

# Các bí quyết chữa trị sổ mũi hiệu quả liền tại nhà

Khi bị sổ mũi dịch mũi tiết ra quá mức thông thường và xuất chảy không kể gây ra đau đớn cho bệnh nhân. Ra nước mũi tưởng vô hại song để lâu có khả năng gây nên các bệnh đường hô hấp. Có cách điều trị sổ mũi nào lợi ích tốt và được bảo vệ không?

Muốn có cách chữa trị sổ mũi nhanh và tác dụng tốt thì phải biết đâu là nguyên nhân gây ra bệnh. Lý do gây bệnh lý thường gặp nhất làm sổ mũi là vì cảm cúm, viêm mũi dị ứng, viêm nhiễm xoang, viêm nhiễm mũi vận mạch, dị vật... vậy cần làm như thế nào để chữa trị chấm dứt tình trạng khó chịu này, ví như bạn cũng đang tâm sự hãy cùng nghiên cứu thông tin trong bài viết dưới đây nhé!

## Nguyên nhân làm cho bạn chảy nước mũi

Để có cách điều trị sổ mũi phù hợp hiệu quả, thì trước tiên phải nghiên cứu về lý do của tình trạng sổ mũi. Tật được nguyên do gây nên bệnh sẽ có những phương pháp phù hợp để chữa một phương pháp tức khắc và hiệu quả.



Nước mũi là 1 dòng dịch nhầy có tác động để ngăn cản các hạt bụi bẩn hoặc lý do dẫn tới bệnh trong không khí đi tới cơ thể. Bên cạnh đó nước mũi cũng có công dụng làm cho ấm không khí trước thời gian đi vào phổi. Bởi vậy nước mũi là một dịch nhầy để tự vệ trùng hợp giúp cơ thể triệt để các tác nhân gây bệnh lý. Trường hợp bình thường thì nước mũi sẽ không chảy xuất bên cạnh. Tuy nhiên, lúc mắc phải sổ mũi vì phổ biến nguyên khác nhau dịch tiết quá mức có khả năng ra xuất cửa trước hay chảy xuống họng. Đây gọi là tình trạng xuất nước mũi.

Có nhiều lý do dẫn tới tình trạng sổ mũi, xuất nước mũi như là cảm lạnh, cảm cúm, dị ứng, dị vật...

### Vì cảm lạnh

Thời điểm gặp phải cảm lạnh, vi khuẩn gây ra bệnh lý xâm nhập tới cơ thể qua đường mũi họng và giải phóng cytokine chất hóa học gây nên viêm nhiễm. Lúc nước mũi mới xuất chảy tại dạng trong suốt và loãng, những ngày dưới nước mũi phát triển thành đặc. Tới thời điểm này cơ thể bắt đầu có biểu hiện sốt tất nhiên nghẹt mũi, đau họng và thậm chí khàn giọng.

### Cảm cúm

Lúc chúng ta mắc phải cảm cúm là vì bị vi khuẩn cúm tấn công lên niêm mạc mũi, họng. Do đó sẽ gây ra mệt mỏi, sốt cao, xuất nước mũi cải thiện, nghẹt mũi, ho, đau họng... lúc gặp phải cảm cúm buộc phải chữa trị đúng bí quyết bệnh lý có thể gây đa dạng biến chứng. Với các bệnh nhân lớn độ tuổi, trẻ nhỏ và bệnh nhân có hệ miễn dịch kém cần phải lưu ý cẩn thận. Vấn đề phòng tránh cúm hàng đầu là phải tiêm ngừa cúm hằng năm vì vi rút cúm có nhiều chủng và thay đổi đều đặn.

### Do dị ứng

Khi gặp phải dị ứng cũng có thể gây nên tình trạng nâng cao tiết dịch nhầy làm ra nước mũi cải thiện. Khi tiếp xúc mang phấn hoa hay vô tình hít cần các nguyên nhân như là lông chó mèo, chất gây dị ứng... đây cũng là các nguyên do khiến cho bạn bị sổ mũi, ra nước mũi luôn. Ví như gặp phải dị ứng niêm mạc mũi rất nhạy cảm, dễ mắc phải kích thích và nâng cao tiết dịch nhầy, làm chúng ta

mắc phải chảy nước mũi.

