

Mùa dị ứng (seasonal allergies)

Tác Giả: Bác Sĩ Nguyễn Trần Hoàng
Thứ Sáu, 26 Tháng 3 Năm 2010 20:26

Mỗi năm đến mùa cây trái rụng bông, trăm hoa đua sắc là tôi lại buồn; buồn vì đó là mùa mà tôi không thể hít

Hỏi:



□

· Không biết dị ứng hay trong ngày tôi có bất cứ triệu chứng gì không, mà mỗi năm, xung quanh khoảng thời gian đầu giờ mùa Xuân, là tôi lại bắt đầu đi tìm kiếm các cơn ho, nhức đầu khi muộn làm cho ói ra tất cả những gì có trong bao tử, thậm chí nặng nhất là lúc sáng sớm, đi ra đường tiếp tục tiếp xúc. Xin cho biết đó là bệnh gì, có gì nguy hiểm không, và sao lại chỉ xảy ra khi đầu giờ. Có cách gì để tránh cho đợt tiếp theo không?

· Mỗi năm đến mùa cây trái rụng bông, trăm hoa đua sắc là tôi lại buồn; buồn vì đó là mùa mà tôi không thể hít: mũi lúc nào cũng sưng sưng, mắt lúc nào cũng đỏ hoe như đang gỉ nước mắt ai đó, và miệng lúc nào cũng sưng sưng liên tục như ngứa ngứa “ch ch xì, ch ch xì, ch xì...” Uống thuốc như Allegra, cũng giảm một phần, uống Benadryl có vẻ đỡ hơn nhưng làm sưng sưng suốt ngày. Tôi rất sợ uống thuốc vì không biết năm nào cũng phải uống rồi rồi mà y tháng như vậy sao. Xin bác sĩ chỉ xem có cách nào càng ít dùng thuốc càng tốt mà vẫn tránh được căn bệnh dị ứng này?

Mùa dị ứng (seasonal allergies)

Tác Giả: Bác Sĩ Nguyễn Trần Hoàng

Thứ Sáu, 26 Tháng 3 Năm 2010 20:26

Có những thuốc nào để dùng và có thể giúp ích trong trường hợp này hay không?

Có người nói đến nhà đi tìm u bang khác có thể sẽ tránh được môi trường dị ứng và sẽ tránh được bệnh mà khi đi tìm thuốc. Có đúng không?

Đáp:

Dị ứng theo mùa (seasonal allergies), thường là mùa Xuân và Hè, có người khác còn không may hơn, bị dị ứng quanh năm suốt tháng (perennial allergies), là các bệnh rất thường gặp. Phấn hoa là nguyên nhân thường gặp nhất của các loại dị ứng này. Những cách sau đây có thể giúp giảm bớt các tác động khó chịu của các loại phấn hoa gây ra dị ứng:

- Đi tìm thuốc giảm nhất là tránh chúng. Mà muốn tránh thì phải biết chúng là gì và hôm nào chúng xuất hiện nhiều hay ít. Đi tìm này có thể theo dõi các chương trình dự báo thời tiết.

Các chương trình dự báo thời tiết hàng ngày trên báo, radio và TV đưa thông tin dự báo số lượng các loại phấn hoa (pollen counts) trong ngày. Bằng cách theo dõi các chương trình này thường xuyên, ghi chú, để ý xem ngày nào có loại phấn hoa nào nhiều và mức độ trầm trọng của các triệu chứng của mình, ta sẽ có thể suy ra được mức độ dị ứng với các loại phấn hoa nào. Mặc dù các triệu chứng vẫn có thể xảy ra ngay cả khi số lượng phấn hoa thấp, thường thì trong những ngày mà số lượng phấn hoa (mà ta bị dị ứng với) thấp, triệu chứng có nhiều khả năng sẽ ít nghiêm trọng hơn.

- Những ngày mưa hay trời âm u, phấn hoa thường thấp hơn. Phấn hoa thường nhiều hơn trong những ngày nắng nóng gió

- Phấn hoa thường bay trong không khí nhiều nhất vào buổi sáng. Nói chung, những người bị dị ứng với phấn hoa nên tránh ra ngoài trước 10 giờ sáng vào những mùa có nhiều phấn hoa. Ở trong nhà và đóng kín cửa là tốt. Nếu ra ngoài, nên lên kiếng và mặc quần áo kín, chuyên dụng không khí để không khí bên ngoài lùa vào.

