

Đau họng nên làm gì cho nhanh khỏi? Câu hỏi luôn là mối bận tâm của những người thường xuyên bị đau họng. Mời bạn theo dõi ngay thông tin dưới đây của chúng tôi để tham khảo những cách chữa đau họng không cần dùng kháng sinh, an toàn mà hiệu quả tại nhà. Xem ngay!

Khi bị đau họng nên làm gì?

Súc miệng bằng nước muối

Súc miệng bằng nước muối ấm có thể giúp làm dịu cổ họng ngứa ngáy. Muối kéo chất nhầy ra khỏi mô sưng, viêm và giúp giảm cảm giác khó chịu. Bạn nên kết hợp 1/4 đến 1/2 muỗng cà phê muối ăn với 4 đến 8 ounce nước ấm. Khuấy cho đến khi muối tan. Sau đó súc miệng trong vài giây và nhổ ra. Lặp lại việc súc miệng bằng muối nhiều lần mỗi ngày.



Thuốc ngậm ho không kê đơn

Một số viên ngậm họng không kê đơn (OTC) có chứa tinh dầu bạc hà, một thành phần có thể làm tê nhẹ các mô trong cổ họng của bạn. Điều này có thể giúp bạn giảm bớt cảm giác đau và bỏng rát tạm thời. Trong một nhúm, kẹo có thể có tác dụng tương tự. Kẹo và thuốc giảm ho giúp tăng tiết nước bọt và giúp cổ họng được bôi trơn. Tuy nhiên, kẹo và thuốc nhỏ trị ho sẽ không làm dịu cơn đau họng của bạn được lâu như viên ngậm tẩm thuốc hoặc giảm đau hiệu quả và bạn có thể thấy mình cần sớm thuyên giảm. Tránh cho trẻ nhỏ ngậm viên ngậm hoặc thuốc ho. Cả hai đều là một nguy cơ nghẹt thở.

Thuốc giảm đau OTC

Vi rút gây ra hầu hết các bệnh viêm họng. Không thể điều trị vi rút bằng thuốc kháng sinh mà chỉ tiêu diệt vi khuẩn. Thay vào đó, vi rút phải chạy quá trình của nó trong cơ thể bạn. Thuốc chống viêm không steroid OTC (NSAID) như ibuprofen (Advil, Motrin IB) hoặc naproxen (Aleve) có thể làm giảm viêm và sưng cổ họng của bạn. Chúng cũng có thể làm giảm đau nhức hoặc ngứa ngáy.

Thuởng thức một giọt mật ong

Trà ấm pha với mật ong có thể giúp làm dịu cổ họng bị kích thích của bạn. Trà cũng giúp bạn ngậm nước, đây là một bước quan trọng khác trong điều trị đau họng. Hãy uống một cốc lần sau khi cơn đau họng bắt đầu ngứa ngáy. Bạn có thể cân nhắc chọn trà xanh, có tác dụng kháng khuẩn, giảm đau và giàu chất chống oxy hóa cũng như giúp giảm viêm. Mật ong có một lợi ích khác khi bạn bị ốm. Nghiên cứu cho thấy đây là một loại thuốc giảm ho hiệu quả và hoạt động tương tự như thuốc ho không kê đơn.



Thử xịt họng có thành phần từ cây echinacea và xô thơm

Sử dụng một vài tia xịt có chứa sự kết hợp của echinacea và cây xô thơm. Một nghiên cứu trên Tạp chí Nghiên cứu Y khoa Châu Âu (European Journal of Medical Research Trusted Source) cho thấy phương thuốc thảo dược này làm dịu cơn đau họng cũng như thuốc xịt giảm đau họng không kê đơn.

Giữ đủ nước cho cơ thể

Uống đủ nước là một phần quan trọng trong việc điều trị đau họng. Khi bạn bị mất nước, cơ thể bạn không thể sản xuất đủ nước bọt và chất nhầy để giữ cho cổ họng của bạn được bôi trơn tự nhiên. Điều này sẽ khiến tình trạng sưng tấy và viêm nhiễm nặng hơn.