## **Đị vật bên trong mũi**

Trường hợp trong mũi có dị vật hay bụi bẩn xâm nhập đến bên trong sẽ làm cho kích thích khả năng tình dục màng nhầy nâng cao tiết. Vì có vật thể lạ khiến cơ thể sẽ đáp lại thông qua những phản ứng miễn dịch. Vì vậy một bên mũi sẽ mắc phải chảy dịch nhầy có mùi hôi.

Vì tình trạng niêm mạc mũi, xoang mắc phải nhiễm trùng sung gây nên có đa dạng dịch rỉ nhiễm trùng làm đường mũi bị thu hẹp. Bởi vậy thời gian bị viêm nhiễm xoang mũi dị ứng sẽ có triệu chứng sổ mũi, nghẹt mũi, chảy dịch mũi màu vàng, xanh xuất bên cạnh hay tích tụ bên trong. Một số người còn có triệu chứng sốt, ho, mệt mỏi và đau nhức khu vực trán...

## **Polyp mũi**

Polyp mũi là bệnh tai mũi họng thường gặp gây ra tình trạng ra nước mũi luôn. Thời gian niêm mạc mũi xuất hiện các tổ chức polyp là các khối mềm nhưng không dẫn đến đau. Nếu đó là những polyp lớn lên có thể chèn ép đường thở dẫn đến tình trạng nghẹt mũi, khó thở. Bởi vậy sẽ nguy hiểm trực tiếp đến xác suất hô hấp.

## **Những cách trị sổ mũi ở nhà**

### **Thường xuyên vệ sinh mũi**

Giữ khoang mũi thường xuyên sạch sẽ là phương pháp trị sổ mũi chuyên nghiệp nhất. Vấn đề rửa mũi đều đặn có khả năng đẩy nước mũi và các chất kích ứng xuất triệt để mũi. đồng thời phương pháp khiến này cho nâng cao độ ẩm giúp xoang mũi. Lấy khoảng 100ml nước muối sinh lý tới bình, nghiêng đầu và đặt đầu bình lên một bên mũi bơm nước lên mũi bên này để nước ra sang mũi bên kia. Sau thời gian khiến sạch mũi bên này tiếp tục làm lại sở hữu bên mũi còn lại. Cách làm cho sạch mũi này bạn có thể làm 1-2 lần 1 ngày để mấu bỏ những chất gây kích ứng.

Mặt khác, bạn có khả năng dùng bình rửa mũi neilmed sinus rinse starter kit để tuân theo vệ sinh mũi ngay và sử dụng các biện pháp an toàn hơn. Đây là dụng cụ có tác động chất lượng tốt trong trị các bệnh lý hô hấp ví dụ sổ mũi, hắt xì khá chảy nước mũi luôn,...và nâng cao hệ hô hấp lợi ích tốt.

### **Chườm nóng vùng mặt**

Chườm cũng là một trong các cách chữa trị hắt hơi sổ mũi lợi ích tốt nhanh chóng ở nhà. Thời gian mắc phải sổ mũi bởi xoang cấp thì nên chườm nóng vùng mặt để khiến ngưng ra nước mũi. Cách khiến cho này để làm cho loãng nước mũi dễ thoát triệt để khoang mũi hơn. Có thể chườm vào vùng mắt, mũi, gò má, lông mày... thời gian khăn lạnh tiếp tục khiến nóng lại và tiếp tục chườm tới thời điểm giảm đau.

### **Kê gối cao khi ngủ**

Mặc dù đây chẳng hề cách điều trị sổ mũi, tuy vậy, mục đích của vấn đề kê gối cao khi ngủ khiến cho gây nên mũi được thông thoáng và cho nước mũi không mắc phải tích tụ trong mũi. Từ đấy, cho người bệnh dễ chịu hơn và không gặp phải mất giấc ngủ.

