



L I KHUYÊN T CHUYÊN GIA

Cortisone và tại sao mọi người sợ nó trong 5 điểm



DR BOURREL BOUTAZ

Cortisone và tại sao mọi người sợ nó trong 5 điểm



DR BOURREL BOUTTAZ

Điểm 1: cortisone tự nhiên

Cortisone được sản xuất bởi cơ thể chúng ta, với tên cortisol, và có công dụng như một chất đốt. Nó tạo ra một cú hích vào buổi sáng, với nồng độ đạt đỉnh vào khoảng 8 giờ sáng, sau đó tiếp tục được sản xuất trong ngày, và giảm xuống vào khoảng 3 giờ đêm. Hormone này tham gia chuyển hóa đường và chất béo, đồng thời cũng ảnh hưởng tới giấc ngủ và hệ miễn dịch. Nó được phóng thích để đối phó với stress mãn tính (cuộc sống hàng ngày), trong khi adrenaline được phóng thích để đối phó với stress nặng (chẳng hạn như khi một chiếc xe tải lao thẳng tới chỗ bạn).

Nó có đặc tính kháng viêm mạnh, do vậy được sử dụng trong y khoa. Cortisone có các dạng viên, chích, kem và thuốc mỡ.

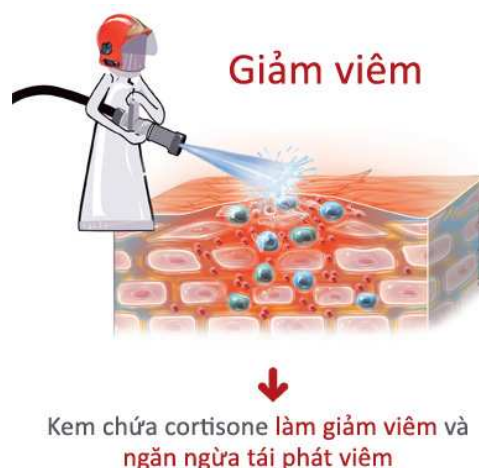
Những tác dụng phụ nguy hiểm của cortisone chỉ xảy ra khi nó được dùng đường uống hoặc đường chích, bao gồm tăng cân, tăng huyết áp, tiểu đường, loãng xương, gãy xương...

Nhưng tất cả những tác dụng phụ này không xảy ra khi nó được sử dụng ngoài da, bởi vì...

Điểm 2: nó bị phá hủy bởi hiện tượng viêm

Nếu cortisone được thoa lên da bình thường, nó sẽ thấm qua da và có thể đi vào hệ tuần hoàn.

Ngược lại, nếu nó được thoa trên da viêm, nó sẽ lập tức bị phá hủy bởi hiện tượng viêm. Nó thâm nhập vào da rất ít, với một lượng nhỏ đến nỗi không đủ để gây ra tác dụng độc hại cho cơ thể.



Nhưng tại sao theo khuyến cáo bạn nên tiếp tục thoa kem hai lần mỗi tuần trên những vùng da bị chàm (chẳng hạn như nếp gấp ở khuỷu tay và đầu gối)? Hai lý do:

- ✓ Nếu quan sát làn da dưới kính hiển vi, bạn sẽ thấy hiện tượng **viêm** vẫn còn nằm đó, sẵn sàng bùng phát trở lại.
- ✓ Bằng cách thoa cortisone hai lần mỗi tuần trên những vùng từng xuất hiện mảng chàm, bạn sẽ ngăn ngừa chàm quay lại. Ngoài ra, tổng lượng cortisone thoa trong một năm sẽ thấp hơn rất nhiều so với trường hợp bạn không làm như vậy.

Điểm 3: tại sao cortisone bị nhiều tai tiếng như vậy?

Nó không chữa bệnh

Để kiểm soát chàm, bạn cần phải làm nhiều hơn là chỉ dưỡng ẩm da và điều trị với cortisone.

Bạn cũng cần phải xác định các yếu tố kích phát và cố gắng ngăn chặn chúng.

