

CHẢY NƯỚC MŨI: THÔNG TIN DÀNH CHO BỆNH NHÂN

DS. LƯƠNG ANH TÙNG



NGHỆT MŨI VÀ CHẢY NƯỚC MŨI LÀ CÁC TÌNH TRẠNG THƯỜNG GẶP VÀ CÓ THỂ XUẤT HIỆN QUANH NĂM VÌ NHIỀU LÝ DO KHÁC NHAU. ĐÂY LÀ BỆNH LÝ NHẸ, THƯỜNG CÓ THỂ XỬ TRÍ TẠI NHÀ BẰNG CÁC BIỆN PHÁP KHÔNG DÙNG THUỐC. TUY NHIÊN, MỘT SỐ TRƯỜNG HỢP CẦN SỬ DỤNG THUỐC ĐỂ ĐIỀU TRỊ.

NGHỆT MŨI VÀ CHẢY NƯỚC MŨI

Nghẹt mũi xảy ra khi khi hốc mũi bị viêm và dịch nhầy trong mũi trở nên dính và đặc, khó bị tống ra khỏi cơ thể. Chảy nước mũi xuất hiện khi có quá nhiều dịch nhầy chảy ra từ mũi. Dịch nhầy có thể trong hoặc đục, chảy liên tục hoặc ngắt quãng, và ở dạng đặc hoặc loãng.

NGUYÊN NHÂN

Dịch nhầy được sinh ra trong mũi và các xoang giúp giữ ẩm mũi, sau đó thường được nuốt vào trong cơ thể. Nhiều tình trạng có thể khiến mũi và các xoang sản sinh quá nhiều dịch nhầy, dẫn đến nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, bao gồm:

- **Cảm lạnh và cúm:** các bệnh lý này có thể gây tăng tiết dịch nhầy quá mức, dẫn đến tắc nghẽn các xoang trong mũi. Nguyên nhân do cơ thể có tình trạng nhiễm trùng, do vi khuẩn hoặc virus.
- **Chảy nước mũi do cảm lạnh hoặc cúm** có thể kèm theo các triệu chứng khác như ho, nặng mặt, mệt mỏi, sốt hay đau họng. Nếu có sốt, bệnh nhân nên được bác sĩ thăm khám sớm nhất có thể, do bệnh nhân có thể mắc cúm. Cảm lạnh không gây sốt.
- **Thời tiết lạnh:** thời tiết lạnh có thể gây chảy nước mũi, tuy nhiên cơ chế còn chưa được hiểu biết rõ ràng.
- **Khóc:** nước mắt được cơ thể tiết ra khi khóc sẽ thoát vào xoang mũi thông qua các kênh dẫn nước mắt.
- **Nhiễm trùng:** các xoang trên mặt có thể thông vào mũi. Nếu có nhiễm trùng tại amidan vòm hoặc xoang, ví dụ viêm xoang, sẽ dẫn đến tăng tiết quá mức dịch nhầy nhiễm trùng.
- **Viêm mũi dị ứng:** các phản ứng với tác nhân gây dị ứng, như ve bụi, mảnh da hoặc lông vật nuôi, hoặc phấn hoa, có thể dẫn đến đáp ứng miễn dịch gây sản sinh quá mức dịch nhầy để chống lại các tác nhân này. Quá trình này thường kèm theo hắt hơi và chảy nước mắt.
- **Viêm mũi vận mạch:** sự sản sinh quá mức dịch nhầy có thể do phản ứng của mũi với



các tác nhân kích thích, như nước hoa, chất ô nhiễm, khói hoặc đồ ăn cay.

- **Phi đại cuốn mũi:** các cuốn mũi, bao gồm các xương nằm bên trong mũi, có thể bị sưng do dị ứng hoặc nhiễm trùng. Điều này dẫn đến tắc nghẽn các xoang trong mũi, khiến dịch trong mũi khó thoát ra và gây nghẹt mũi.
- **Sưng amidan vòm:** sản sinh dịch nhầy quá mức có thể gây ra sưng amidan vòm, là tổ chức mô phía sau mũi. Tình trạng này thường xảy ra ở trẻ em.
- **Polyp mũi:** trên niêm mạc mũi có thể hình thành các tổ chức hình dạng như quả nho. Cơ thể có thể coi các polyp đó là dị vật và kích hoạt hệ miễn dịch để chống lại tác nhân này, gây tăng tiết dịch nhầy quá mức.
- **Dị vật:** sự xâm nhập của các dị vật vào mũi thường xảy ra ở trẻ em, bao gồm các loại hạt, mảnh đồ chơi xếp hình hoặc các vật thể nhỏ khác. Khi đó, cơ thể sẽ phản ứng thông qua đáp ứng miễn dịch và có thể sản sinh dịch nhầy có mùi hôi.
- **U nang mũi:** mặc dù các u lành tính hoặc ác tính trong hốc mũi hiếm gặp, nhưng vẫn có thể xuất hiện ở một số bệnh nhân. Trong đó, thường chỉ có một bên mũi ghi nhận hiện tượng sản sinh dịch nhầy quá mức.



