

Giao mùa là thời điểm mùa thu hoạch cho vi khuẩn, vi rút phát triển và gây bệnh đường hô hấp, trong đó có bệnh viêm họng cấp. Đây là căn bệnh thường xuyên gặp, tuy không gây bệnh nặng như cúm, sởi nhưng nếu không được điều trị kịp thời có thể xảy ra, đặc biệt là với trẻ nhỏ.

Viêm họng (ở đây nói về viêm họng cấp) là bệnh viêm niêm mạc họng hoặc amygdal thường xuyên bị u viêm đặc trưng bởi đau họng. Ngoài ra, viêm họng cũng có thể đi kèm với các bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp khác như cúm, sởi.

Bệnh viêm họng có thể xảy ra bất cứ ai, tuy nhiên trẻ em là đối tượng dễ mắc bệnh nhất. Do trẻ, sức đề kháng còn yếu nên dễ bị các vi khuẩn xâm nhập gây hại. Triệu chứng này là một trong những nguyên nhân thường gặp nhất của bệnh khi đến khám bác sĩ, đặc biệt khi thời tiết chuyển lạnh đột ngột.

Triệu chứng bệnh

Tùy theo sức đề kháng của cơ thể mà các biểu hiện triệu chứng khác nhau.

Đôi với triệu chứng của bệnh bạch cầu họng thì bệnh nhân có biểu hiện nổi hạch, sốt cao, đau cổ, kém ăn, ban đỏ. Đôi với liên cầu có triệu chứng nuốt đau, nuốt khó, niêm mạc họng đỏ, có những giọt mủ trắng hoặc xám, Sốt, mệt mỏi, chán ăn, nôn, thay đổi cảm giác vòm họng, toàn trạng thay đổi.

Thời gian diễn biến bệnh phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe của bệnh nhân. Thời gian có thể lây lan bệnh là từ lúc biểu hiện bệnh cho đến khi lui dần sốt nếu do vi rút. Còn nếu do liên cầu, thời gian lây sẽ trong vòng 24 giờ kể từ khi dùng kháng sinh. Cảm lạnh thường kéo dài 10 ngày, triệu chứng thường là sốt cao trong 3 - 5 ngày, nếu kết hợp với vi rút cúm, bệnh cũng kéo dài trong suốt thời gian bệnh nhân này.

Cũng lưu ý, bệnh viêm họng do liên cầu khuẩn thường có triệu chứng nặng hơn so với các

nguyên nhân khác. Nguy hiểm hơn, nếu bệnh nhân không được điều trị kịp thời và đúng cách có thể dẫn tới các biến chứng nghiêm trọng ở amidan, tai, máu, viêm thận và sốt thấp khớp. Sốt thấp khớp có thể dẫn tới đau khớp và viêm, phát ban thậm chí làm tổn thương cho van tim. Bệnh có thể gặp ở mọi lứa tuổi nhưng thường gặp nhất là trẻ em từ 5 - 15 tuổi. Người bệnh sẽ có các triệu chứng như: họng đỏ, xuất hiện các mảng trắng ở amidan, sốt hoặc đau đầu, thậm chí có thể có nổi ban, có thể kèm theo sưng nề hạch bạch huyết...



Bác sĩ thăm khám cho bệnh nhân.

Chăm sóc và dinh dưỡng hỗ trợ cải thiện bệnh

Khi bị viêm họng, cần lưu ý khi chăm sóc và điều trị tại nhà. Nếu bệnh nhân bị viêm họng do vi rút cần chú ý uống nhiều nước để ngăn ngừa tình trạng mất nước, súc họng bằng nước muối sinh lý. Có thể dùng máy tạo ẩm, nghỉ ngơi cho tới khi thấy khỏe mạnh. Nếu đau họng có thể dùng thuốc giảm đau họng để giảm đau và ngừa ho. Ngoài ra, có thể dùng mật ong, cam thảo... để giảm đau họng.

