



**CLB Sinh viên
Dược lâm sàng**



CẢM LẠNH

Huế, 11/2017



GIỚI THIỆU

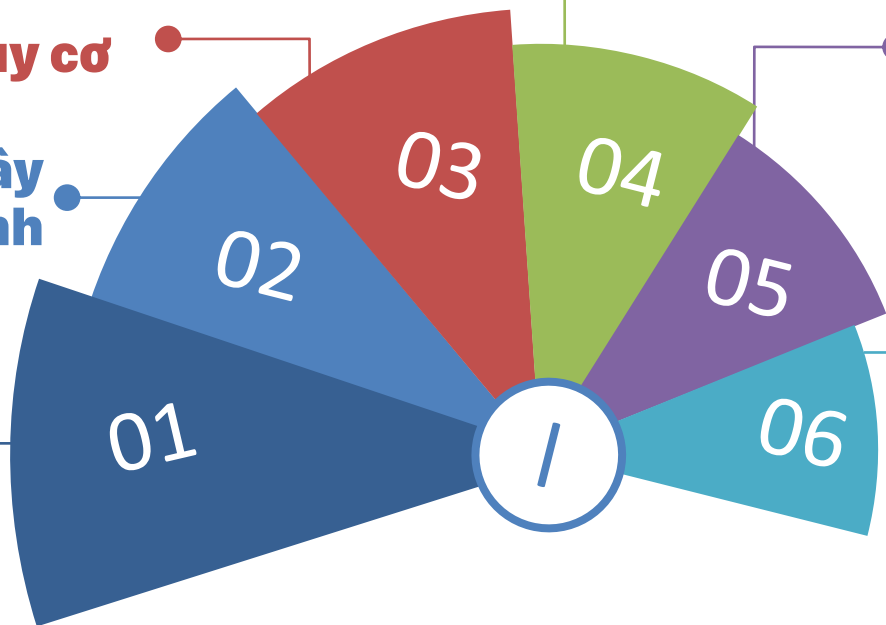


Cơ chế bệnh sinh

Yếu tố nguy cơ

**Đường lây
nhiễm bệnh**

Nguyên nhân



Dự phòng

Điều trị

- Điều trị bằng thuốc
- Điều trị không dùng thuốc

GIỚI THIỆU



Cảm lạnh là căn bệnh thường gặp nhất trên thế giới



Thường xảy ra vào mùa thu đông



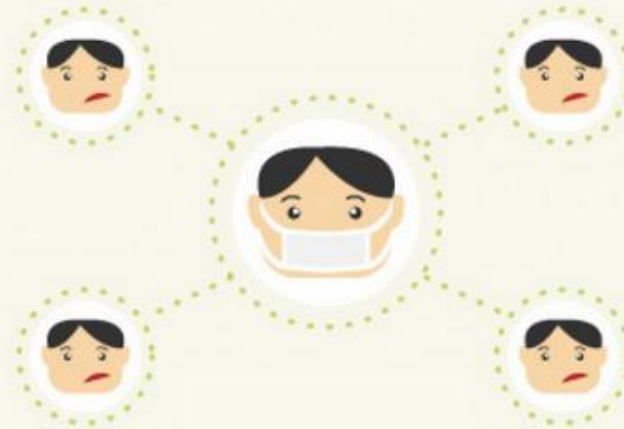
Người lớn

Có thể mắc
2-4 lần/năm



Trẻ em

Có thể mắc
khoảng
6-12 lần/năm



Là bệnh truyền nhiễm
do virus

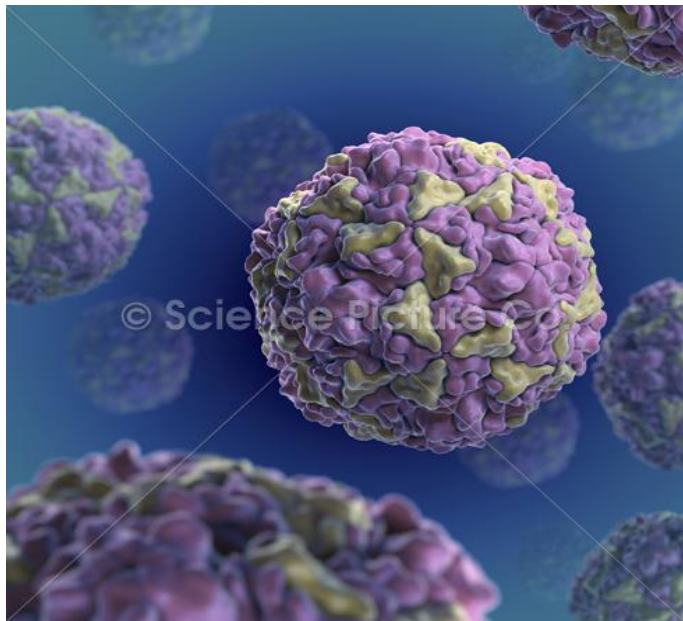


I. NGUYÊN NHÂN



Có khoảng hơn **200 loại virus** khác nhau gây ra cảm lạnh.
Thường gặp nhất là ***Rhinovirus***.

I. NGUYÊN NHÂN



Rhinovirus

Chiếm tỷ lệ 30-50% nguyên nhân gây cảm lạnh thông thường.

Coronavirus

Chiếm tỷ lệ 10-15% nguyên nhân gây cảm lạnh thông thường ở người trưởng thành.

Chủng khác

Adenovirus, Coxsackievirus, Echovirus, Orthomyxovirus (gồm Virus cúm A và B), Paramyxovirus (gồm cả một số Virus á cúm), RSV và Enterovirus. Các chủng này thường gây tình trạng bệnh nặng hơn.

II. ĐƯỜNG LÂY NHIỄM BỆNH

TRỰC TIẾP

Hít phải những giọt chất nhầy chứa virus cảm lạnh trong không khí

Một cơn hắt hơi có thể phóng ra 40,000 giọt chất nhầy, chúng lơ lửng trong không khí và được hít nuốt bởi những người khác dù đứng cách nhau 2m.

GIÁN TIẾP

Tiếp xúc da với những vật mang virus cảm lạnh sau đó chạm vào mắt hoặc mũi.

- Chốt cửa ra vào
- Tay kéo mở tủ lạnh, máy giặt
- Điện thoại
- Công tắc đèn
- Điều khiển TV
- Khóa vòi nước
- Đồ chơi trẻ em

III. CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ



1. Tuổi

Các đối tượng dễ mắc cảm lạnh:

- Người cao tuổi
- Trẻ em
- Phụ nữ mang thai
- Người có miễn dịch kém do mắc các bệnh mắc kèm

Trẻ sơ sinh và trẻ em mẫu giáo đặc biệt dễ bị cảm lạnh thông thường, vì hệ thống miễn dịch chưa trưởng thành, chưa phát triển sức đề kháng với hầu hết các virus gây cảm lạnh.