BỆNH NHÂN NÊN TÌM KIẾM CHĂM SÓC Y TẾ NẾU XẢY RA TÌNH TRẠNG DỊCH TIẾT Ở MŨI CÓ CHỨA MÁU, DỊCH TRONG SUỐT SAU KHI CHẤN THƯƠNG VÙNG ĐẦU, KÈM THEO ĐAU XOANG, DỊCH MÀU XANH HOẶC VÀNG, HOẶC CÁC TRIỆU CHỨNG KÈM THEO SỐT KÈO DÀI TRÊN 10 NGÀY.



- **Hẹp lỗ mũi sau:** hẹp lỗ mũi sau là một dị tật bẩm sinh, trong đó mũi hầu bị tắc nghẽn do xương hoặc mô. Nếu cả 2 bên bị tắc hoàn toàn, tình trạng này thường được chẩn đoán sớm sau khi sinh. Tuy nhiên, nếu chỉ có một bên mũi bị ảnh hưởng, bệnh lý này có thể được chẩn đoán muộn hơn sau đó.

- **Lệch vách ngăn mũi:** vách ngăn mũi được hình thành từ xương và sụn, nằm ngăn cách 2 bên mũi. Vách ngăn mũi có thể bị lệch về một bên. Vấn đề này thường xuất hiện khi sinh hoặc có nguyên nhân do chấn thương mũi. Lệch vách ngăn mũi có thể gây tắc nghẽn.

KHI NÀO CẦN CHĂM SÓC Y TẾ?

Bệnh nhân nên tìm kiếm chăm sóc y tế nếu xảy ra tình trạng dịch tiết ở mũi có chứa máu, dịch trong suốt sau khi chấn thương vùng đầu, kèm theo đau xoang, dịch màu xanh hoặc vàng, hoặc các triệu chứng kèm theo sốt kéo dài trên 10 ngày. Cha mẹ nên đưa trẻ đến bác sĩ nhi khoa để được thăm khám nếu trẻ dưới 2 tháng

tuổi và có sốt, hoặc nếu tình trạng chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi gây khó thở hoặc khó cho trẻ ăn.

ĐIỀU TRỊ KHÔNG DÙNG THUỐC

Mặc dù nguyên nhân chảy nước mũi thường sẽ quyết định biện pháp điều trị phù hợp, bệnh nhân nên tránh phơi nhiễm với các tác nhân gây dị ứng và kích thích và thử dùng các biện pháp tự xử trí tại nhà để làm dịu các triệu chứng. Các biện pháp này không điều trị dứt điểm được tình trạng chảy nước mũi nhưng có thể giúp bệnh nhân dễ chịu hơn cho đến khi khỏi bệnh hoàn toàn:

- **Bù dịch:** bệnh nhân nên được bù dịch đầy đủ, giúp dịch nhầy loãng hơn và dễ tống ra khỏi cơ thể. Nếu bệnh nhân bị mất nước, dịch nhầy có thể trở nên dính và đặc, dẫn đến tắc nghẽn. Bệnh nhân nên tránh dùng đồ uống có thể gây mất nước, như đồ uống chứa cồn và cà phê.

- **Trà nóng:** hơi nước nóng từ cốc trà nóng có thể giúp dịch nhầy loãng hơn và dễ long ra. Một số loại trà - ưu tiên dùng loại không có cafein - chứa thảo mộc có tác dụng kháng histamin, chống viêm và chống sung huyết nhẹ, như cúc La Mã, gừng, bạc hà và cây tầm ma.

- **Xông hơi mặt:** hít vào hơi nước nóng trong quá trình xông hơi có hiệu quả làm giảm nghẹt mũi và chảy nước mũi. Kết quả từ một nghiên cứu năm 2015 cho thấy việc điều trị cảm lạnh bằng cách hít vào hơi nước nóng có thể giúp rút ngắn giai đoạn hồi phục bệnh khoảng 1 tuần.