### **Tăng độ ẩm không khí**

Không khí cũng là một trong các yếu tố gây nên chảy nước mũi hay nghẹt mũi. Bởi vậy khi mắc phải

chảy nước mũi nên nâng cao độ ẩm không khí trong phòng với phương pháp đun nồi nước sôi mở vung giúp tương đối nước bốc đến.

## **Xông tương đối mặt**

Thời điểm xông khá mặt bằng nước ấm cũng là cách trị sổ mũi cho người bệnh to hiệu quả. Nấu 1 nồi nước xông sử dụng vải trùm kín đầu và mở từ từ nồi nước xông để hơi nước bốc đến mặt. Ví như dòm thấy quá nóng hay khó thở có khả năng hé mở khăn nhưng mà vẫn hít hơi nóng lên mũi. Lúc xông mà mũi ra dịch thì bắt buộc xì hết xuất để mũi được thông thoáng. Lúc xông để tăng thêm lợi ích tốt có thể giúp vài giọt tinh dầu khuynh diệp, hay tinh dầu sả gừng có tác dụng khiến dị niêm mạc. đồng thời có thể khử khuẩn và mang lại cảm giác thư giãn dễ chịu.

## **Tắm với nước nóng để trị sổ mũi**

Vấn đề tắm với nước nóng cũng là 1 phương pháp chữa trị sổ mũi, nghẹt mũi cho xoang mũi dễ chịu hơn. Lúc tắm bằng nước nóng có thể hít thở tương đối nước nóng, giúp thông mũi và giảm sổ mũi. Phải đưa vòi nước nóng đến khu vực mặt và xoang để tăng thêm tác dụng. Ngoài ra tắm bằng nước nóng hạn chế mệt mỏi và thư giãn.

## **Rửa mũi**

Cách rửa mũi để chữa trị sổ mũi được hầu hết người quan tâm vì lợi ích tốt và sự thuận tiện. Sử dụng dụng cụ rửa mũi giúp dung dịch nước muối tinh sinh lý tới bình xịt rồi xịt đến mũi. Việc khiến cho này có tác động làm cho loãng dịch và dễ tống dịch chảy không tính cho mũi thông thoáng hơn.

Có hầu hết cách chữa trị sổ mũi ở nhà bạn có khả năng áp dụng. Tuy vậy, các cách dễ dàng này chỉ dùng sở hữu những tình trạng nhẹ hay giảm dấu hiệu. Trường hợp tình trạng kéo dài hoặc nâng cao nặng bạn bắt buộc gặp y bác sĩ để có bí quyết điều trị khoa học. Bên cạnh đó, thời gian dùng bí quyết điều trị sổ mũi giúp nhỏ này, bạn bắt buộc lưu ý thực hiện rửa mũi đúng phương pháp để giảm thiểu làm cho tổn thương khoang mũi của nhỏ.

## **Chú ý thời gian trị sổ mũi**

Trên là một vài cách khiến hết xuất nước mũi tại nhà hơi lợi ích tốt, dễ dàng và an toàn. Tuy nhiên các cách này chỉ giúp bạn thoát triệt để tình trạng ra nước mũi tạm thời chứ không thể giải quyết được tận gốc thắc mắc.

Sổ mũi vì cảm lạnh hay do nhiễm trùng vi khuẩn hoặc vì dị ứng thì buộc phải có cách chữa trị. Do lúc chữa trị hết bệnh thì sẽ không còn tình trạng ra nước mũi.

Ví như bạn sử dụng những mẹo trị tại nhà tuy nhiên các biểu hiện bị xuất nước mũi liên tục, không thuyên giảm thậm chí có dấu hiệu nâng cao nặng và cải thiện ở trên 7 ngày thì bắt buộc đến gặp y bác sĩ. Hoặc khi bị sổ mũi có những dấu hiệu tất nhiên như là ớn lạnh, sốt, khó thở, đau ngực, phát ban hoặc đau đầu chóng mặt thì cần đi thăm khám bệnh để y bác sĩ có hướng điều trị khoa học. Thí dụ những dấu hiệu nghiêm trọng về tính mạng bạn cần chú ý.