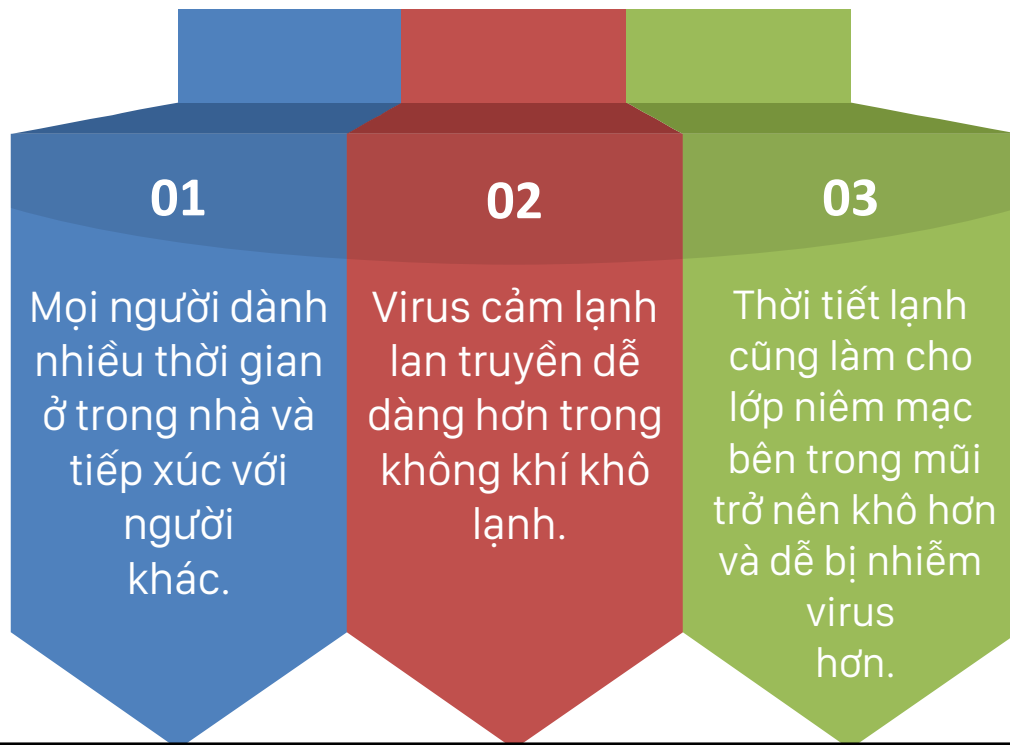
Trẻ em cũng có xu hướng dành rất nhiều thời gian với các trẻ khác và chưa có ý thức rửa tay thường xuyên, che miệng mũi khi ho và hắt hơi.

III. CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ



2. Thời tiết

Thường gặp vào những tháng thời tiết lạnh do



IV. CƠ CHẾ BỆNH SINH



Fighting the Common Cold

[Source: University](#)

[Subcriber](#)

[Lecturer: University](#)



A cold is caused by a virus that enters the body through the nose or mouth. The virus then travels to the throat and lungs, where it can cause inflammation and other symptoms. The immune system then fights the virus, and the cold usually resolves itself within a few days.

IV. CƠ CHẾ BỆNH SINH



Trong quá trình đáp ứng miễn dịch chống lại virus của cơ thể, các tế bào miễn dịch giải phóng ra hàng loạt các chất trung gian hóa học: kinins, leucotriens, histamine, interleukines, TNFs và các chất khác.

Chính các chất này gây ra các triệu chứng cảm lạnh chứ không phải do virus gây ra

Thời gian khởi phát khác nhau tùy vào từng loại virus.

- Thời gian sớm nhất được ghi nhận là 10-12 tiếng sau khi người bệnh nhiễm virus.
- Thông thường các triệu chứng dần nghiêm trọng hơn, đỉnh điểm sau 2-3 ngày, sau đó giảm dần và thường khởi hoàn toàn sau 7-14 ngày.

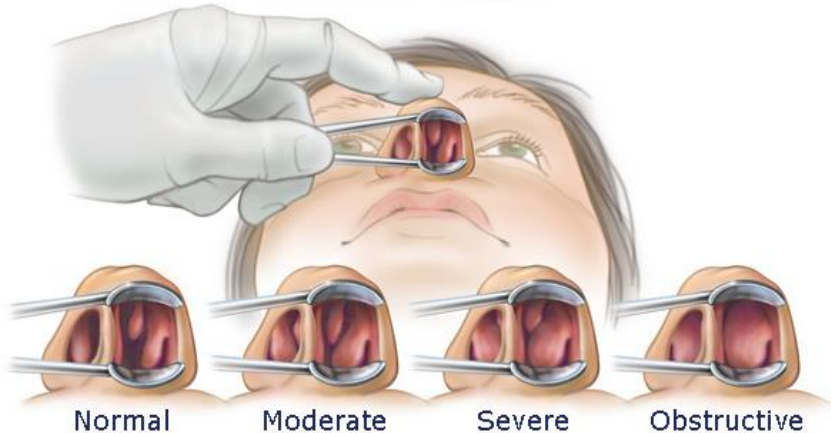
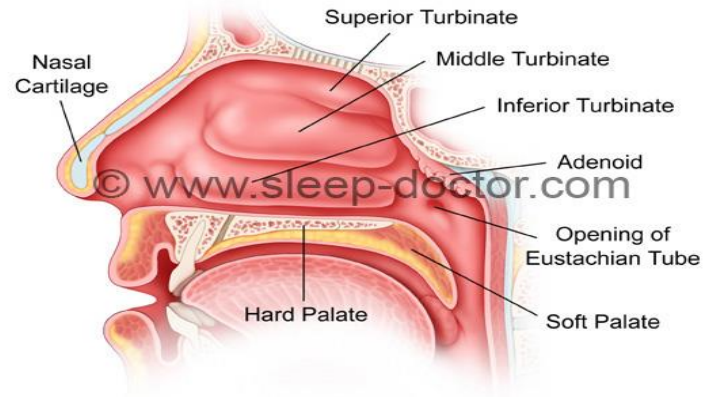
IV. CƠ CHẾ BỆNH SINH



Triệu chứng



IV. CƠ CHẾ BỆNH SINH



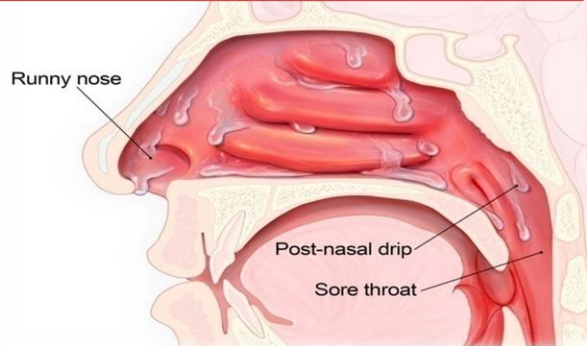
Nghẹt mũi

- Giãn mạch máu niêm mạc mũi, tăng lượng máu đến niêm mạc mũi.
- Tăng tính thấm thành mạch, tăng thoát dịch từ mạch máu vào dịch kẽ, sưng phù niêm mạc mũi, nhất là các cuốn mũi.

➔ làm giảm đi kích cỡ của đường thông khí ở mũi và gây ra nghẹt mũi.

IV. CƠ CHẾ BỆNH SINH

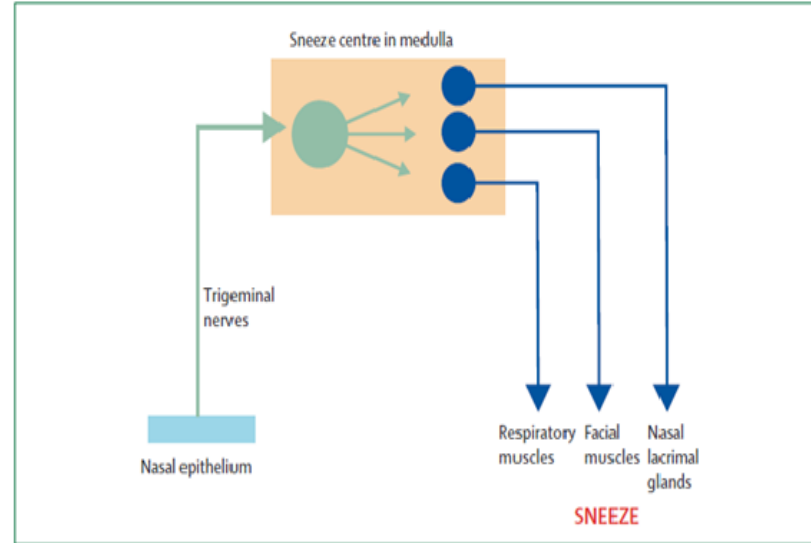
Hắt hơi, chảy nước mũi



HISTAMIN

- Kích thích dây thần kinh vận động: co cơ mặt
- Kích thích dây thần kinh phó giao cảm: co thắt cơ trơn đường hô hấp

➡ Tạo ra phản xạ hắt hơi



- Kích thích dây thần kinh phó giao cảm còn dẫn đến kích thích các tuyến nước mũi, nước mắt.

➡ Chảy nước mũi, nước mắt.