Vào mùa đông ăn uống, khi bị viêm họng sẽ gây cảm giác nóng rát và khó chịu, thậm chí gây tổn thương niêm mạc vùng họng nên ăn uống khó khăn. Do vậy, người bệnh cần sử dụng thức phẩm mềm và dịu nuốt để hạn chế kích thích niêm mạc họng khi đang trong tình trạng sung huyết. Thức phẩm và đồ uống ấm cũng có thể giúp làm dịu cơn họng của bạn.

Một số loại thức phẩm bạn có thể ăn: Mì sợi mềm, pho mát, bột yến mạch mềm, ngũ cốc nấu chín hoặc bột gan, cháo, rau nấu chín, khoai tây nghiền, sữa. Món tráng miệng gelatin, sữa chua hoặc sữa chua nguyên chất với trái cây xay nhuyễn; các loại nước ép không chứa caffeine, chè nóng như nước nho hoặc nước ép táo.

Do có thể kích thích cơn họng của bạn nhiều hơn hoặc khó nuốt nên hạn chế những thức phẩm như: Bánh quy, bánh mì giòn, gia vị cay và nước sốt, nước ngọt, cà phê, rượu, khoai tây chiên, bỏng ngô, rau tươi sống, các loại trái cây có tính axit như cam, chanh, cà chua và bắp cải.

Phòng bệnh như thế nào?

Viêm họng cấp tính rất phổ biến, nhất là vào mùa lạnh. Thêm vào đó, nó là bệnh rất dễ có khả năng lây nhiễm. Do đó, thực hiện các biện pháp phòng ngừa sẽ giúp giảm bớt nguy cơ mắc bệnh cho bạn thân:

- Tránh tiếp xúc với những người đang bị các bệnh virus đường hô hấp

- Bổ sung chất dinh dưỡng, tập luyện thể dục thể thao thường xuyên để tăng cường sức đề kháng cho bạn thân

- Hạn chế hoặc không sử dụng thuốc lá, rượu bia, các chất kích thích khác

- Phát hiện và điều trị sớm các bệnh viêm họng, mũi xoang, viêm amidan, VA
- Đeo khẩu trang đi đường, làm việc trong các môi trường ô nhiễm, nhồi nhét hóa chất
- Giữ ấm cho cổ họng, đặc biệt là vùng cổ họng vào mùa đông
- Vệ sinh môi trường sống sạch sẽ xuyên
- Thường xuyên súc miệng bằng nước muối, uống nước chanh mật ong, ăn tỏi... vừa làm tăng sức đề kháng vừa là các cách trị viêm họng cấp tại nhà đơn giản.
- Uống nhiều nước, các loại nước ép trái cây
- Đi và về từ nơi đông người cần chú ý chăm sóc chu đáo, tránh gió lạnh, nhiễm lạnh do mưa, mặt đất ẩm, đi tất, quàng khăn giữ ấm tại cổ,...
- Tránh dùng chung thức ăn, đồ uống và đồ dùng ăn uống, tiếp xúc với người bệnh bằng đồ dùng chung lây nhiễm chéo. Rửa tay thường xuyên, đặc biệt là trước khi ăn và sau khi ho hoặc hắt mũi.

Khi nào thì cần gặp bác sĩ?

Nếu bạn đau họng sau 2 ngày không hết, hãy đi khám bác sĩ. Đau cổ họng có thể xảy ra do các yếu tố môi trường như độ ẩm theo mùa, hít phải khói thuốc lá, hoặc thậm chí không khí khô. Nhồi nhét người ngứa cũng có thể gây đau họng. Hầu hết các bệnh viêm họng xảy ra do nhiễm vi rút, chèn ép họng như cảm lạnh hoặc cúm, hoặc nhiễm trùng do vi khuẩn như viêm họng liên cầu khuẩn. Nếu bạn nhiễm khuẩn, bác sĩ phải kê toa thuốc kháng sinh.

TS.BS Nguyễn Thị Hồng

(Trưởng Khoa Tai Mũi Họng, Bệnh viện Hưu Nghỉ)

Theo Sức khỏe & Đời sống.