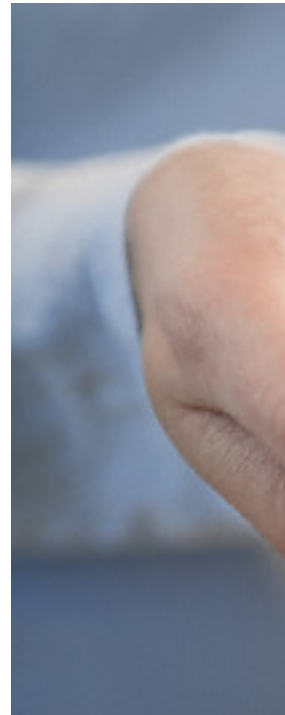


Sau đây là vài ba vấn đề liên quan tới sức khỏe mong bà con cô bác vui lòng đọc ý.



### Thuốc Acetaminophen và Suy Gan

Cuối tháng 6 năm 2009, Cơ Quan Thực Dược Phẩm Hoa Kỳ FDA đã họp với Hội Đồng Công Việc của Cơ quan để thảo luận về sự liên hệ giữa acetaminophen với bệnh suy tụy gan và yêu cầu thành viên để nghiên cứu các biện pháp để thuốc này trở nên an toàn hơn cho người tiêu thụ.

Thống kê từ năm 1990 tới 1998 cho thấy đã có 56.000 bệnh nhân nhập vào phòng cấp cứu, 26.000 người phải nhập bệnh viện để điều trị và 458 tử vong vì ngộ độc acetaminophen.

Ban công viên đã đưa ra một số đề nghị như sau để FDA có thể xét và quy định:

- Liều lượng acetaminophen cá nhân cho người lớn không quá 650 mg. Hiện nay liều lượng này là 1000 mg, chứa trong 2 viên thuốc chườm đau bán không công toa bác sĩ.
- Giới hạn liều lượng tối đa trong 24 giờ đối với một người hiện nay là 4000 mg.
- Loại bỏ các hình thức đóng gói bao gồm acetaminophen và các thuốc khác.
- FDA công đòi hỏi các viên bào chế đối với công phẩm phải ghi rõ liều báo để người rởi ro trên nhãn hiệu của công phẩm có acetaminophen.
- Quy định một ngưỡng để để để acetaminophen trong các dụng cụ chườm thuốc trở nóng sốt, đau nhức cho trẻ em để tránh dùng nhầm liều lượng.

Acetaminophen hoặc Paracetamol là hoạt chất chính của một loại thuốc giảm đau, hạ nhiệt để dùng rởi ng rãi tới mọi quốc gia. Có lẽ bà con trong ngoài nước quen thuốc với tên riêng Tylenol hoặc Panadol nhưng thực ra là tên chung acetaminophen. Chất này hiện diện trong nhiều công phẩm bán tại do như Tylenol, Anacin, Exedrin, Panadol, trong một số thuốc trở bệnh cúm cũng như các thuốc công toa bác sĩ như Vicodin, Lortab, Maxidone, Norco, Zydone, Tylenol with codeine, Percocet, Endocet, Darvocet.

Acetaminophen được tìm ra vào cuối thế kỷ 19 nhờ người phải đi tới năm 1956 mới được bào chế thành viên thuốc 500 mg bán trên thị trường. Trước đó, với cây canh ki na (cinchona) được dùng để trở bệnh sốt rét ngã nước (quinine) và nóng sốt. Với cây này ngày càng khan hiếm cho nên các khoa học gia phải nghĩ cách để người phải đi tới thuốc chườm đau thay thế.

Thuống từ như Aspirin, paracetamol có tác động giảm sưng sưng t sưng prostaglandins tới niệu t tụy (prostate) và tới một số tế bào khác trong cơ thể. Chất này có niệu vai trò sinh học như

kiểm soát huyết áp, cơn đau, cơn nhức đầu, giãn mạch và phù nề, loãng máu, chèn ép  
huyết quản, giãn nở tử cung...