Nước là một lựa chọn tốt, cũng như trà ấm hoặc súp ấm. Tuy nhiên, trà nóng hoặc súp nóng thực sự có thể làm bỏng cổ họng vốn đã nhạy cảm của bạn và khiến vấn đề trở nên tồi tệ hơn.

Tránh caffein và rượu, những thứ có thể khiến bạn bị khô hơn.



Sử dụng máy tạo độ ẩm

Hít thở trong không khí ẩm có thể giúp làm dịu các mô sưng tấy trong mũi và cổ họng của bạn. Bật máy tạo độ ẩm phun sương để tăng lượng ẩm trong phòng của bạn.



Tắm hơi

Nếu không có máy tạo độ ẩm, bạn vẫn có thể làm dịu không khí ẩm. Hít hơi nước ấm từ vòi hoa sen để giúp giảm sưng và giảm đau do viêm họng.

Bạn cũng có thể tạo hơi nước bằng cách cho nước rất nóng chảy vào bồn rửa. Trùm khăn lên đầu và ngả người vào bồn để hít thở hơi nước. Tiếp tục hít thở sâu trong vài phút và lặp lại nếu cần để giảm đau họng.

Bạn có thể thử đun sôi một ít nước trong nồi trên bếp trong 30 phút để tăng độ ẩm trong nhà. Thêm một thìa thuốc mỡ bạc hà chẳng hạn như Vick's VapoRub vào nước sôi để làm đầy không khí với hương thơm tinh dầu bạc hà thông mũi.

Ngẩng cao đầu

Khi bị nghẹt mũi kèm theo đau họng, hãy kê thêm một hoặc hai chiếc gối dưới đầu. Nâng cao gối sẽ giúp bạn thở dễ dàng hơn. Khi tình trạng nghẹt mũi thuyên giảm, bạn sẽ không phải mở miệng ngủ, điều này có thể khiến cổ họng bị khô và đau hơn.

Bị Covid đau họng nên làm gì?

Rất nhiều câu hỏi như F0 bị đau họng nên làm gì? Đau rát họng Covid nên làm gì? Mời bạn tham khảo những gợi ý dưới đây của chúng tôi:

Dùng thuốc

- Nhóm thuốc hạ sốt, giảm viêm, chống đau: Ngay khi phát hiện nhiễm bệnh, nên sử dụng nhóm thuốc hạ sốt, giảm viêm, chống đau (paracetamol) vì bên cạnh việc giảm được biểu hiện đau họng, theo nhiều nghiên cứu, thuốc còn có tác dụng giảm tình trạng viêm nhiễm lan xuống phổi và hạn chế thương tổn của phổi do SARS-CoV-2 gây nên.

- Thuốc súc họng: Các hoạt chất có tác dụng điều trị tại chỗ làm giảm viêm và mềm niêm mạc họng, thường gặp đó là: Chlohexidin, povidone-iodine, các tinh dầu như thymol, eucalyptol, menthol và methyl salicylate, fluoride, biotene, còn...

- Thuốc xịt họng: Giảm đau tại chỗ có chứa các thành phần giảm viêm và đau như: β -glycyrrhetic acid 0.6 mg, dequalinium chloride 1 mg, tyrothricin 4 mg, hydrocortisone acetate 0.6 mg, lidocaine HCl 1 mg.



- Viêm ngậm giảm đau với thành phần 2,4-Dichlorobenzyl Alcohol (1.2 mg) và amylmetacresol (0.6 mg).

Các thuốc sử dụng tại chỗ của họng để giảm viêm, giảm đau họng... đều phải do bác sĩ chỉ định và tuân thủ thời gian sử dụng thuốc dưới 10 ngày. Nếu quá thời gian đó, bác sĩ sẽ cân nhắc việc sử dụng tiếp và nồng độ của loại thuốc để chỉ định.

Các sản phẩm tự nhiên giảm đau họng

- Uống nhiều nước ấm.

- Trộn 1/4 thìa muối với một cốc nước và súc miệng, nước muối loãng sẽ hút chất lỏng từ các mô niêm mạc họng ra ngoài, giúp loãng nồng độ virus.

