

生病時如何自我健康照護

Khi bị bệnh, làm thế nào để tự dùng thuốc trị liệu đúng cách

Khi bị bệnh phải làm thế nào? Rất nhiều người đều sẽ đi khám bệnh, nhưng đối với một số bệnh nhẹ thông thường như dưới đây, thì có thể đến hiệu thuốc gần nhà để hỏi dược sỹ và mua uống thuốc tự điều trị.

Sốt

- Nếu nhiệt độ cơ thể bạn cao quá 38°C , thì gọi là bị sốt. Hiện tượng sốt là do hệ miễn dịch của cơ thể đang cố gắng tiêu diệt những mầm bệnh, độc tố gây viêm nhiễm trong cơ thể, đồng thời tiến hành phục hồi những tổn thương mà mầm bệnh gây nên.
- Nguyên nhân gây sốt có thể là do các bệnh cảm cúm, vi khuẩn, vi-rút lây nhiễm ; nhưng cũng có khi là do vận động mạnh, do thời tiết nóng nực khiến nhiệt độ cơ thể tạm thời lên cao, thì chỉ cần uống nhiều nước, nghỉ ngơi một lúc là có thể trở lại bình thường.
- Nếu nguyên nhân sốt là do bệnh tật gây nên, thì phải uống thuốc hạ sốt, chú ý nghỉ ngơi, và uống nhiều nước. Có thể dùng gói (khăn) lạnh đắp ở trán hoặc sau đầu, đồng thời mặc quần áo thoáng mát, để cho hơi nóng trong người giảm đi.
- Nếu sau khi uống thuốc hạ sốt 4-6 tiếng, mà lại phát sốt trở lại, thì có nghĩa là bệnh vẫn chưa thuyên giảm, cần phải đến cơ sở y tế cho bác sỹ khám và điều trị.

Ghê cổ, buồn nôn

- Ghê cổ, buồn nôn là tình trạng cơ thể khó chịu rất thường gặp. Thông thường tình trạng này không nặng lắm, có thể ở nhà nghỉ ngơi, tự chăm sóc và tránh mất nước.
- Nếu ghê cổ, buồn nôn do dịch tiết a-xít của dạ dày quá nhiều, thì có thể uống thuốc kiềm chế a-xít, đồng thời tránh uống sữa, trà, cà phê và những loại đồ uống có tính a-xít khác.
- Nếu bạn dễ bị chóng mặt dẫn đến ghê cổ, buồn nôn đi tàu xe, máy bay, thì trước khi lên xe nửa tiếng đồng hồ, có thể uống thuốc chống say để khắc phục tình trạng này.
- Nếu ghê cổ, buồn nôn do có thai, thì không được tự ý uống bất kỳ loại thuốc nào ; trừ khi tình trạng đó ảnh hưởng đến sinh hoạt và dinh dưỡng của thai phụ cũng như sự phát triển của thai nhi, thì mới được uống những loại thuốc do bác sỹ chỉ định.

Ỉa chảy

- Nguyên nhân dẫn đến ỉa chảy có thể do vi khuẩn, vi-rút, ngộ độc thuốc hoặc thực phẩm, hoặc do đường ruột hấp thụ không tốt gây nên.
- Nếu bị ỉa chảy mức độ nhẹ, có thể tự đến hiệu thuốc gần nhà để mua thuốc ỉa chảy hoặc thuốc đường ruột về sử dụng, đồng thời cần uống nhiều nước để tránh hiện tượng cơ thể mất nước, và chú ý ăn uống thanh đạm.
- Nếu bị ỉa chảy kéo dài, hoặc kèm theo sốt, nôn thốc nôn tháo, đại tiện ra máu, thì phải lập tức đi khám ngay, để bác sỹ kiểm tra nguyên nhân và cho uống thuốc ỉa chảy cùng các loại thuốc cần thiết khác.
- Nếu tình trạng ỉa chảy có giảm nhẹ, thì có thể ngừng sử dụng thuốc ỉa chảy, nhưng vẫn phải uống nhiều nước để bổ sung điện giải, cần ăn đồ ăn dạng lỏng, để đường ruột được nghỉ ngơi.

Trong cuộc sống thường ngày, cơ thể chúng ta thường gặp phải những bệnh tật lặt vặt hoặc có khi cảm thấy khó chịu, nếu tình trạng bệnh nhẹ và không kéo dài, thì có thể đến hiệu thuốc tại khu dân cư để hỏi dược sỹ và mua thuốc về uống, tự chăm sóc bản thân ; nhưng nếu đã uống thuốc mà bệnh trạng vẫn không thuyên giảm, mà còn trở nên trầm trọng hơn, thì phải mau chóng đến cơ sở y tế khám, để được bác sỹ chẩn đoán và kê thuốc sử dụng.