IV. CƠ CHẾ BỆNH SINH

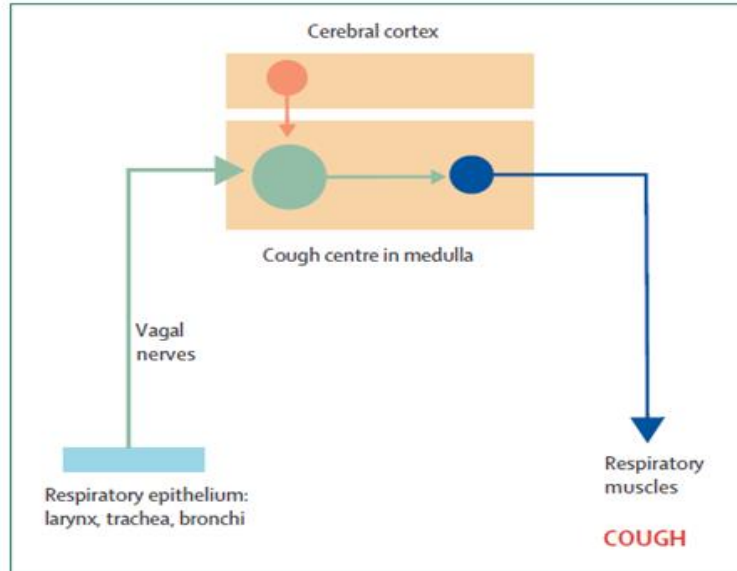


Figure 3: Cough is normally caused by aspiration of food or fluid in the airway and this stimulates sensory receptors supplied by the vagus nerve to trigger cough

Cough associated with URTIs is caused by a hyper-reactivity of this response, and cough occurs spontaneously. Cough can also be initiated and inhibited by voluntary control, indicating some control of cough from higher centres such as the cerebral cortex.

Ho

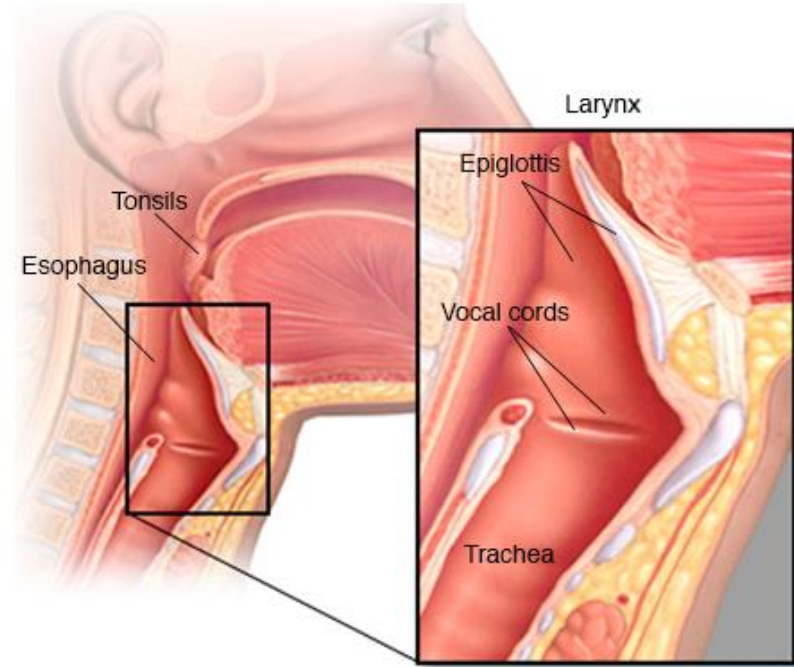
- Thanh quản bị kích thích hoặc chất lỏng từ mũi xuống hầu họng, phế quản gây kích thích

➡ Tạo ra phản xạ ho.

IV. CƠ CHẾ BỆNH SINH

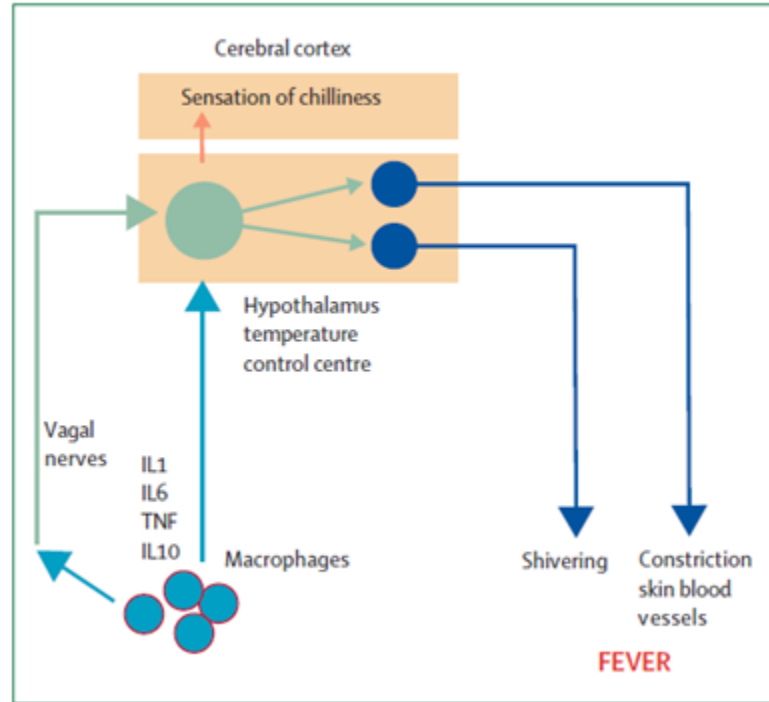
Đau họng

- Chất trung gian hóa học (bradykinin, prostaglandin) kích thích tận cùng dây thần kinh cảm giác tại niêm mạc đường hô hấp, gây cảm giác đau.



IV. CƠ CHẾ BỆNH SINH

Sốt



COLD

Respiratory illness caused
by a virus

Type of Illness

Easily spread when an
infected person sneezes
or coughs or touches
someone else

How it is Spread

Treat the symptoms.
Colds do not respond
to antibiotics

Treatment

None

Vaccine

FLU

Respiratory illness caused
by the influenza virus

Easily spread when an
infected person sneezes or
coughs or through touching
something with the virus on
it and then touching your
nose or mouth

Antiviral flu medications
started in the first 2 days
of illness can reduce the
severity and duration

Yearly flu shots can reduce
your risk of getting the flu

IV. CƠ CHẾ BỆNH SINH



IS IT A COLD OR THE FLU?

COLD	SYMPTOM	FLU
 YES	STUFFY OR RUNNY NOSE	 SOMETIMES
 YES	SNEEZING	 SOMETIMES
 YES, with green or yellow gunk	COUGH	 YES, a dry cough
 YES	SORE THROAT	 SOMETIMES

 MILD head & body aches	BODY ACHES	 SEVERE aches all over
 NO	NAUSEA	 SOMETIMES
 RARE for adults	FEVER	 YES
 NO	CHILLS & SWEATS	 YES
 SLOWLY, over a few days	WHEN DO THE SYMPTOMS COME ON?	 FAST, within hours

Myths vs reality

Top colds and flu myths debunked

✗ **Myth:** The flu is not a serious illness.

✓ **Fact:** The flu is a highly contagious and potentially life-threatening disease.

✗ **Myth:** Vitamin C supplements can prevent the flu or colds.

✓ **Fact:** There is no evidence to support vitamin C supplements as a way of preventing colds or flu.

✗ **Myth:** You can catch a cold or the flu from cold weather or getting caught in the rain.

✓ **Fact:** The flu or colds are caused by viruses and not by cold climates or being exposed to cold air.

✗ **Myth:** Colds and the flu can be treated with antibiotics

✓ **Fact:** Antibiotics won't cure a cold or flu. Antibiotics only work against bacteria not viral infections.

✗ **Myth:** Healthy people don't need to be vaccinated..

✓ **Fact:** Everyone can benefit from the flu vaccine. If you are at higher risk group, the vaccine is free.

✗ **Myth:** I'm pregnant, so I shouldn't have the flu jab because it will affect my baby.