Các thông tin trong bài viết có thể cho bạn hiểu rõ hơn về nguyên nhân và bí quyết điều trị sổ mũi ở nhà. Giả dụ đã dùng những cách trên kia mà tình trạng không giảm thì cần gặp bác sĩ để hạn chế gặp ảnh hưởng.

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-pha-thai-an-toan.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-pha-thai-an-toan.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-kham-nam-khoa-tot-ha-noi.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-kham-nam-khoa-tot-ha-noi.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?cac-benh-xa-hoi.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?cac-benh-xa-hoi.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?chat-luong-phong-kham-da-khoa-thai-ha.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?chat-luong-phong-kham-da-khoa-thai-ha.html)

[Http://www.istitutoriva.it/elearning/courses/rom317/document/chi-phi-cat-bao-quy-dau.html](http://www.istitutoriva.it/elearning/courses/rom317/document/chi-phi-cat-bao-quy-dau.html)

[Http://daknongdpi.gov.vn/uploadfiles/hoidap/yte.html?benh-vo-sinh-nam-nu.html](http://daknongdpi.gov.vn/uploadfiles/hoidap/yte.html?benh-vo-sinh-nam-nu.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?tu-van-nam-khoa.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?tu-van-nam-khoa.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-kham-chua-benh-giang-mai.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-kham-chua-benh-giang-mai.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?chi-phi-pha-thai-an-toan.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?chi-phi-pha-thai-an-toan.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-kham-chua-benh-xa-hoi.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-kham-chua-benh-xa-hoi.html)

[Http://daknongdpi.gov.vn/uploadfiles/hoidap/yte.html?tong-quan-benh-hoi-nach.html](http://daknongdpi.gov.vn/uploadfiles/hoidap/yte.html?tong-quan-benh-hoi-nach.html)

[Http://www.istitutoriva.it/elearning/courses/rom317/document/dia-chi-chua-hoi-nach.html](http://www.istitutoriva.it/elearning/courses/rom317/document/dia-chi-chua-hoi-nach.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?cac-cach-pha-thai-an-toan.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?cac-cach-pha-thai-an-toan.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-kham-nam-khoa-o-dau.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-kham-nam-khoa-o-dau.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?cach-pha-thai-an-toan.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?cach-pha-thai-an-toan.html)

[Http://daknongdpi.gov.vn/uploadfiles/hoidap/yte.html?danh-gia-chat-luong-co-so-y-te.html](http://daknongdpi.gov.vn/uploadfiles/hoidap/yte.html?danh-gia-chat-luong-co-so-y-te.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?chi-phi-kham-phu-khoa.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?chi-phi-kham-phu-khoa.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?cach-chua-hoi-nach.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?cach-chua-hoi-nach.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-kham-chua-vo-sinh-hiem-muon.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-kham-chua-vo-sinh-hiem-muon.html)

[Http://www.istitutoriva.it/elearning/courses/rom317/document/chi-phi-pha-thai-an-toan.html](http://www.istitutoriva.it/elearning/courses/rom317/document/chi-phi-pha-thai-an-toan.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-kham-chua-benh-tri-ha-noi.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-kham-chua-benh-tri-ha-noi.html)

[Http://www.istitutoriva.it/elearning/courses/rom317/document/bac-si-tu-van-nam-khoa.html](http://www.istitutoriva.it/elearning/courses/rom317/document/bac-si-tu-van-nam-khoa.html)

[Http://www.bankzynosci.wroclaw.pl/files/65af8875c61d8.shtml](http://www.bankzynosci.wroclaw.pl/files/65af8875c61d8.shtml)

[Http://www.bankzynosci.wroclaw.pl/files/thoi-diem-pha-thai-an-toan-13629.html](http://www.bankzynosci.wroclaw.pl/files/thoi-diem-pha-thai-an-toan-13629.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?benh-vien-phong-kham-tu-nhan.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?benh-vien-phong-kham-tu-nhan.html)