Acetaminophen được dùng để giảm các cơn đau từ nhẹ tới trung bình như nhức đầu, thiên đầu  
thống, đau nhức cơ, viêm khớp, đau khi có kinh nguyệt, nhức răng... Acetaminophen cũng hữu  
sức cho nên được pha chung trong các thuốc cúm, ho, dị ứng. Tuy nhiên, thuốc không có  
tác dụng chống viêm, sưng (inflammation and swelling) như aspirin.

Thuốc thích hợp cho mọi lứa tuổi vì ít tác dụng phụ và không gây kích thích dạ dày như aspirin  
hoặc các thuốc chống viêm đau không steroid như ibuprofen, indomethacin, naproxen...

Dùng đúng theo liều lượng và hướng dẫn của nhà bào chế, thuốc an toàn, nhưng vì thuốc quá  
phổ biến cho nên đôi khi có ngộ độc uống quá nhiều mà không biết.. Ngoài ra, acetaminophen có  
chứa một lượng nhỏ giấm, một lượng nhỏ đường thông thường rất tốt cho người tiểu đường, cho nên dễ  
gây ra ngộ độc, tổn thương và suy gan, suy thận. Bệnh nhân có thể chết trong thời gian  
ngắn.

Các dấu hiệu của suy gan có thể là nôn ói trầm trọng, da và mắt vàng, đau bụng, nước tiểu có  
màu vàng sẫm, cơn đau mắt suy nhược.

Sau đây là một số điều cần lưu ý để tránh ngộ độc khi dùng Acetaminophen:

-Không dùng quá số lượng mà nhà bào chế đề nghị là không quá 4000 mg một ngày hoặc  
là không quá 8 viên extrastrength Tylenol

-Độc khi nhận hiệu quả của tất cả các thuốc đang dùng để coi xem có acetaminophen không.

-Nếu uống rượu, đang bị viêm gan, bệnh thận nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng  
acetaminophen. Trong các trường hợp này, nên giới hạn acetaminophen ở mức tối đa 2000-3000  
mg/ngày.

-Cần thận trọng khi cho con trẻ uống các thuốc bán tại do có acetaminophen khi các cháu bị cúm  
cúm, ho, sốt hoặc sổ mũi. Lý do là trong các thuốc này có thể có acetaminophen.

-Với người từ 16 tuổi trở lên, có thể uống cùng lúc acetaminophen với ibuprofen để chống đau,  
giảm nhiệt và với hạ, không có tác dụng tác giả hai thuốc này.

-Với các em bé, có thể dùng acetaminophen hoặc ibuprofen để giảm đau, giảm sốt nhưng  
không bao giờ dùng hai thuốc cùng một lúc. Nếu sau 72 giờ mà đau sốt không thuyên giảm, nên  
đưa các cháu tới bác sĩ để được điều trị.

□

**Chích ngừa cúm**

Mỗi năm, bà con cần bổ sung thêm vắc xin cúm theo mùa thường xuất hiện vào cuối mùa  
Thu, đầu mùa Đông. Nhưng năm nay, cần chích ngừa tại hai loại cúm lợn. Lý do là tại tháng 10  
vừa qua, một đợt dịch heo lây lan sang người đã và đang hoành hành khắp nơi trên thế  
giới, gây ra bệnh cho cả vài trăm ngàn người, nhưng may mắn là số tử vong không cao lắm, trên  
1000 người.

Với cúm hàng năm thì ngay sau khi đọc bài viết này, xin bà con tới bác sĩ gia đình hoặc tới các  
cơ sở y tế để được chích ngừa. Năm nay thuốc chủng đã có từ tháng 8, thay vì tháng 10 như  
mỗi năm. Bây giờ đã là giữa tháng 9, bà con cần bắt đầu chủng ngừa ngay, để có thể có đủ thời  
gian sẵn sàng ra kháng thể chủng ngừa siêu vi cúm theo mùa. Sau đó một số người lại chủng ngừa  
cúm mới A/H1N1 vào tháng 10.