✓ **Fact:** The flu shot is safe for pregnant women at all stages of their pregnancy.

IV. CƠ CHẾ BỆNH SINH



Các trường hợp cần hướng dẫn của bác sĩ

Sốt cao $> 38.6^{\circ}\text{C}$ (thường là dấu hiệu của cảm cúm).

Đau tức ngực, khó thở

Trẻ em dưới 9 tháng tuổi hay người già.

Bệnh nhân với các bệnh mạn tính về tim phổi như hen suyễn, COPD hay suy tim.

Bệnh nhân suy giảm hệ miễn dịch.

Các triệu chứng kéo dài quá 10 ngày hoặc không thuyên giảm trong quá trình tự điều trị.



V. DỰ PHÒNG



1. Các biện pháp

Nâng cao

How to strengthen your immune system

A sound immune system makes it easier to fight infections during the current flu season:



* Walking with poles

Outdoor exercise

Hiking, running or Nordic walking* stimulates immune system, blood circulation, lungs and improves mental balance



Relax

Stress damages the immune system; relax by reading, listening to music



Wellness

Take a warm bath; add thyme oil to help the respiratory tract; don't bathe longer than 15 minutes



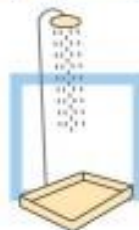
More light

Enjoy daylight as long as possible; light affects brain, immune system and hormones such as endorphins



Sleep

During fall and winter the body needs more energy; a good night's sleep regenerates the immune system



Shower

Switch between warm and cold showers in the morning; this strengthens the muscles, improves circulation and nervous system



Food

Lots of fruit, vegetables; light and low-fat nutrition with lots of vitamins; low alcohol intake



Fluid

Support metabolism and immune system by drinking lots of water or herbal tea; mucous membranes in mouth and nose stay humid and don't dry out



Sauna

Use sauna every second week; shift between cold and warm temperatures helps immune system fight infections

V. DỰ PHÒNG



1. Các biện pháp giúp giảm nguy cơ nhiễm bệnh

Giữ vệ sinh sạch sẽ



1:
Damp hands and wrists
with water and soap or with
2 ml hand disinfection.



2:
Palm against palm.



3:
Right palm above the left back
of the hand and left palm above
the right back of the hand.



4:
Palm against palm with
interlaced fingers.



5:
The back of the fingers against
the opposite palm with the fingers
gripping each other.



6:
Rotating wash of the right
thumb with left palm
and opposite.



7:
Rotating wash of right palm
with left hand fingers closed
and opposite.



8:
Rotating wash of both
wrists.

V. DỰ PHÒNG



1. Các biện pháp giúp giảm nguy cơ nhiễm bệnh

Không dùng tay bẩn sờ
vào mắt, mũi, miệng



Tránh hoặc hạn chế tiếp
xúc người đang bị bệnh

Không cho trẻ dùng chung đồ
chơi với trẻ đang mắc bệnh



V. DỰ PHÒNG



1. Các biện pháp ngăn ngừa sự lan truyền virus gây bệnh



Hạn chế tiếp xúc với người khác khi đã có triệu chứng cảm lạnh

Khử trùng thường xuyên các bề mặt, vật dụng thường dùng như: nắm cửa, công tắc điện, điều khiển...

V. DỰ PHÒNG



1. Các biện pháp ngăn ngừa sự lan truyền virus gây bệnh

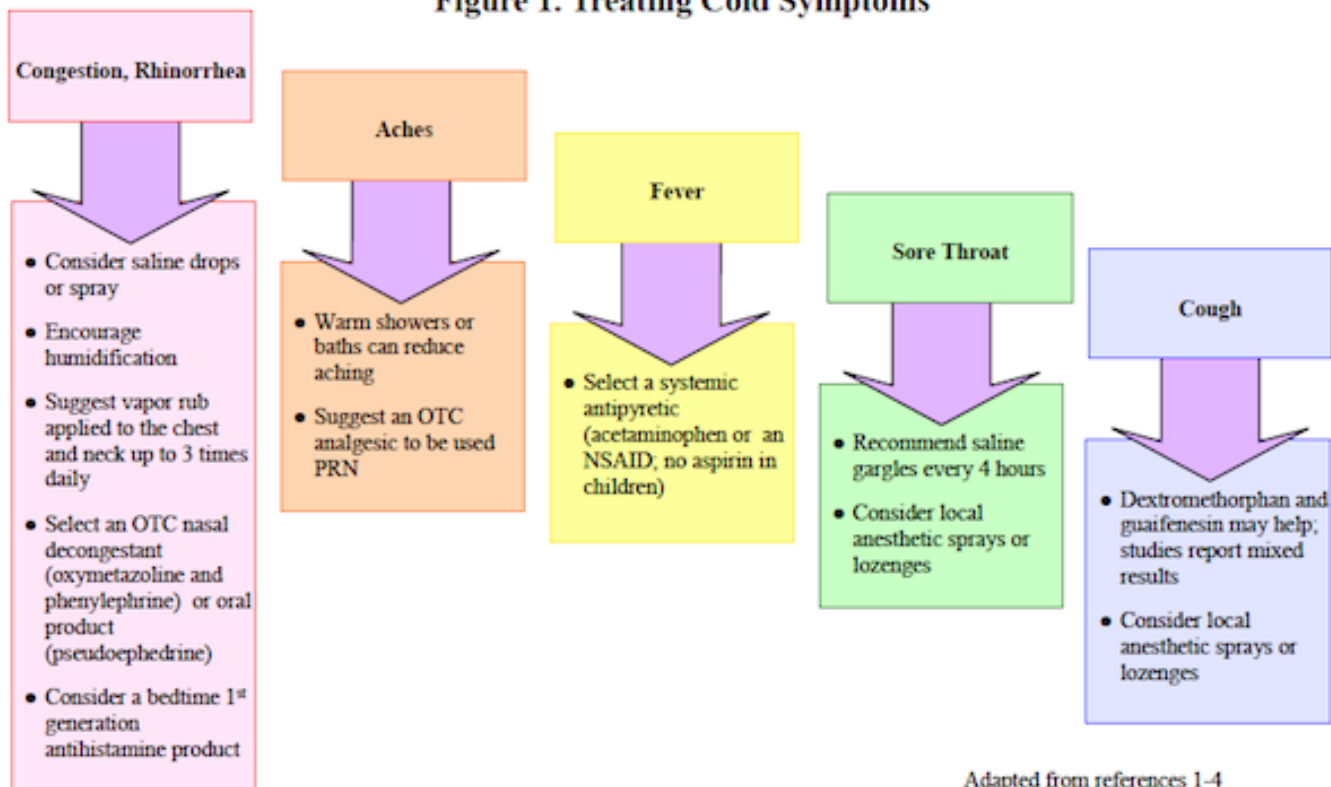


- Trước khi ho/ hắt hơi, quay mặt khỏi người khác, đồng thời che miệng và mũi khi ho/ hắt hơi bằng giấy vệ sinh dùng một lần hoặc bằng mặt trong khuỷa tay.
- Rửa tay sau khi ho, hắt hơi, xì mũi.

VI. ĐIỀU TRỊ



Figure 1. Treating Cold Symptoms



VI. ĐIỀU TRỊ



1. Điều trị bằng thuốc

Không có phương pháp điều trị nào có thể chữa khỏi cảm lạnh



Mục tiêu điều trị

Ngăn ngừa lây lan

Giảm nhẹ triệu chứng

VI. ĐIỀU TRỊ



1. Điều trị bằng thuốc

Thuốc chống nghẹt mũi

- Pseudoephedrin và phenylephedrin là thuốc co mạch chủ yếu được sử dụng đường uống trong điều trị nghẹt mũi.
- Những thuốc khác được sử dụng điều trị tại chỗ, dưới dạng thuốc nhỏ mũi, thuốc xịt khí dung: naphazolin, oxymetazolin, phenylephedrin...

Nhờ có tác dụng kích thích alpha 1 receptor nên các thuốc này có tác dụng co mạch máu niêm mạc mũi giảm thoát dịch ra ngoài dịch kẽ, giảm sưng niêm mạc mũi, sự lưu thông không khí được cải thiện và làm giảm cảm giác nghẹt mũi.