Bạn cũng cần phải nghĩ đến hệ tạp khuẩn tiêu hóa, bằng cách dùng probiotics **và** theo một chế độ ăn kháng viêm, ít axit.

Nó ngăn thải trừ độc tố

Bạn thường nghe mọi người nói rằng: “các độc tố cần phải được thải trừ, nếu không chúng sẽ tích tụ trong cơ thể và gây nguy hiểm.” Hippocrates đã nhắc đến chức năng thải trừ của làn da, cách đây khoảng 2,500 năm...

Quả thực, các độc tố được thải trừ bởi làn da thông qua mồ hôi và bã nhờn, nhưng kem chứa cortisone không ảnh hưởng đến sự hoạt động của các tuyến mồ hôi và bã nhờn. Do vậy, dù có thoa cortisone hay không, các độc tố sẽ vẫn được thải trừ như bình thường.

Điểm 4: nhưng chắc chắn phải có giải pháp khác chứ?

Viêm da thể tạng là một loại bệnh mãn tính, và đây là một thực tế khó chấp nhận đối với cả phụ huynh lẫn bệnh nhân.

Mỗi khi xảy ra bùng phát chàm, bạn cần phải xem lại mọi thứ. Điều gì đã gây ra nó? Bạn có tiên đoán được nó không? Bạn có cần phải điều chỉnh hệ tạp khuẩn đường ruột một lần nữa?

Một số bệnh nhân vẫn có kết quả tốt đối với các loại thuốc khác, nhưng dù cho bạn lựa chọn như thế nào, tiếp cận căn bản vẫn là:

- ✓ Da bị khô: bạn không được làm tình trạng khô da trầm trọng hơn, và phải dưỡng ẩm da hàng ngày,
- ✓ Bạn cần học cách lắng nghe cơ thể và làn da, hiểu được thứ gì khiến da bạn phản ứng,
- ✓ Có chịu đựng cũng không ích gì, hãy tập trung vào việc làm sao cho mình cảm thấy dễ chịu hơn,
- ✓ Nếu stress là một yếu tố quan trọng, hãy tìm cách giúp mình đối phó tốt hơn với nó (liệu pháp thư giãn, thôi miên...),
- ✓ Quan tâm đến hệ tạp khuẩn đường ruột của bạn.

Điểm 5: nhưng nguyên nhân thực sự đằng sau nỗi sợ hãi cortisone đến từ...

Chính các bác sĩ. Các nghiên cứu cho thấy nhiều quan điểm bất đồng ngay trong giới y khoa, và điều này khiến cho phụ huynh càng cảm thấy hoang mang hơn. Các trung tâm giáo dục điều trị là những nơi có uy tín cao trong việc điều trị viêm da thể tạng.



Những chi tiết bổ sung

1/ Tác nhân kích phát là:

- ✓ **Bất cứ thứ gì làm trầm trọng khô da:** nhiệt độ lạnh, nước, xà phòng, các loại hóa chất, hương liệu, bụi nhà, chất tẩy rửa, phấn hoa.
- ✓ **Bất cứ thứ gì làm tổn hại cân bằng của da:** mồ hôi kết hợp với thực phẩm có tính axit cao.
- ✓ **Bất cứ thứ gì làm tổn hại hệ tạp khuẩn đường ruột:** thực phẩm có tính axit, kháng sinh, viêm dạ dày ruột acidic food, antibiotics, gastroenteritis,...
- ✓ **Stress.**

2/ Dinh dưỡng: hai loại thức ăn nên tránh vì có thể làm chàm nặng thêm.

- ✓ **Thực phẩm có tính axit:** kẹo, soda, bánh mì, mì sợi, ngũ cốc ăn sáng, thanh năng lượng, mật ong, cà chua, hoa quả nhóm cam chanh (chanh, quýt, cam, bưởi).
- ✓ **Thực phẩm gây viêm:** các loại thực phẩm sản xuất công nghiệp, các loại dầu không được ép lạnh, quá nhiều sản phẩm từ sữa, thịt nấu sẵn, quá nhiều thịt đỏ.