- **Tắm nước nóng:** tắm nước nóng có hiệu quả tương tự như dùng trà nóng, nhưng không chứa thảo dược, và liệu pháp hít vào hơi nước nóng.

- **Bình rửa mũi:** sử dụng bình rửa mũi là cách thuận tiện để rửa và loại bỏ dịch nhầy trong hốc mũi. Khi dùng bình rửa mũi, bệnh nhân nên sử dụng nước cất hoặc nước vô trùng để làm giảm nguy cơ nhiễm trùng xoang.

- **Đồ ăn cay:** mặc dù đồ ăn cay có thể gây kích thích chảy nước mũi, các loại thức ăn này cũng có tác dụng trong việc làm giảm tình trạng nghẹt mũi. Ví dụ các loại gia vị cay bao gồm ớt, hạt tiêu, gừng, cây cải ngựa, ... Các loại đồ ăn cay có thể làm giãn các hốc trong cơ thể và giúp giải quyết các vấn đề ở xoang.

- **Bình xịt nước muối:** bệnh nhân có thể rửa các xoang mũi bằng bình xịt nước muối, giúp giữ ẩm và làm loãng dịch nhầy.

- **Khăn mặt ẩm:** bệnh nhân có thể đặt khăn mặt ẩm lên mặt vài lần mỗi ngày, giúp làm dịu cơn đau ở xoang và làm loãng dịch nhầy.

- **Máy tạo ẩm không khí:** thiết bị này có thể giúp làm loãng dịch nhầy, giúp dễ dàng tống ra khỏi cơ thể, và giữ ẩm hốc mũi.

ĐIỀU TRỊ BẰNG THUỐC

Tương tự các biện pháp điều trị không dùng thuốc, việc lựa chọn biện pháp điều trị bằng thuốc được quyết định bởi nguyên nhân gây nghẹt mũi và/hoặc viêm mũi. Một số nguyên nhân có thể cần phẫu thuật để giải quyết, như hẹp lỗ mũi sau, lệch vách ngăn mũi, mắc dị vật, u nang mũi hoặc polyp mũi. Các loại thuốc có

thể dùng trong quá trình điều trị bao gồm:

- **Thuốc kháng sinh hoặc kháng virus:** kháng sinh có hiệu quả trong điều trị nhiễm trùng do vi khuẩn, như nhiễm khuẩn xoang hoặc viêm họng do liên cầu khuẩn. Thuốc kháng virus có tác dụng với cúm, nếu bệnh nhân sử dụng thuốc trong giai đoạn sớm của bệnh. Cả hai loại thuốc này đều không nên dùng cho cảm lạnh hoặc đau họng không do vi khuẩn *Streptococcus* nhóm A.

- **Thuốc kháng histamin:** thuốc kháng histamin có tác dụng làm khô dịch nhầy và điều trị viêm mũi dị ứng.

- **Thuốc chống sung huyết mũi dạng xịt:** bệnh nhân nên tuân thủ thời gian dùng thuốc bao gồm "3 ngày dùng" và "3 ngày không dùng" khi sử dụng các thuốc này, do thuốc có thể gây sung huyết bật lại.

- **Thuốc chống sung huyết đường uống:** các thuốc chống sung huyết có thể giúp làm khô và làm co các hốc mũi. Cán bộ y tế cần trao đổi kỹ về tiền sử y khoa của bệnh nhân cũng như các thuốc bệnh nhân đang sử dụng để đưa ra khuyến cáo phù hợp. Do nhiều chế phẩm chống dị ứng, cảm lạnh và ho có thể chứa nhiều thành phần khác nhau, bệnh nhân cần tuân thủ hướng dẫn sử dụng để đảm bảo an toàn. Đồng thời, cần chú ý đến thành phần của các thuốc đang sử dụng, bao gồm cả thuốc không kê đơn (OTC), để tránh dùng đồng thời nhiều thuốc có cùng thành phần hoạt chất.♦



BỆNH NHÂN KHÔNG NÊN TỰ Ý SỬ DỤNG THUỐC KHI CHƯA CÓ Ý KIẾN CỦA CÁN BỘ Y TẾ, ĐẶC BIỆT LÀ THUỐC KÊ ĐƠN.