VI. ĐIỀU TRỊ



1. Điều trị bằng thuốc

Thuốc chống nghẹt mũi

ADR

Pseudoephedrine

Trên tim mạch

- Nhịp tim nhanh
- Đánh trống ngực
- Tăng huyết áp

Trên thần kinh trung ương

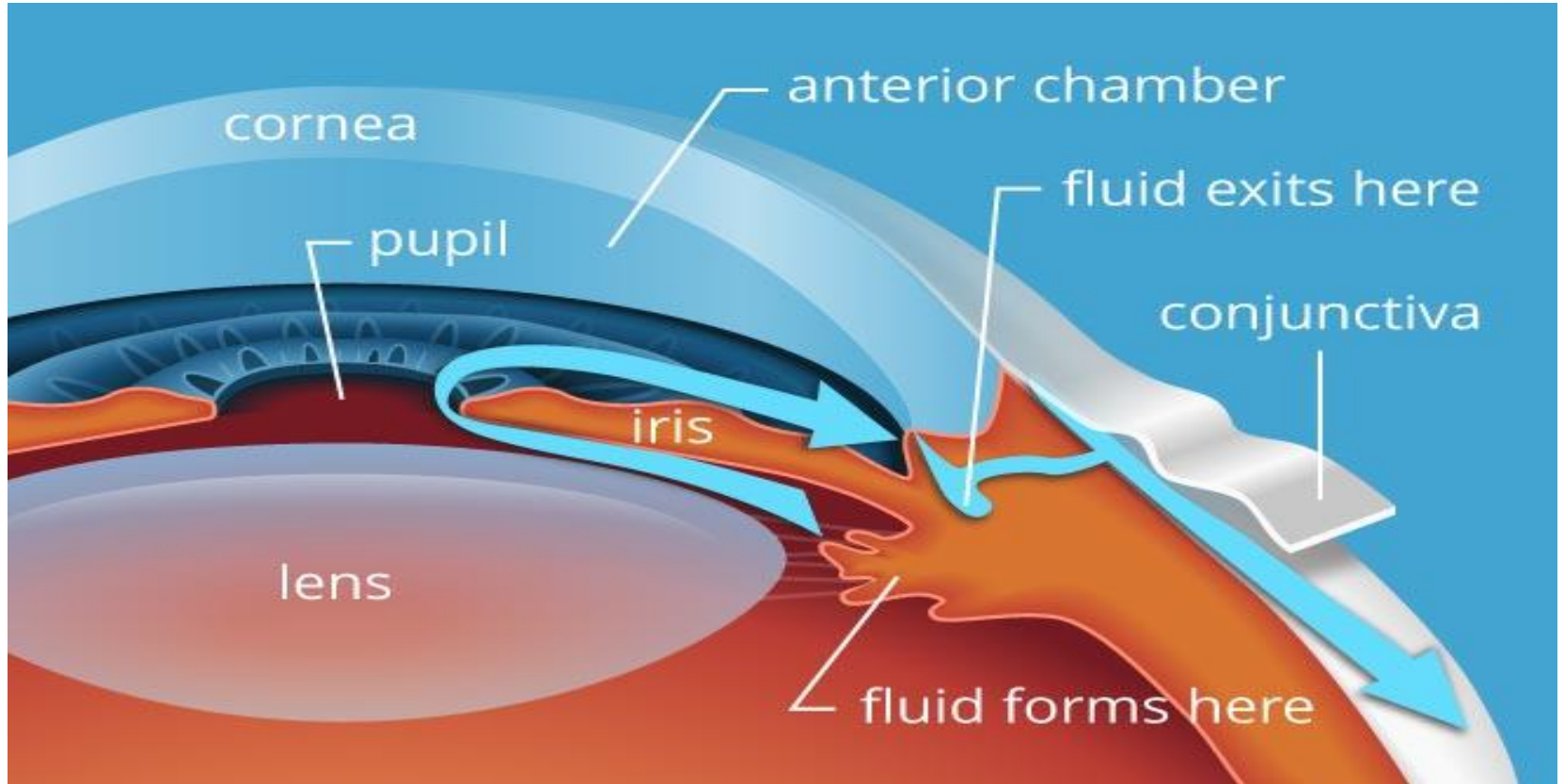
Gây rối loạn thần kinh

- Nhức đầu, lo lắng, mất ngủ, lú lẫn, bồn chồn, ảo giác.
- Tai biến mạch máu não thỉnh thoảng gây tử vong.

Tăng nhãn áp góc đóng

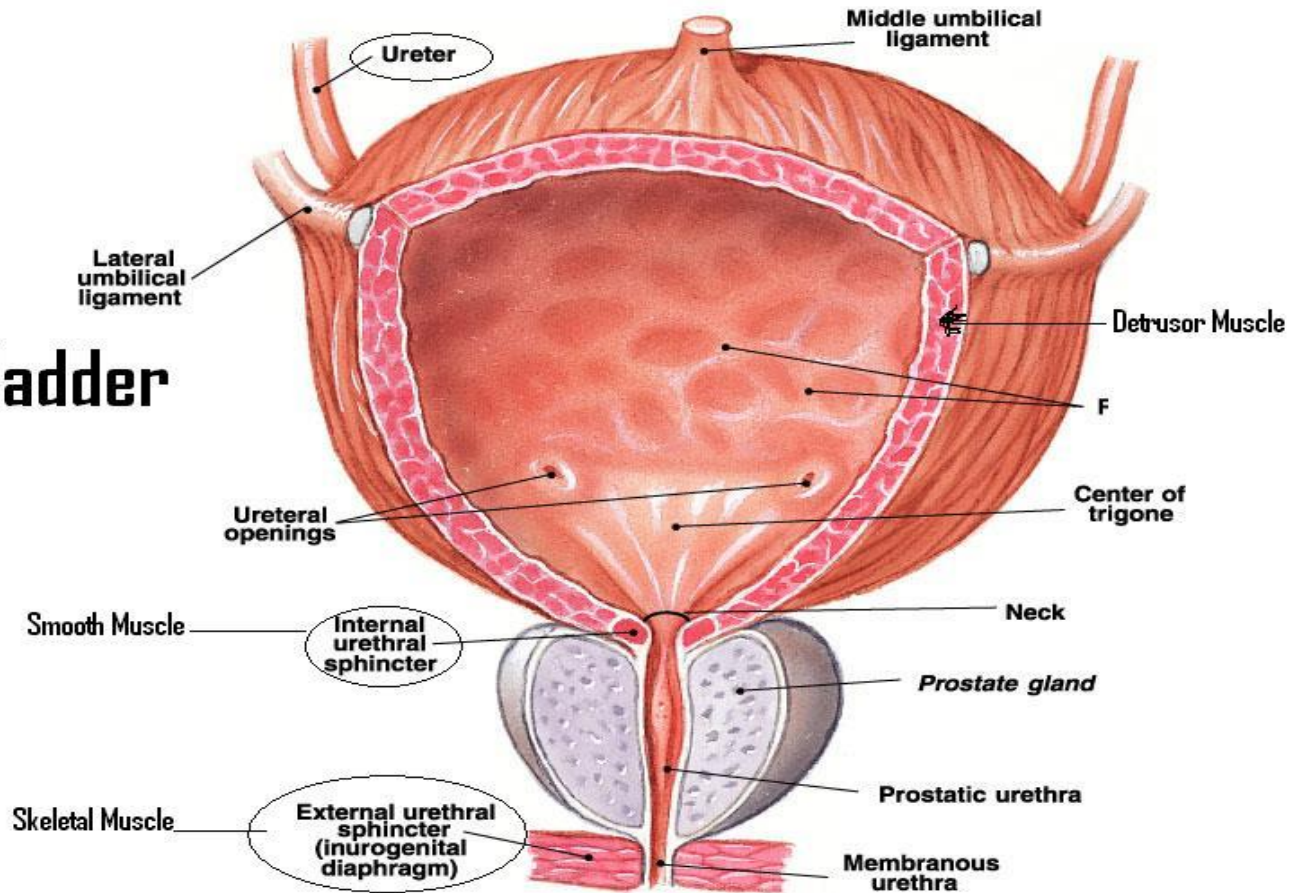
Bí tiểu

VI. ĐIỀU TRỊ



VI. ĐIỀU TRỊ

Bladder



VI. ĐIỀU TRỊ



**THẬN
TRỌNG**

Pseudoephedrine

- Bệnh tim mạch (tăng huyết áp, rối loạn nhịp tim...)
- Nguy cơ bí tiểu liên quan đến rối loạn ống nước tiểu - tuyến tiền liệt
- Tăng nhãn áp góc đóng
- Người chơi thể thao (do gây phản ứng dương tính với các xét nghiệm thử doping)
- Cường giáp

VI. ĐIỀU TRỊ



1. Điều trị bằng thuốc

Thuốc chống nghẹt mũi

Thuốc cường giao cảm có nhiều khả năng gây ra những tác dụng không mong muốn khi dùng bằng đường uống và dường như không gây ra những tác dụng không mong muốn đó khi sử dụng tại chỗ.

