**Thuốc ho**

Ho là một phản xạ của cơ thể nhằm đẩy ra các dịch chứa vi khuẩn, virus, hay các chất kích thích ra khỏi đường hô hấp. Ho là một lời cảnh báo của cơ thể nhắn cho chúng ta biết là cơ thể không ổn.

Có nhiều lý do khiến chúng ta ho ví dụ như viêm nhiễm đường hô hấp, bệnh bao tử, bệnh tim, hay bệnh mạn tính khác. Chữa ho phải dựa vào lý do ho cơn ho để chữa dứt điểm. Kiểu ho và đặc điểm cơn ho gợi ý cách dùng thuốc ho. Ho khan (hay còn gọi là ho khô) thường do dị ứng, phản ứng sau khi viêm, bệnh mạn tính hoặc dị ứng thuốc trong khi ho ướt (Ho có đờm) thường do nhiễm trùng, bệnh cấp tính,

Thuốc ho là một phần quan trọng trong phác đồ điều trị ho. Bài viết này chỉ ra các loại thuốc ho có thể mua không cần toa (OTC = Over the Counter medication) và các loại thuốc ho cần toa BS (Prescription medication). Lưu ý là tất cả các thuốc ho đều có thể có tác dụng phụ nguy hiểm và quý vị cần nên thảo luận với BS/DS trước khi dùng.

**1.Thuốc ho không cần toa**

# Thuốc giảm ho khan (Antitussive, cough suppressant). Thuốc này ức chế lên thần kinh ho khiến chúng ta bớt ho. Thuốc này tác dụng tốt với ho khan. Ví dụ thuốc này là Dextromethorphan hay bán ở tiệm. Thuốc này có thể uống viên hay dạng nước. Tác dụng phụ của thuốc này đôi khi làm chóng mặt ói mửa, hay đi tiểu khó.

# Thuốc tan đàm (Cough expectorant) ví dụ như Guaifenesin làm tan hay loãng đàm (đờm, giảm dịch nhầy trong mũi). Uống thuốc này khiến quý vị ho dễ hơn, dễ thở hơn vì đàm bị tống ra ngoài dễ dàng. Thuốc này dùng do ho do nhiễm trùng hay viêm. Thuốc này có thể có tác dụng phụ là chóng mặt, buồn nôn, ói mửa, đau bao tử, nổi mẩn đỏ trên da, và giảm nồng độ acid uric.

# Thuốc kháng Histamin (antihistamine). Khi cơ thể bị dị ứng, cơ thể phản ứng kích thích bằng cách ho và tiết ra nhiều chất Histamine. Thuốc này thường uống cho trường hợp ho do dị ứng. Có 2 loại anti-histamine chính là loại không buồn ngủ (non-drowsy) và loại buồn ngủ (drowsy). Antihistamine có thể có tác dụng phụ là miệng khô, nhức đầu, chóng mặt hay nghẹt mũi.

# Thuốc làm thông mũi (pseudoephedrine hay chlorpheniramine) thường dùng kết hợp với thuốc kháng histamin để có tác dụng tốt hơn. Những thuốc này có thể có tác dụng phụ là buồn ngủ và chóng mặt.

# Thuốc ho kết hợp các loại trên: hiện nay có nhiều loại thuốc kết hợp bán sẵn bên ngoài tiệm thuốc có các loại thuốc trên để chữa ho ví dụ như Cold Flu, Day/NightQuil. Vì có nhiều thuốc chung nên tác dụng phụ của cũng có thể có nhiều hơn.

Lưu ý là khi dùng thuốc ho tự mua mà vẫn không bớt ho thì quý vi nên gặp BS để tìm ra lý do và cách chữa phù hợp.

**2. Các loại thuốc ho cần toa BS**

Đây là các loại thuốc mạnh hơn, có thể có những tác dụng phụ nguy hiểm và cần phải được tư vấn kỹ trước khi dùng. Khi cơn ho kèm theo các dấu hiệu nguy hiểm khác như sốt, khó thở, đau nhức ngực, hay ói mửa thì quý vị cần phải gặp BS ngay.

# Thuốc Benzonatate là thuốc ho uống, viên con nhộng, tác dụng lên đường hô hấp làm gây tê niêm mạc phổi và đường hô hấp, làm giảm cơn ho. Liều dùng tối đa 3 viêm (600mg) mỗi ngày. Tác dụng phụ của thuốc là

# Thuốc xịt hít khi cơn ho kèm theo thở khò khè do đường thở bị nghẽn hay nhỏ lại. Các thuốc xịt thường là Albuterol (Proair) hay thuốc xịt Steroid. Thuốc albuterol làm giãn đường thở trong khi thuốc Steroid làm giảm viêm sưng. Cả hai loại này làm đường thở rộng hơn khiến ho dễ dàng hơn. Các thuốc xịt này thường đường kê toa cho bệnh nhân bị suyễn, dị ứng, hay viêm sưng đường hô hấp. Tác dụng phụ của các thuốc xịt lâu dài làm

# Thuốc Aprodine (pseudoephedrine / triprolidine) là loại thuốc kết hợp giữa loại làm thông mũi và ức chế Histamine. Thuốc này có thể có tác dụng phụ làm buồn ngủ hay chóng mặt.

# Promethazine DM là thuốc trị ho nước kết hợp, thường dùng với các thuốc và xịt. Thuốc này ức chế chất Acetylcholine, dẫn đến bớt đàm và bớt ho. Thuốc này có thể có tác dụng phụ là chóng mặt, buồn nôn, hay đau bao tử ha

# Thuốc ho Promethazine Codeine hay thuốc ho có chất á phiện là thuốc mạnh nhất do có á phiện. Loại này chỉ được dùng ngắn hạn, cho các bệnh nhân bị ho nặng, không thể trị bằng các loại thuốc ho thường. Tác dụng phụ có thể là chóng mặt, suy hô hấp do ức chế đường thở, và ảnh hưởng đến trí nhớ. Dùng thuốc này không nên dùng kèm với các loại thuốc giảm đau á phiện hay các thuốc gây nghiện họ Benzodiazepin vì có thể làm suy hô hấp nặng hơn.

**Tóm lại**

- Chữa trị ho bắt đầu bằng chẩn đoán đúng lý do vì sao quý vị bị ho, dùng thuốc trị ho từ nhẹ đến nặng để kiểm soát cơn ho

- Khi cơn ho kéo dài, quý vị không nên ráng tự chữa ho mà phải đi gặp BS vì lý do bị ho có thể phức tạp hơn như các bệnh mạn tính hay có bệnh nguy hiểm như bệnh tim phổi.

- Uống nước đầy đủ, làm sạch giường ngủ, và tập thể dục thường xuyên để hệ hô hấp khỏe mạnh là cách ngăn ngừa cơn ho hiệu quả nhất.