Đa số chủng ngừa cúm theo mùa đều do những cơ sở y tế tư nhân thực hiện. Tại Hoa Kỳ, các  
tổ chức thuốc tây thuốc học như CVS, Wallgreen, Rite Aid đều có chủng ngừa chích ngừa miễn  
phí cho người tham gia, không tốn, không có báo hiểm sức khỏe. Chi phí chích ngừa cúm từ  
15- 30 triệu kim và đa số do báo hiểm đài thọ.

Bà con sau đây cần chích ngừa cúm quen thuộc, theo mùa mỗi năm:

- Người cao tuổi và các em bé sáu tháng trở lên;
- Những người vì nghề nghiệp đi mua hay truy cập nhiều nhúm nhân viên các siêu thị, nhà dưỡng lão;
- Những người mà nhiều cúm có thể gây nhiễm tử vong, như đã có các bệnh kinh niên về tim, phổi, ho suyễn, tiểu đường, bệnh kinh niên về thận;
- Người mua bệnh xoang vì nhiễm rũi;
- Người suy yếu miễn dịch như ung thư máu, đang chữa ung thư bằng phóng xạ, hóa chất.
- Phụ nữ đã có thai từ ba tháng trở lên cần đi tiêm chủng ngừa cúm vì lo ngại siêu vi trùng đã làm giảm cường độ.

Riêng về cúm heo, mà hiện nay được gọi là cúm mới H1N1 thì các viện bào chế đang tìm kiếm cùng nhau sản xuất thuốc chủng ngừa. Theo dự trữ, thuốc chủng ngừa cúm A/H1N1 sẽ sẵn sàng vào tháng 10.

Ban đầu các nhà bào chế nói là phải chích hai lần để có tính miễn dịch mạnh mẽ hơn và để siêu vi mới A/H1N1. Siêu vi này là sản phẩm của các gen của siêu vi cúm theo mùa, cúm heo, cúm gà mà thành.

Mới đây, một viện bào chế bên Trung Hoa và một viện bào chế tại Hoa Kỳ cho hay là họ có thể sản xuất vaccin chích một lần là đủ.

Các cơ quan y tế tại Hoa Kỳ và các quốc gia đang cân nhắc coi các đợt tiếp chủng nào cần chích ngừa. Cho tới bây giờ, những người thuộc các nhóm sau đây được CDC ưu tiên:

- Phụ nữ đang có thai.
- Mọi người từ 6 tháng tới 24 tuổi
- Nhân viên y tế, phòng cấp cứu
- Người chăm sóc hoặc sống với trẻ em dưới 6 tháng tuổi.
- Người từ 25 tới 64 tuổi đang có các bệnh có rủi ro cao của biến chứng về bệnh cúm như hen suyễn, tiểu đường, bệnh tim phổi hoặc các nan bệnh kinh niên khác.

Theo Hội Đồng Y Tế Viện Khoa Học và Kỹ Thuật Trung Thuộc Văn phòng Tổng Thống Hoa Kỳ Barrack Obama thì vào mùa Thu năm nay có thể có tới 1.8 triệu người nhập viện điểu trị vì mắc bệnh cúm mới H1N1.

Như cũ là cúm mới H1N1 lây lan tiếp người sang người qua các giọt nước nhỏ li ti tung ra không khí mũi, miệng bệnh nhân chứa virus hoặc bàn tay sờ mó vào vật dụng dính virus rồi đưa lên mũi, miệng. Do đó mới có lời khuyên là che miệng khi ho, hắt hơi, rửa tay thường xuyên.

Cũng vì lây lan qua miệng qua bàn tay, cho nên mới đây, bên Tây người ta đã nghĩ đến chuyển biến thói quen lịch sự, xã giao ôm hôn áp má, bắt tay khi gặp hoặc bắt tay mà chúi nghiêng đầu cúi chào. Vì tuy ít nghiêm trọng nhưng hiện cúm theo mùa, như A/H1N1 lây lan rất nhanh, dễ dàng gây ra đợt dịch với hàng triệu bệnh nhân trong tương lai.