Thuốc nhỏ mũi và thuốc xịt có chứa hoạt chất cường giao cảm được khuyến khích cho người bệnh không phù hợp để dùng thuốc đường uống.

Những bệnh nhân này có thể có lựa chọn khác là dùng thuốc nhỏ mũi hoặc thuốc xịt khí dung mũi chứa nước muối sinh lý.

VI. ĐIỀU TRỊ

1. Điều trị bằng thuốc

Thuốc chống nghẹt mũi

Hiện tượng sung huyết trở lại

Thường tác dụng co mạch đạt trong vòng 10 phút và kéo dài trong khoảng 2 - 6 giờ.

Nhưng sau đó người bệnh cũng có thể bị **sung huyết** (ngạt mũi) trở lại khiến cho người bệnh lại phải dùng đến thuốc. Khi dùng thuốc kéo dài và lặp lại nhiều lần sẽ xảy ra **hiện tượng giãn mạch thứ phát**, nếu tiếp tục dùng nữa tình trạng giãn mạch sẽ trở nên thường xuyên hơn. Cuống mũi sẽ phù nề và mức độ nghẹt mũi của bệnh nhân sẽ tăng lên.



VI. ĐIỀU TRỊ

1. Điều trị bằng thuốc

Thuốc chống nghẹt mũi



"Naphazolin không phải là "thần dược" chữa nghẹt mũi."

Dược sĩ Hoài Thu - Suckhoedoisong.vn

Khi sử dụng thường xuyên thuốc co mạch này, cuống mũi bị co lại một cách cưỡng bức và dần dần hoạt động sẽ lệ thuộc vào thuốc tới một lúc nào đó sẽ trở đối với thuốc (số lần nhỏ sẽ nhiều hơn, liều lượng tăng hơn và mức độ nghẹt mũi cũng sẽ nặng hơn).

Ở những bệnh nhân này thường bị mất khứu giác hoặc kém ngửi, mũi khô, đôi khi có đau đầu...

VI. ĐIỀU TRỊ



1. Điều trị bằng thuốc

Thuốc chống nghẹt mũi

Vì vậy, không nên dùng thuốc nhiều lần và liên tục để tránh bị sung huyết nặng trở lại. Khi dùng thuốc nhỏ mũi liên tục 3 ngày không đỡ người bệnh cần ngừng thuốc và đi tới bác sĩ để được khám bệnh.

VI. ĐIỀU TRỊ

1. Điều trị bằng thuốc

Thuốc giảm đau/hạ sốt



VI. ĐIỀU TRỊ



Paracetamol



1

Lựa chọn hàng đầu để hạ sốt ở bệnh nhân không có bệnh về gan

2

Hạ sốt và giảm đau nhưng không kháng viêm

3

Nhiều dạng bào chế. Liều dùng 10-15mg/kg mỗi 4-6h, tối đa 4g/24h (**2g/24h BN gan**)

4

Ngộ độc gan khi sử dụng lâu dài, quá liều, người nghiện rượu, người suy dinh dưỡng

5

Lựa chọn ưu tiên cho phụ nữ có thai

VI. ĐIỀU TRỊ



NSAIDs

Ibuprofen, Naproxen

Chỉ định

Hạ sốt, giảm đau, chống viêm

ADR

Khó tiêu, ợ nóng, buồn nôn, biếng ăn, đau vùng thượng vị
Viêm loét/chảy máu dạ dày, suy thận, tăng huyết áp, tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim, suy tim, đột quỵ

Chống chỉ định

Tránh sử dụng trong 6 tháng đầu thai kỳ, chống chỉ định trong 3 tháng cuối
Nguy cơ tim mạch của naproxen thấp hơn ibuprofen ở BN tim mạch nếu phải sử dụng NSAIDs

Tương tác thuốc

Giảm hiệu quả chống kết tập tiểu cầu của aspirin, tăng nguy cơ chảy máu khi dùng với thuốc chống đông, ức chế thải trừ digoxin qua thận, tăng huyết áp do giữ muối và nước

VI. ĐIỀU TRỊ



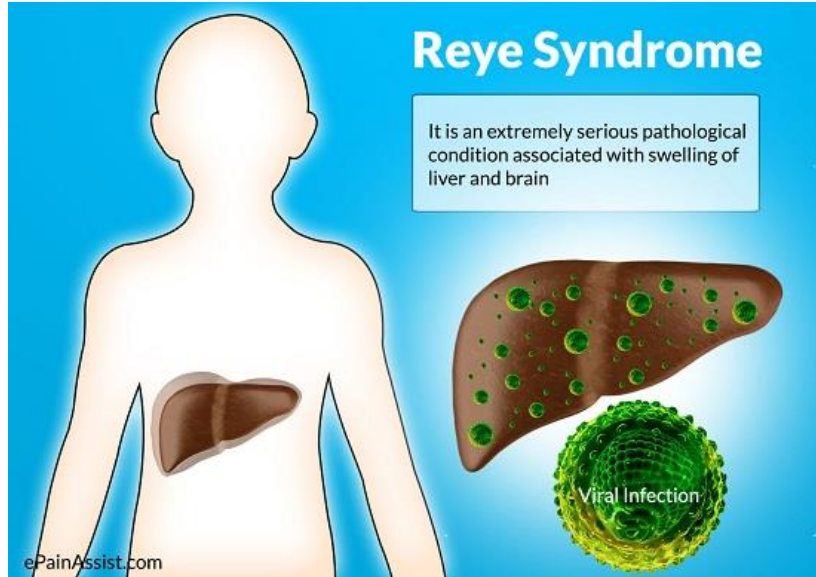
1. Điều trị bằng thuốc

Thuốc giảm đau/hạ sốt

Aspirin

Chỉ định	Hạ sốt, giảm đau, kháng viêm(không phải là lựa chọn ưu tiên), chống kết tập tiểu cầu
Liều tối đa	4g/24h
ADR	Ăn mòn/viêm loét/chảy máu niêm mạc dạ dày và đường ruột, ợ nóng, buồn nôn/nôn, đau bụng, rối loạn đông máu, ù tai (dấu hiệu ngộ độc)
Cảnh báo an toàn	Không dùng aspirin cho trẻ em hoặc trẻ vị thành niên đang nhiễm hoặc đang phục hồi từ bệnh thủy đậu, bệnh cúm hay các triệu chứng tương tự cúm do làm tăng nguy cơ mắc hội chứng Reye
Nguy cơ trong thai kỳ	Mức độ D

Hội chứng Reye



Hội chứng Reye là **bệnh lý não - gan**, chủ yếu xuất hiện ở trẻ em, hiếm gặp nhưng rất nguy hiểm.

Hội chứng Reye gồm hai nhóm triệu chứng:

- hội chứng não cấp
- thoái hóa mỡ ở các phủ tạng (não, thận, tim, nhất là gan)

bệnh rất nặng và có tỷ lệ tử vong cao.