Mùa d ị ng (seasonal allergies)

Tác Giả: Bác Sĩ Nguy ị n Tr ị n Hoàng

Thứ Sáu, 26 Tháng 3 Năm 2010 20:26

- Nên t ị m r ị a và g ị i đ ị u tr ị c khi đi ng ị đ ị gi ị s ị ch h ị t t ị t c ị b ị i ph ị n đ ị tích t ị trên ng ị ị i trong ngày hôm đ ị.
- Vào nh ị ng mùa ph ị n hoa, tuy ị t đ ị i không nên ph ị i qu ị n áo ngoài tr ị i.
- Vào nh ị ng mùa này, nên đ ị ng ị ị khác làm nh ị ng vi ị c ngoài tr ị i nh ị làm v ị ị n, c ị t c ị. N ị u mu ị n làm nh ị ng vi ị c này, c ị n ph ị i đeo các kh ị u trang ch ị ng ph ị n hoa (pollen mask) và u ị ng các thu ị c antihistamines nh ị Allegra, Zyrtec ba m ị ị phút đ ị n m ị t ti ị ng đ ị ng h ị tr ị c khi ra ngoài. N ị u làm vi ị c, nh ị t là v ị i máy móc, nên tránh các lo ị i có th ị gây bu ị n ng ị nh ị Benadryl. M ị i lo ị i thu ị c th ị ng đ ị u có ghi chú là có gây bu ị n ng ị hay không.
- N ị u đ ị ý, ta s ị có th ị bi ị t lo ị i cây c ị nào ít gây d ị ị ng cho mình h ị n, đ ị ch ị ch ị i v ị i các “b ị n hi ị n” này mà thôi.
- Nh ị đ ị ng kín c ị a trong các mùa này, ngay c ị khi ng ị.
- Nên th ị ị ng xuyên (nh ị ng ị ị khác) lau ch ị i b ị i b ị m trên bàn, gh ị, k ị, t ị ... trong nhà.

Ngoài ra, nên luôn s ị n sàng hành đ ị ng ngay t ị khi các tri ị u ch ị ng d ị ị ng b ị t đ ị u x ị y ra:

- Nên có s ị n m ị t s ị thu ị c ch ị ng d ị ị ng mua không c ị n toa và có tác d ị ng ngay l ị p t ị c nh ị diphenhydramine (Benadryl), clemastine (Tavist) và chlorpheniramine (Chlor-Trimeton) . Trong s ị này, Chlorpheniramine là thu ị c có tác d ị ng ng ị n nh ị t và t ị ng đ ị i ít gây bu ị n ng ị h ị n.
- Các thu ị c làm khô mũi nh ị pseudoephedrine (Sudafed) có th ị giúp gi ị m b ị t các tri ị u ch ị ng ch ị y mũi r ị t khó ch ị u r ị t nhanh. Tuy nhiên, nh ị ng ng ị ị cao huy ị t áp c ị n c ị n th ị n vì thu ị c này có th ị làm tăng huy ị t áp.

Mùa d ị ng (seasonal allergies)

Tác Giả: Bác Sĩ Nguy ị n Tr ị n Hoàng

Thứ Sáu, 26 Tháng 3 Năm 2010 20:26

• M ị t s ị nghiên c ị u cho th ị y r ị ng các lo ị i kem ch ị n ph ị n hoa, thoa d ị ị i mũi có th ị giúp ích mà ít có tác d ị ng ph ị .

N ị u dùng các thu ị c ch ị ng d ị ị ng không gây bu ị n ng ị (nh ị Zyrtec, Claritin, Allegra...), các thu ị c corticosteroid hít vào mũi (nh ị Flonase, Rhinocort, Beconase AQ, Patanase, Nasonex...), trong mùa này, nên dùng th ị ị ng xuyên ch ị không ph ị i đ ị i có tri ị u ch ị ng r ị i m ị i dùng, vì các thu ị c này c ị n nhi ị u th ị i gian h ị n tr ị ị c khi b ị t đ ị u có tác d ị ng.

N ị u b ị ng ị a và đ ị m ị t, m ị t s ị thu ị c không c ị n toa nh ị Naphcon-A, Opcon-A có th ị giúp ích. Tuy nhiên, các thu ị c này cũng có th ị nguy hi ị m ị nh ị ng ng ị ị i b ị cao huy ị t áp, glaucoma, c ị ị ng giáp,...

Tóm ị i, t ị t nh ị t là nên tìm xem mình b ị d ị ị ng v ị i cái gì và tránh ti ị p xúc v ị i chúng. Khi đã có tri ị u ch ị ng, m ị t s ị thu ị c mua không c ị n toa có th ị r ị t hi ị u qu ị . Tuy nhiên, n ị u đã có m ị t b ị nh gì khác ngoài b ị nh d ị ị ng này, ho ị c ị ng ị ị i l ị n tu ị i, ho ị c n ị u th ị y b ị nh t ị ị ng đ ị i n ị ng, nên g ị p bác sĩ đ ị ị c đ ị ị c ch ị n đoán chính xác và tr ị m ị t cách thích h ị p, tránh các tác d ị ng ph ị và các t ị ị ng tác thu ị c có h ị i.

Không có gì b ị o đ ị m là d ị n nhà đi ch ị khác s ị giúp tri ị t h ị n b ị nh. Vì ị đầu cũng (nên) có cây c ị c ị , và khó có th ị ki ị m soát đ ị ị c xem ị đó có tr ị ng (trong hi ị n t ị i và t ị ị ng lai) các lo ị i cây c ị mà mình b ị d ị ị ng hay không.

Thân m ị n

Bác Sĩ Nguy ị n Tr ị n Hoàng