□

**Viên aspirin với heart attack**

Ngày 11 tháng 8 năm 2009 vừa qua, đài truyền hình CNN có tiếp trình một sự việc liên quan tới viên thuốc chủng đau aspirin và cơn đau tim heart attack của một hành khách đang ngồi trên máy bay của công ty hàng không Delta.

Về hành khách này đột nhiên lên cơn suy tim. Một hành khách khác là bác sĩ với vàng cườm và cho bệnh nhân nhai nuốt một viên thuốc aspirin trong tiếp thuốc cấp cứu. Máy bay khẩn cấp đáp xuống phi trường gần nhất. Nhân viên đưa vào bệnh viện và được thông tim, cứu sống. Bác sĩ chuyên khoa tại phòng cấp cứu tuyên bố là mặc dù ông ta không dám quyết định nhúng tay thì việc uống viên aspirin đã góp phần cứu sống bệnh nhân. Theo ông, đã có nhiều

ngiên cứu cho hay uống một viên aspirin ngay khi cơn đau tim xuất hiện có thể giúp duy trì mạch sống.

Aspirin giảm sản xuất prostaglandins trong cơ thể. Một trong những tác động của chất này là kích thích tiểu bào kết dính với nhau, tạo ra huyết cục. Huyết cục tắc nghẽn tim, gây ra heart attack, tắc nghẽn động mạch dẫn tới quỵ stroke.

Vì khả năng ngăn chặn sản xuất prostaglandins, aspirin giảm rủi ro cơn đau tim.

Theo thống kê, hiện nay có tới 50 triệu người dân Hoa Kỳ đang uống một viên aspirin mỗi ngày để phòng tránh cơn đau tim. Những các nhà chuyên môn nhận thấy là viên thuốc này ví như con dao hai lưỡi: có thể làm tan cục máu gây ra heart attack, đồng thời cũng gây ra xuất huyết nguy hiểm tới tính mạng.

Đã có nhiều nghiên cứu về tác động của aspirin với cơn đau tim. Uống hằng cũng có mà dè dặt cũng nhiều. Cho nên trước khi dùng thuốc này trong mục đích phòng tránh stroke và heart attack, bà con nên hỏi ý kiến bác sĩ gia đình và bác sĩ chuyên khoa tim mạch về liều dùng, cách dùng.

Hiệp Hội Tim Hoa Kỳ khuyến cáo dùng aspirin đối với bệnh nhân đã có nhồi máu cơ tim, cơn đau ngực không ổn định (unstable angina), đột quỵ thiếu máu cục bộ gây ra do huyết cục (ischemic stroke), cơn thiếu máu cục bộ thoáng qua (transient ischemic attack), cũng như để tránh xảy ra các biến chứng này. Người có rủi ro, nếu không có các chứng chống chỉ định như xuất huyết, dùng aspirin. Các rủi ro đó là hút thuốc lá, cao huyết áp, cao cholesterol, tiểu đường, thân nhân bệnh tim.

Nói chung là:

-Khi thấy triệu chứng báo động heart attack, kêu 9-1-1 ngay tức thì. Nhân viên cấp cứu sẽ hướng dẫn cho ta nên làm gì, khi nào có uống aspirin hay không. Triệu chứng báo động là đau quặn nhói ép ngực, lên vai, lên cổ, hết hơi thở, đổ mồ hôi, quay cuồng chóng mặt.

-Không tự quyết định dùng aspirin với mục đích phòng tránh heart attack.

-Không uống aspirin khi bệnh đối diện tránh kích thích, xuất huyết dạ dày.

-Không uống rượu khi dùng aspirin, vì xuất huyết dạ dày sẽ trầm trọng hơn.

Vài hàng rông rãi, hy vọng đóng góp chút kiến thức cần bổn để bà con cô bác báo về sức khỏe, an hưởng lạc trời.