Các triệu chứng của hội chứng Reye thường xảy ra ở những **trẻ vừa bị nhiễm virus** như cúm hay thủy đậu. Sử dụng aspirin để điều trị những căn bệnh này có thể làm tăng đáng kể nguy cơ mắc hội chứng Reye.

Hội chứng Reye



Ở những đứa trẻ bị hội chứng Reye trong máu thường có nồng độ cao aspirin hay dẫn chất có gốc salicylat-là tác nhân thúc đẩy sinh ra hội chứng này khi nhiễm virus.

Một số loại thuốc OTC khác cũng có thể chứa thành phần salicylate tương tự như aspirin như:

- bismuth subsalicylate (Pepto-Bismol)
- loperamide (Kaopectate)
- Sản phẩm có chứa dầu wintergreen (methyl salicylat)

VI. ĐIỀU TRỊ



Aspirin Side Effects

**A
S
P
I
R
I
N**

Asthma
Salicylism
Peptic ulcer disease/
Phosphorylation-oxidation
uncoupling/ PPH/
Platelet disaggregation/
Premature closure of PDA
Intestinal blood loss
Reye's syndrome
Idiosyncrasy
Noise (tinnitus)



WWW.NURSEBUFF.COM

Table 24-1
CURRENTLY AVAILABLE ANTIHISTAMINES

CHEMICAL CLASS	DRUG	ANTI-CHOL ACTIVITY	COMMENT
First-Generation Antihistamines			
Ethanolamines	Diphenhydramine	+++	I
	Doxylamine		
	Carbinoxamine	+++	
Ethylamine diamines	Pyrilamine	+	
	Tripelennamine	+	
Piperazines	Cyclizine	nil	I
	Meclizine	nil	
	Hydroxyzine		
Alkalamines	Chlorpheniramine	+	I
	Brompheniramine	+	
Phenothiazines	Promethazine	+++	I
	Cyproheptadine	+	
Second-generation Antihistamines			
Piperidines	Fexofenadine	nil	
	Loratadine	nil	
Piperazines	Cetirizine	nil	
	Levocetirizine	nil	
Alkylamines	Acrivastine	nil	
Phthalazinones	Azelastine	nil	

I = available in an injection preparation; ANTI-CHOL = Anti-Cholinergic

So sánh kháng histamin TH1 và TH2



	Thể hệ 1	Thể hệ 2
Tác dụng an thần, gây ngủ	khả năng tập trung và duy trì ở nồng độ cao trên CNS ➡ Tác dụng dược lý trên CNS (an thần, giảm nhận thức và hoạt động tâm thần vận động) - Phần lớn là ADR (an thần, mệt mỏi, hoa mắt chóng mặt) - Một số có tác dụng trị liệu (thuốc ngủ không kê đơn, thuốc tiền mê)	tính phân cực hơn, ít thấm qua hàng rào máu não ➡ ít gây tác dụng trên CNS như các thuốc kháng H1 thể hệ 1 <i>Desloratadine</i>, <i>fexofenadine</i> và <i>loratadine</i> có tác dụng an thần ít nhất <i>Cetirizine</i> và <i>levocetirizine</i> có tác dụng an thần yếu.

Không nên đề nghị cho bất cứ ai đang lái xe, hoặc người đang làm những thao tác cần sự tập trung

So sánh kháng histamin TH1 và TH2



	Thế hệ 1	Thế hệ 2
Tác dụng không chọn lọc	có tính chọn lọc thấp ➔ Có tác dụng kháng histamin và đồng thời có tác dụng kháng cholinergic nên hiệu quả hơn các thuốc kháng H1 thế hệ 2 trong điều trị một số triệu chứng của cảm lạnh: hắt hơi, chảy nước mũi, nước mắt.	có tính chọn lọc cao trên H1 receptor ngoại biên
ADR	-Tác dụng trên CNS: An thần, gây ngủ. -Tác dụng kháng cholinergic: Khô miệng, táo bón, bí tiểu, tim đập nhanh, đánh trống ngực, giãn đồng tử.	

VI. ĐIỀU TRỊ

1. Điều trị bằng thuốc **Thuốc kháng histamin**

- Đơn trị liệu bằng thuốc kháng histamin không thật sự có hiệu quả trong việc làm giảm nghẹt mũi, chảy nước mũi và hắt hơi do cảm lạnh.
- Phối hợp thuốc *kháng histamin TH1-thuốc giảm đau/hạ sốt-thuốc chống nghẹt mũi* giúp làm giảm các triệu chứng của cảm lạnh ở người lớn và trẻ em >6 tuổi.



Chlorpheniramin maleat-Paracetamol-Phenylephrin HCl

VI. ĐIỀU TRỊ



1. Điều trị bằng thuốc

Thuốc chống ho



VI. ĐIỀU TRỊ



1. Điều trị bằng thuốc

Thuốc chống ho

Codein (thuốc ức chế cơn ho)

- Là thuốc giảm đau, gây ngủ và giảm ho.
- Codein có tác dụng giảm đau trong trường hợp đau nhẹ và vừa.
- Codein có tác dụng giảm ho do ức chế trung tâm ho ở hành não, được sử dụng trong trường hợp ho khan làm mất ngủ.
- Chống chỉ định: trẻ em dưới 1 tuổi, người suy hô hấp.
- Dùng codein trong thời gian dài với liều cao có thể gây nghiện thuốc.

VI. ĐIỀU TRỊ

1. Điều trị bằng thuốc

Thuốc chống ho

Dextromethorphan



- Là thuốc giảm ho tác dụng lên trung tâm ho ở hành não.
- Chỉ định: chứng ho do họng/ phế quản bị kích thích khi cảm lạnh thông thường hoặc khi hít phải các chất kích thích. Ho mạn tính, không đờm.
- Hiệu lực gần tương đương với codein nhưng ít gây tác dụng phụ ở đường tiêu hóa hơn.
- Không dùng cho trẻ em dưới 2 tuổi.

VI. ĐIỀU TRỊ



1. Điều trị bằng thuốc

Thuốc long đờm

Guaifenesin

- Là thuốc có tác dụng long đờm nhờ kích ứng niêm mạc dạ dày, sau đó kích ứng tăng tiết dịch ở đường hô hấp, làm tăng thể tích và giảm độ nhớt của dịch tiết khí quản và phế quản. Nhờ vậy thuốc làm tăng hiệu quả của phản xạ ho và dễ tống đờm ra ngoài hơn.
- Chỉ định: Ho có đờm đặc quánh khó khạc do cảm lạnh, viêm nhẹ đường hô hấp trên.
- Không tự ý sử dụng guaifenesin cho trẻ dưới 4 tuổi trừ khi có chỉ định của bác sĩ.

VI. ĐIỀU TRỊ



1. Điều trị bằng thuốc

Thuốc chống ho

- *Dextromethophan* (chống ho) và *guaifenesin* (tan đàm) đều không cho thấy tác dụng trong điều trị cảm lạnh. Chúng chỉ có tác dụng làm dịu cơn ho.

VI. ĐIỀU TRỊ



Các liệu pháp bổ sung và thay thế

Kẽm

Bổ sung kẽm trong vòng 24h sau khi các triệu chứng khởi phát giúp làm giảm mức độ nghiêm trọng và thời gian cảm lạnh ở người khỏe mạnh.

Ion kẽm được cho là có khả năng ngăn chặn rhinovirus xâm nhập vào TB biểu mô mũi và tiến hành nhân đôi trong TB.

ADR thường gặp: buồn nôn, nôn, tiêu chảy, nhức đầu, đắng miệng

VI. ĐIỀU TRỊ



Các liệu pháp bổ sung và thay thế

Vitamin C

Đối với phần đông dân số, việc bổ sung Vit C 1-3g/ngày không làm giảm tỉ lệ mắc, nhưng có tác dụng rút ngắn thời gian bệnh.

Đối với những người hoạt động thể lực cường độ cao trong thời gian ngắn như VĐV marathon, VĐV trượt tuyết, quân lính, bổ sung Vit C 0,25-1g/ngày giúp làm giảm 1 nửa tỉ lệ mắc bệnh.

Việc sử dụng Vit C sau khi triệu chứng khởi phát không có tác dụng rút ngắn thời gian hay mức độ cảm lạnh.