[Http://daknongdpi.gov.vn/uploadfiles/hoidap/yte.html?benh-xa-hoi.html](http://daknongdpi.gov.vn/uploadfiles/hoidap/yte.html?benh-xa-hoi.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-cat-bao-quy-dau-o-dau.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-cat-bao-quy-dau-o-dau.html)

[Http://www.bankzynosci.wroclaw.pl/files/xts\\_659fa55c3b0.shtml](http://www.bankzynosci.wroclaw.pl/files/xts_659fa55c3b0.shtml)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-chua-hoi-nach.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-chua-hoi-nach.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?chi-phi-kham-chua-benh-sui-mao-ga.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?chi-phi-kham-chua-benh-sui-mao-ga.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?phong-kham-da-khoa-thai-ha.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?phong-kham-da-khoa-thai-ha.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?viem-phu-khoa-man-tinh.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?viem-phu-khoa-man-tinh.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-kham-phu-khoa-o-dau.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-kham-phu-khoa-o-dau.html)

[Http://www.bankzynosci.wroclaw.pl/files/cac-benh-xa-hoi-thuong-gap-20374.html](http://www.bankzynosci.wroclaw.pl/files/cac-benh-xa-hoi-thuong-gap-20374.html)

[Http://daknongdpi.gov.vn/uploadfiles/hoidap/yte.html?kinh-nguyet-khong-deu.html](http://daknongdpi.gov.vn/uploadfiles/hoidap/yte.html?kinh-nguyet-khong-deu.html)

[Http://www.bankzynosci.wroclaw.pl/files/cpknk\\_659fa4680cb45.shtml](http://www.bankzynosci.wroclaw.pl/files/cpknk_659fa4680cb45.shtml)

[Http://daknongdpi.gov.vn/uploadfiles/hoidap/yte.html?dau-bung-duoi.html](http://daknongdpi.gov.vn/uploadfiles/hoidap/yte.html?dau-bung-duoi.html)

[Http://www.istitutoriva.it/elearning/courses/rom317/document/chi-phi-kham-chua-sui-mao-ga.html](http://www.istitutoriva.it/elearning/courses/rom317/document/chi-phi-kham-chua-sui-mao-ga.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?chi-phi-pha-thai.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?chi-phi-pha-thai.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?kham-chua-benh-lau-o-dau.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?kham-chua-benh-lau-o-dau.html)

[Http://www.bankzynosci.wroclaw.pl/files/pha-thai-o-dau-an-toan-uy-tin-80100.html](http://www.bankzynosci.wroclaw.pl/files/pha-thai-o-dau-an-toan-uy-tin-80100.html)

[Http://daknongdpi.gov.vn/uploadfiles/hoidap/yte.html?cac-benh-phu-khoa-nu.html](http://daknongdpi.gov.vn/uploadfiles/hoidap/yte.html?cac-benh-phu-khoa-nu.html)

[Http://www.bankzynosci.wroclaw.pl/files/pkth-65a88f1162811.shtml](http://www.bankzynosci.wroclaw.pl/files/pkth-65a88f1162811.shtml)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?thu-hep-am-dao-o-dau.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?thu-hep-am-dao-o-dau.html)

[Http://www.istitutoriva.it/elearning/courses/rom317/document/chi-phi-kham-chua-benh-lau.html](http://www.istitutoriva.it/elearning/courses/rom317/document/chi-phi-kham-chua-benh-lau.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-cat-bao-guy-dau-tot-ha-noi.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-cat-bao-guy-dau-tot-ha-noi.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?pha-thai-o-dau-an-toan-ha-noi.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?pha-thai-o-dau-an-toan-ha-noi.html)

[Http://daknongdpi.gov.vn/uploadfiles/hoidap/yte.html?benh-tri.html](http://daknongdpi.gov.vn/uploadfiles/hoidap/yte.html?benh-tri.html)

[Http://daknongdpi.gov.vn/uploadfiles/hoidap/yte.html?phong-kham-da-khoa-thai-ha.html](http://daknongdpi.gov.vn/uploadfiles/hoidap/yte.html?phong-kham-da-khoa-thai-ha.html)