn đến ra liều cao gây độc. Nếu bạn không thể nuốt được viên thuốc, hãy hỏi bác sĩ xem có dạng nào khác không.

#### **2. Dán cao, sau đó đi tắm**

Miếng dán trên da thường được dùng để đưa nhiều loại thuốc vào cơ thể như thuốc giảm đau, hoóc môn và thuốc chống say tàu xe. Ưu điểm của miếng dán là thuốc được hấp thu chậm và ổn định.

Tuy nhiên, nếu vùng quanh miếng dán bị quá nóng, các mạch máu sẽ giãn ra và thuốc có thể đi vào cơ thể quá nhiều. Trong phần lớn các trường hợp, điều này dẫn tới ngứa xung quanh miếng dán do keo dán kích ứng da ẩm, hoặc những tác dụng phụ do tăng nhẹ nồng độ thuốc trong cơ thể, ví dụ như dùng miếng dán oestrogen trong khi phơi nắng có thể gây cơn bốc hỏa.

Những trường hợp thuốc giảm đau fentanyl, lượng thuốc vào cơ thể quá nhiều một lúc có thể gây chết người. Năm 2011, một phụ nữ 67 tuổi ở Leicester, Anh đã chết sau khi tắm nước nóng trong lúc dán miếng dán fentanyl. Hãy kiểm tra độ an toàn của nước tắm, phích nước nóng, chăn điện và thậm chí là phơi nắng nếu bạn đang dùng miếng dán trên da.

### 3. Uống thuốc và tập luyện

Bất kỳ loại thuốc giảm đau nào dùng trước khi tập luyện cũng sẽ che khuất cái đau và làm tăng nguy cơ chấn thương. Hơn nữa, các nhà nghiên cứu Hà Lan đã thấy rằng uống ibuprofen trước khi tập nặng, như chạy nhanh hoặc đua xe, có thể gây tổn thương niêm mạc dạ dày.

Danh sách những phối hợp “xấu” giữa thuốc và tập luyện còn rất dài. Ví dụ các thuốc chẹn beta cản trở không cho huyết áp tăng lên khi tập luyện, mà sự gia tăng huyết áp này lại rất cần thiết để đưa thêm máu tới các cơ quan – bao gồm não - khi gắng sức. Nếu không, bạn có thể bị ngất.

Hay một thuốc khác là kháng sinh ciprofloxacin - thường dùng điều trị nhiễm trùng đường tiết niệu hoặc vi khuẩn gây ngộ độc thực phẩm, như salmonella hoặc campylobacter - có thể làm gân bị yếu gân, dẫn đến tổn thương gân, thậm chí đứt gân nếu bạn thực hiện động tác mạnh hoặc nâng vật nặng.

Việc bắt đầu tập nặng đột ngột khi đang dùng statins (nhóm thuốc điều trị cholesterol cao) có thể làm tăng nguy cơ bị đau cơ. Nguyên nhân có thể là do thuốc phá vỡ các ti thể - nhà máy sản xuất năng lượng cho tế bào - ở các cơ.

Trong nhiều trường hợp, tập luyện có thể cải thiện tình trạng bệnh mà thuốc đang phải đối phó, vì thế đừng bỏ tập. Nhưng hãy hỏi bác sĩ xem bạn có cần thay đổi việc tập luyện hay không.

### 4. Sử dụng quá nhiều thuốc dạng kem

Kem và nước bôi ít gây tác dụng phụ, nhưng nếu chứa hoạt chất chúng vẫn có thể gây quá liều. Đã có những trường hợp tử vong liên quan với bôi quá nhiều kem chứa thuốc giảm đau tại chỗ như methyl salicylate (một thuốc tương tự aspirin có trong một số sản phẩm xoa bóp cơ), nhất là khi kết hợp với những dạng thuốc giảm đau khác như thuốc viên hoặc miếng dán. Với paracetamol, uống thêm một viên thuốc cũng có thể dẫn đến nguy cơ chết người.

Bôi quá nhiều kem steroid để điều trị những bệnh như chàm (eczema) có thể khiến da bị mỏng và nứt nẻ. Kem estrogen và progesterone cũng khiến nồng độ hoóc môn tăng cao quá mức khi bôi, dẫn đến những triệu chứng đau đầu vùng nhũ hoa.

Vì thế việc điều trị bằng kem bôi cũng giống như mọi dạng thuốc khác, cần bôi đúng liều lượng và đúng số lần như được hướng dẫn..

### 5. Uống thuốc giảm đau để trị cảm lạnh hoặc cúm

Điều trị thực sự khiến các triệu chứng kéo dài hơn.

Ibuprofen có tác dụng giảm viêm và với tác dụng này, nó cũng có thể ảnh hưởng tới một phần quan trọng của đáp ứng cơ thể với nhiễm trùng.

Ví dụ trong trường hợp cảm lạnh, đáp ứng viêm gây chảy nước mũi nước mắt sẽ rửa sạch nhiễm trùng, vì thế ngăn cản những hiện tượng này có lẽ không phải là điều mà cơ thể mong muốn.

Sử dụng paracetamol để giảm đau nhức và sốt cũng không phải là một ý hay nếu bạn bị cúm. Vi rút sẽ không nhân lên được nhanh trong nhiệt độ cao – đó là một trong những lý do mà cơ thể tạo ra cơn sốt để tiêu diệt chúng.

Do các thuốc giảm đau thường làm hạ sốt, nên việc dùng thuốc về lý thuyết sẽ làm vi rút lây lan nhiều hơn bình thường. Trên thực tế, một nhóm các nhà nghiên cứu Canada đã tính toán rằng sẽ giảm được 5% số trường hợp bị cúm nếu chúng ta ngừng uống những thuốc này khi bị nhiễm trùng.

## 6. Bôi kem steroid trên da xây sát

Bác sĩ thường kê đơn kem bôi chứa steroid (corticoid) để giảm viêm trong những trường hợp phát ban ngứa hoặc côn trùng đốt.

Những nếu bạn cào gãi chỗ ngứa và khiến da bị xây sát, bạn không được bôi thuốc vào vùng đó. Steroids làm giảm miễn dịch vì chúng làm giảm nồng độ của các chất gây viêm. Vấn đề là cơ thể cần những chất này để chống lại vi khuẩn hoặc vi rút, vì thế nếu da bị trầy xước, việc bôi kem steroid sẽ làm vết thương dễ nhiễm trùng.

## Dùng thêm paracetamol

Lượng paracetamol nhiều nhất mà bạn có thể dùng trong 24h là 4g – chủ yếu ở dạng viên 500mg uống không quá 2 viên mỗi lần.

Bất kỳ lượng nào thêm vào cũng có thể dẫn tới tổn thương gan.

Mọi người thường nghĩ rằng “thêm một viên thuốc có sao đâu” – nhưng với paracetamol, nó có thể giết chết bạn.

Lý do là vì thuốc tích lũy trong gan. Một phân tích của Trường Đại học Edinburgh trên 161 bệnh nhân bị quá liều paracetamol thấy rằng một số chỉ uống thêm 2 hoặc 3 viên so với liều khuyến cáo tối đa trong 4 hoặc 5 ngày để tự điều trị những vấn đề như đau răng hoặc đau lưng trước khi phải nhập viện.

**Theo Dân Trí**  
**ĐƠN VỊ THÔNG TIN THUỐC**

DS. Đậu Thị Huyền Trâm