

7 cách giảm nghẹt mũi, đau đầu cho người bệnh viêm xoang

Nghẹt mũi và đau đầu là hai trong nhiều triệu chứng gây khó chịu nhất ở người viêm mũi xoang mỗi khi bệnh tái phát. Không những vậy, nếu để tình trạng này kéo dài không chữa trị sớm, về sau tần suất tái phát của bệnh sẽ dày đặc hơn và gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm.

Những người mắc bệnh viêm xoang đều bị đau đầu hoặc đau nửa đầu, kèm theo các triệu chứng chảy nước mũi triền miên, nghẹt mũi xanh hoặc vàng, ho khạc đờm...

Ảnh hưởng của nghẹt mũi, đau đầu do viêm mũi xoang

Triệu chứng nghẹt mũi, đau đầu mỗi khi tái phát viêm xoang khiến cho người bệnh vô cùng mệt mỏi. Anh Hà Văn (38 tuổi - Bình Định) cho biết: "Do đặc thù công việc là lái xe chở hàng, đi nhiều, tiếp xúc với bụi mịn của hàng hóa, mỗi khi bệnh viêm xoang tái phát, mũi nghẹt, đau đầu rất khó chịu, đôi khi mệt quá phải dừng xe lè đường để nghỉ ngơi".

Không chỉ cản trở công việc, cuộc sống mà các triệu chứng này để lâu, về sau có thể gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm cho người bệnh.

Cách giảm nghẹt mũi - đau đầu do viêm mũi xoang tái phát hiệu quả

Theo tờ Very Well Health, không phải lúc nào nghẹt mũi, đau đầu cũng cần điều trị bằng thuốc. Nếu triệu chứng nằm ở mức độ nhẹ thì có một số biện pháp khắc phục tại nhà và các sản phẩm không kê đơn có thể phù hợp để điều trị viêm xoang.

Dưới đây là một số giải pháp giúp giảm nghẹt mũi - đau đầu cho người bệnh viêm mũi xoang:

1. Dùng khăn ẩm, uống đủ nước.

Các giải pháp đơn giản bao gồm đặt một chiếc khăn ẩm, ẩm lên mặt vài lần một ngày. Uống đủ nước để giúp làm loãng chất nhầy. Xông hơi cho mũi cũng sẽ hữu ích nhưng phải đảm bảo để mặt tránh xa nước nóng, tránh bị bỏng.

2. Sử dụng nước muối xịt rửa mũi xoang và thuốc xịt mũi

Ngoài việc lựa chọn rửa mũi bằng nước muối sinh lý (0,9%) thì người bệnh cũng có thể lựa chọn sử dụng các sản phẩm xịt rửa mũi có thành phần chiết xuất từ bạc hà, tân di bởi các thành phần này giúp hỗ trợ cho quá trình xử lý bề mặt của niêm mạc mũi xoang, nhất là đối với những người có tiền sử bệnh viêm mũi xoang mạn tính bởi vì:

Công dụng của bạc hà sẽ làm cho bề mặt niêm mạc thoáng hơn và làm cho hốc mũi trở nên rộng hơn, các lỗ thông xoang trở nên thông thoáng khiến cho quá trình dẫn lưu sinh lý của mũi xoang được thực hiện trơn tru hơn. Còn tân di thì có công

dụng là sát khuẩn tự nhiên, bạn có thể dùng trong giai đoạn đầu của viêm xoang mạn tính tái phát với các triệu chứng chảy mũi, ngạt mũi, nặng đầu.

3. Sử dụng máy tạo ẩm khi không khí quá khô

Làm việc hoặc ngủ trong phòng điều hòa trong thời gian dài khiến bạn dễ bị ngạt mũi hơn vì không khí khô và lạnh. Do đó, cần kết hợp bật điều hòa với máy làm ẩm không khí, quạt phun sương. Phương pháp này giúp giảm nguy cơ khô mũi hoặc nghẹt mũi vào buổi sáng.

4. Thay đổi tư thế nằm

Bạn có biết, ngủ giúp tự hồi phục và tư thế ngủ giúp giảm nhẹ triệu chứng xoang. Nếu bạn nằm ngủ không gối đầu sẽ làm tăng dịch nhầy và làm gián đoạn giấc ngủ. Nằm trên gối khi ngủ giúp hỗ trợ ngăn ngừa tích tụ dịch nhầy và giúp hít thở dễ dàng hơn.

Theo các chuyên gia, tư thế nằm ngửa là lựa chọn tốt nhất vì sẽ giúp chất nhầy chảy xuống cổ họng thay vì ứ đọng trong xoang mũi. Tư thế nằm nghiêng có thể khiến 1 hoặc cả 2 lỗ mũi bị tắc gây khó thở. Gối cao đầu khi ngủ, khi nằm nên kê gối cao hơn bình thường để đầu và cổ tạo thành góc 15 độ với giường, giúp nằm ngủ dễ chịu hơn.

5. Xông hơi với tinh dầu thảo dược

Nhiều nghiên cứu cho thấy, bạn có thể xông mũi bằng tinh dầu sả, cam, bưởi... giúp làm loãng dịch nhầy, làm mềm vảy mũi, cung cấp độ ẩm cho niêm mạc mũi bị khô, giúp dẫn lưu xoang được tốt hơn, giảm nhanh triệu chứng ngạt mũi... Tuy nhiên, cần lựa chọn nguồn tinh dầu uy tín, tránh dùng phải sản phẩm giả, nguồn gốc không rõ ràng, không đảm bảo an toàn, có thể gây độc, nguy hại cho sức khỏe

6. Kỹ thuật thư giãn và tập luyện.

Theo các chuyên gia Tai - Mũi - Họng, áp lực xoang gây nhức đầu, mặt và cổ. Các hoạt động thể chất giúp gia tăng vòng tuần hoàn máu và giảm xung huyết để hít thở dễ dàng. Mặc dù bạn cảm thấy khó chịu nếu hoạt động khi bị bệnh, nhưng chúng giúp cải thiện thời gian phục hồi và tăng khả năng hồi phục hiệu quả.

7. Dùng thuốc thảo dược điều trị giảm triệu chứng nghẹt mũi, đau đầu do viêm mũi xoang.

Thuốc điều trị viêm xoang chiết xuất từ thảo dược ngày càng được sử dụng rộng rãi, trở thành sự lựa chọn của nhiều bệnh nhân viêm mũi xoang. Thuốc có chứa các thảo dược: Tân Di, Phòng Phong, Tế Tân, Bạch Chỉ, Cảo Bản, Thăng Ma,... được khuyến dùng bởi tác dụng hiệu quả, bền vững,.

Các triệu chứng hắt hơi, sổ mũi, đau đầu xuất hiện, có thể là dấu hiệu cảnh báo bệnh viêm mũi xoang tái phát. Người bệnh có thể xịt rửa mũi xoang kết hợp thuốc xịt mũi để bảo vệ mũi từ bên ngoài, giúp làm sạch bụi bẩn chất nhầy, sát khuẩn,

kháng viêm hỗ trợ ngăn ngừa nghẹt mũi, sổ mũi. Đồng thời, sử dụng thuốc thảo dược Thông Xoang Tán để điều trị bệnh từ bên trong.

Phối hợp "trong uống – ngoài xịt" với bộ 3 Thông Xoang từ thảo dược để tăng hiệu quả chữa trị viêm mũi xoang.