VI. ĐIỀU TRỊ

Các liệu pháp bổ sung và thay thế

Mật ong

Mật ong được dùng như một thay thế an toàn cho thuốc ho ở trẻ em.

Không dùng mật ong cho trẻ dưới 1 tuổi do làm tăng nguy cơ nhiễm khuẩn *Clostridium botulinum* (dẫn đến hội chứng bé lảo đảo) hay nhiễm độc tố grayanotoxin



Normal Baby



Floppy Baby

VI. ĐIỀU TRỊ



1. Điều trị không dùng thuốc

- Bổ sung nước và chất lỏng: trà chanh mật ong, hay nước súp có thể giúp điều hòa cơ thể và bổ sung lượng nước cần thiết.
- Nghỉ ngơi hợp lý
- Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng
- Làm sạch mũi bằng nước muối sinh lý giúp giảm nghẹt mũi
- Súc miệng bằng nước muối giảm đau họng
- Sử dụng các loại dầu có mùi hương như dầu khuynh diệp, dầu bạc hà giúp thông mũi

VI. ĐIỀU TRỊ

2. Điều trị không dùng thuốc

Cháo hành, tía tô



Gạo nấu thật nhừ, rồi giã hành, thái lá tía tô cho vào. Nếu có trứng gà cho vào một quả, khuấy đều ăn khi nóng. Ăn xong đắp chăn 30 phút cho ra mồ hôi.

VI. ĐIỀU TRỊ



2. Điều trị không dùng thuốc



1. Trà gừng
2. Xông tỏi

VI. ĐIỀU TRỊ

2. Điều trị không dùng thuốc



CHANH, NGHỆ, MẬT ONG

Nghệ cạo vỏ, giã nhỏ. Chanh cắt đôi, để nguyên hột, bỏ vào bát, thêm 3 thìa mật ong và 1/2 chén nước đem chưng cách thủy 15 phút. Uống ấm sau 2 bữa cơm chính trong ngày (2 lần một ngày). Không dùng trước khi ăn.

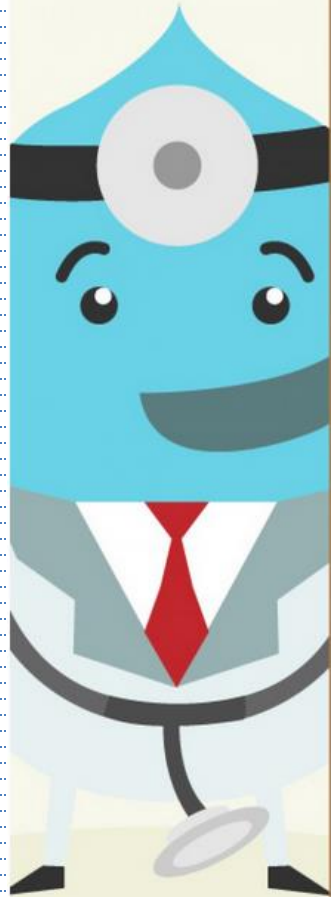
VI. ĐIỀU TRỊ



Chua me đất



Chua me đất một năm,
giã nát, chế nước nguội vào
vắt lấy nước cốt uống.
Chữa ho, viêm họng.



12

**PHƯƠNG PHÁP
CHỮA CẢM LẠNH**

**KỶ LẠ
TRÊN THẾ GIỚI**

ĐỨC-ỐC SÊN

Ốc sên từ lâu đã được sử dụng để long đờ m, làm dịu cổ họng bị đau khi cảm lạnh, đồng thời giúp tăng cường làm đẹp cho da.



Ở Đức, bạn có thể mua được một loại siro ốc sên chuẩn mà không cần kê đơn.

VIỆT NAM TRUNG QUỐC ĐỒNG XU



Từ nhiều thế kỷ nay, người Trung Quốc và Việt Nam đều dùng một đồng xu để cạo gió cho những người bị cảm lạnh

IRAN-CỦ CẢI NGHIỆN

Người Iran có một phương pháp chữa cảm lạnh với củ cải nghiền. Không chỉ giàu vitamin C & canxi củ cải còn được coi là loại củ có công dụng lọc máu hiệu quả. Một đĩa củ cải hấp hoặc nghiền được người Iran sử dụng để làm loãng và loại bỏ các chất nhầy có trong cổ họng.





ẤN ĐỘ-SỮA NGHỆ

Một cốc sữa ấm để chữa cảm lạnh là điều bình thường, nhưng với người dân Ấn Độ, họ còn cho thêm nghệ để điều trị cho người bị sổ mũi kéo dài.

CHÂU ÂU-NƯỚC ÉP HÀNH TƯƠI

Một củ hành tây xắt nhỏ hoặc thái lát trộn với mật ong hoặc đường rồi xay ép thành nước



- Châu Âu
- Israel
- Mỹ

Nước ép hành tây rất giàu vitamin B C giúp tăng cường hệ thống miễn dịch, đồng thời có thể làm giảm triệu chứng ù tai.

NHẬT BẢN-MẬN MUỐI

Người Nhật tin rằng nếu ăn mận thường xuyên có thể ngăn ngừa và chữa trị cảm cúm bởi nó chứa nhiều axit citric và có khả năng kháng khuẩn



TRUNG QUỐC-SÚP THẦN LẦN

Súp chế biến từ thần lần khô, khoai mỡ và cây chà là, hầm kĩ nhiều giờ là phương thức chữa cảm lạnh phổ biến ở Trung Quốc.

Một cách nấu dân gian khác là nấu thịt thần lần với rượu gạo, món ăn này có thể làm giảm sự mệt mỏi của cơ thể khi bị lạnh

ĐÔNG ÂU-GOGOL MOGOL

Món đồ uống kết hợp từ lòng đỏ trứng, sữa, vani và mật ong. Tuy không có NCKH chứng minh, nhưng nhiều người cho rằng hiệu quả từ trứng và mật ong giúp làm đau họng, vì thế bệnh cũng giảm bớt



THÁI LAN-SÚP TOM YUM GOONG

Nổi tiếng chua và nóng, loại súp này có gừng rau mùi, chanh, ớt được coi là phương thuốc chữa cảm lạnh của Thái Lan

vì nó chứa nhiều thực phẩm có tác dụng thông xoang, dù chỉ là tạm thời



Sự kết hợp của các loại rau muối lên men như cải thảo, củ cải, dưa chuột và bột ớt đỏ không chỉ là món ăn thông dụng trong mỗi bữa ăn của người Hàn Quốc, mà họ còn coi đây là một phương thức điều trị mỗi khi bị cảm lạnh.



HÀN QUỐC-KIM CHI

PHẦN LAN-NƯỚC ÉP NHO ĐEN

Giàu vitamin C và chất chống oxy hóa, nước ép nho đen vừa là loại nước giải khát phổ biến vừa có công dụng chữa cảm lạnh.



Ở nhiều nước, món ăn chế biến với đuôi bò thường được sử dụng để chữa trị cảm lạnh với nhiều phương thức khác nhau

ĐUÔI BÒ



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. <http://vn-share.org/otc-common-cold/>
2. <http://khoahoc.tv/12-phuong-phap-chua-cam-lanh-ky-la-tren-the-gioi-58375>
3. <http://outreach.mcb.harvard.edu/animations/commoncold.swf>
4. <http://suckhoedoisong.vn/dung-aspirin-cho-tre-coi-chung-hoi-chung-reye--n63573.html>
5. <http://vienyhocungdung.vn/su-dung-thuoc-an-toan/hoi-chung-reye-nguy-hiem-khi-su-dung-aspirin-cho-tre-2016042916472507.htm>
6. <http://visual.ly/common-cold-1>
7. <https://www.behance.net/gallery/11396535/Cold-vs-Flu-Infographic>
8. Symptoms in the Pharmacy, 7th edition
9. <http://www.pharmacytimes.com/publications/issue/2014/november2014/the-common-cold-treatment-algorithms>
10. https://bachmai.gov.vn/index.php?option=com_content&task=view&id=564



”

**THANK YOU
FOR LISTENING!**

