

Phòng bệnh viêm xoang, viêm mũi lúc giao mùa

Vào thu, thời tiết thay đổi, ngày nắng, chiều mưa, tối hôm trước trời còn nóng nực nhưng đến sáng hôm sau đã có thể trở lạnh. Sự thay đổi thời tiết thất thường là điều kiện làm gia tăng các bệnh về tai mũi họng, trong đó phải kể đến bệnh viêm mũi, viêm xoang.

1. Biểu hiện của bệnh:

Bệnh viêm mũi, viêm xoang có thể gặp ở tất cả các mùa nhưng với mùa lạnh sẽ gây ra khó chịu nhiều hơn bởi các triệu chứng trở nên kéo dài và tái phát cũng diễn ra nhanh hơn. Những biểu hiện của viêm mũi, viêm xoang thường gặp như: hắt hơi, chảy nước mũi trong hoặc nước mũi đục, vàng khi đang ở tình trạng viêm cấp, ngứa mũi, đau nhức vùng mũi, vùng xoang, nghẹt mũi một bên hoặc cả hai bên, người mệt mỏi, có khi nhức đầu, ngứa mắt, chảy nước mắt... Khi mắc bệnh sẽ gây ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe, công việc, học tập cũng như giao tiếp.

2. Cách phòng bệnh:

- Luôn luôn giữ ấm cơ thể, đặc biệt là vùng cổ, ngực và mũi khi trời lạnh.
- Dùng khẩu trang hoạt tính khi đi ra ngoài đường để giữ ấm mũi và hạn chế sự xâm nhập của bụi, vi khuẩn.
- Làm ấm vùng mũi mỗi khi tỉnh dậy vào buổi sáng bằng cách dùng hai bàn tay chụp lại hai bên vùng cánh mũi và miệng, tay xoa xoa tập thở ra hít vào, thực hiện chừng vài phút.
- Không tắm nước lạnh mà cần tắm nước nóng, tắm nhanh trong buồng kín gió, lau thân mình và đầu, mặt, cổ thật khô và mặc quần áo ngay.
- Vệ sinh họng, miệng hàng ngày bằng cách đánh răng trước và sau khi ngủ dậy, sau mỗi bữa ăn và súc họng nước muối sinh lý. Giữ họng và miệng không bị viêm sẽ hạn chế việc bị viêm xoang cũng như bệnh viêm xoang tái phát, bởi hệ thống xoang và các bộ phận đường hô hấp trên liên thông với nhau.
- Những người đã bị viêm xoang mạn tính và cả người bình thường, hàng ngày nên rửa mũi bằng nước muối sinh lý và nên đi khám khi có những nghi ngờ mắc bệnh. Người bị viêm xoang và viêm xoang tái phát cần thiết điều trị theo đơn của bác sĩ, không nên tự mua thuốc kháng sinh để điều trị bệnh. Vì nếu làm như vậy sẽ lợi bất cập hại, nghĩa là bệnh không khỏi mà có khi còn tăng lên hoặc gây tai biến rất nguy hiểm.
- Trường hợp bị viêm mũi dị ứng, tái đi tái lại nhiều lần, có các biểu hiện như chảy nước mũi, ngạt mũi, điếc mũi do thay đổi thời tiết có thể điều trị và dự phòng bằng cách sử dụng các vị thuốc thảo dược có tính ấm, tính kháng sinh tự nhiên như thương nhĩ tử, kim ngân hoa, phong phong, bạc hà... để làm ấm cơ thể, tăng sức đề kháng, phòng bệnh viêm mũi viêm xoang khi mùa đông tới.