- Pha loãng mật ong – gừng – chanh, đun cách thủy hoặc chưng và uống nhiều ngụm nhỏ liên tục trong ngày.



- Hoa hồng bạch kết hợp đường phèn: Nguyên liệu chính của bài thuốc này gồm có 1 bông hoa hồng bạch và 1 muống đường phèn. Đầu tiên các bạn tách rời từng cánh hoa hồng bạch, rửa qua nước cho sạch bụi bẩn. Sau đó cho cả hai nguyên liệu vào trong một chiếc bát con hoặc chén uống nước. Tiếp đến đem hấp cách thủy và uống khi nước còn nóng.

Khi dùng các bạn có thể ăn cả phần cánh hoa để tăng thêm hiệu quả cho bài thuốc. Mỗi ngày có thể dùng 1 – 2 lần bài thuốc này.

- Hoa hồng bạch kết hợp với mật ong và quất: Ở bài thuốc này, nguyên liệu cơ bản sẽ cần có 1 chén mật ong, 1 bông hoa hồng bạch, 2 quả quất. Khi đã chuẩn bị đầy đủ các nguyên liệu, chúng ta cũng sẽ cho tất cả vào trong một chiếc bát và hấp cách thủy như cách thực hiện trên.

Thời gian cách thủy chừng khoảng 5 phút là được. Mỗi ngày có thể sử dụng món ăn bài thuốc này nhiều lần. Chỉ lưu ý mọi người là không nên sử dụng bài thuốc với trẻ dưới 12 tháng tuổi. Vì lứa tuổi này chưa thể dùng được mật ong.



Chế độ sinh hoạt và môi trường sống

- Ăn loãng và chia nhiều bữa nhỏ.
- Sử dụng máy tạo độ ẩm, máy lọc không khí trong phòng nơi bạn đang nghỉ ngơi. Điều này sẽ ngăn không khí khô gây khó chịu cho cổ họng của bạn.
- Nên tránh các chất gây kích ứng trong không khí như khói thuốc lá hoặc một số sản phẩm tẩy rửa.



Bà bầu đau họng nên làm gì?

Căn bệnh viêm họng dường như không phải là vấn đề gì to tát với những người sức khỏe bình thường. Tuy nhiên, với phụ nữ mang thai, căn bệnh này lại gây ra nhiều nỗi lo lắng. Trong thực tế cuộc sống thường ngày, các trường hợp viêm họng thường được bác sĩ kê đơn thuốc có kháng sinh, kháng viêm. Nhiều loại thuốc kháng sinh có thể ảnh hưởng đến thai nhi và sức khỏe bà mẹ nếu dùng với liều lượng quá mức.



- Bạn cần biết một số loại thuốc kháng sinh không gây hại cho phụ nữ mang thai như penicillin (chẳng hạn như amoxicillin và ampicillin), cephalosporins (chẳng hạn như cephalexin), và erythromycin. Tuy nhiên, bệnh nhân vẫn cần có sự chỉ định của bác sĩ sản khoa khi dùng thuốc điều trị viêm họng.
- Bà bầu bị viêm họng nên súc miệng 2 đến 3 lần mỗi ngày sát khuẩn và giảm cảm giác đau họng.
- Ngoài ra, người phụ nữ cần bổ sung thêm vitamin A ,C để cải thiện hệ miễn dịch. Vitamin B trong sữa động vật và nhiều loại sữa khác cũng giúp tiêu viêm nhanh chóng. Việc bổ sung vitamin cũng là điều cần thiết trong quá trình mang thai của mọi bà mẹ.
- Những mẹo nhỏ dân gian cũng giúp các bà bầu viêm họng giảm nhẹ triệu chứng ho khan, đau đầu hay nóng sốt. Ví dụ như dùng chanh muối, nước ép cà rốt - mật ong, nước lá tía tô, củ cải tươi hay bột nghệ.

Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu khi
Đau họng nên làm gì cho nhanh khỏe. Trân trọng.