



Ai cũng biết cúm là một bệnh nhẹ và thông thường nhất sau một thời gian ngắn. Tuy nhiên, 2% các cơn cúm sẽ dẫn đến biến chứng viêm xoang mũi (VXM) cấp tính, một bệnh gây ra rất nhiều khó chịu cho bệnh nhân: thở qua mũi rất khó, thở không nổi, một bên đau nhức là khi chảy mủ phía trước, nhức đầu, sốt, ho hoài không hết, mệt và mệt συνεχ lên...

Xoang mũi là hai khoang trống hai bên trong xương sọ quanh vùng mũi và thông với mũi. Khi đường thông này bị viêm và sưng lên, nhầy chất nhầy trong xoang bị tích tụ lại trong xoang gây ra VXM cấp tính. Đôi lâu không chữa, tình trạng này có thể dẫn tới viêm xoang kinh niên. Tuy nhiên, đa số bệnh này cũng chỉ kéo dài vài tuần mà thôi.

### Triệu chứng VXM

Giảm có: đau mắt, sốt, đau và sưng chung quanh mắt, má, mũi, trán, da vùng xoang mũi đỏ lên, nghẹt mũi, thở bằng mũi khó, ngạt hay nấc khó khăn, đau răng, ho, hôi miệng, mệt mỏi, buồn nôn, đau cổ.

## Nguyên nhân

Bên trong xoang mũi là nhầy màng lót luôn tiết ra nhầy chất nhầy. Chất nhầy này theo lối thông ở bên trong mũi để thoát ra ngoài. Khi ta bị cảm, tắc nghẽn nhầy trong đường hô hấp phía trên gồm: mũi, cổ họng, xoang mũi... đều bị sưng lên, khiến lối thông của xoang mũi bị bít kín, chất nhầy trong xoang không thoát ra ngoài được, đọng lại trong xoang tạo thành môi trường ẩm ướt, rất thích hợp cho các vi trùng tăng triển và gây ra nhiễm trùng hay VXM cấp tính. Thông thường, viêm xoang gây ra do siêu vi khuẩn cũng có thể do vi trùng hay vi nấm. Nếu bạn bị cảm quá 14 ngày thì nguyên nhân có lẽ là vi trùng chứ không phải là siêu vi nấm.

## Những nguyên nhân sau đây cũng có thể gây ra VXM:

- Đau họng: cũng gây ra sưng màng nhầy khiến bít đường thông xoang.
- Vách ngăn giữa mũi bị vỡ: khiến đường thông bị nghẽn.
- Có bướu trong mũi: cũng khiến đường thông bị tắc.
- Những nguyên nhân khác: bệnh cystic fibrosis, bệnh sốt, bệnh siêu vi HIV hay những bệnh làm giảm miễn dịch đều có thể làm tắc đường thông. Đường thông xoang mũi càng dễ bị tắc hơn nếu bạn hút thuốc lá hoặc thở không khí bị ô nhiễm.

## Xử trí

Xông xoang mũi: trùm mặt khăn bông lên đầu và hít hơi xông lên từ mặt毛巾 nóng. Hoặc từ毛巾 nóng và hít hơi毛巾 nóng trong buồng tắm.

Ứng dụng các triệu chứng mũi.

Đắp khăn ấm: dùng khăn nhúng nước ấm đắp lên vùng quanh mắt, vùng má, quanh mũi để bớt đau.

Ứng dụng nhiệt nước: nhiệt nước giúp các chất nhầy lỏng bớt, dễ thoát ra ngoài hơn.

Tránh uống rượu: rượu làm các màng nhầy sưng nhiệt hơn.

### **Khi nào nên khám bác sĩ?**

Nếu bạn cảm thấy triệu chứng nặng hơn, bạn có thể tiếp tục điều trị bằng những cách nói trên. Nếu triệu chứng không thuyên giảm sau vài ngày hoặc có những triệu chứng sau, bạn nên khám bác sĩ: sốt cao, đau, sưng đỏ trên mắt hay quanh mắt, nhức đầu dữ dội, cảm giác khó di chuyển.

Bác sĩ sẽ hỏi bệnh sử, khám kỹ vùng mũi, họng, mắt... để chẩn đoán. Bác sĩ cũng có thể cho làm CT scan các vùng xoang để tìm rõ vùng bị bệnh.

### **Bệnh biến chứng**

Nếu không được chữa trị, viêm mũi cấp tính sẽ biến thành viêm mũi mãn tính nếu kéo dài quá 8 tuần. Bệnh biến chứng của VXM cấp tính gồm có:

- Suy thận: VXM có thể khởi đầu mắt cận suy thận cấp tính.

- Viêm màng não: nhiễm trùng có thể lan tới màng lót vùng não gây viêm màng não.

- Thị giác bị mờ nhòe: không nhìn rõ hoặc mù u khi mắt trông lan tỏa hoặc mờ.

- Đau mắt đỏ hoặc chảy nước mắt: nhiễm trùng gây viêm ở các tĩnh mạch chung quanh xoang mũi, hoặc nhiễm trùng dẫn máu lên não.

### **Chẩn đoán**

Đa số nhiễm trùng cấp tính viêm mũi cấp tính do virus nhưng không cần kháng sinh nếu bệnh theo đúng cách chẩn đoán trên. Nhiễm trùng nếu bệnh không thuyên giảm, có thể bác sĩ phải cho nhiễm trùng kháng sinh như: amoxicillin, doxycycline. Bác sĩ có thể điều trị nhiễm trùng nếu bệnh virus không hiệu quả.

Cũng có thể cần chẩn đoán nguyên nhân khác thường gây ra VXM:

- Trùng đường.

- Dùng thuốc xịt mũi nhiễm khuẩn hay steroids.

- Xét dung dịch nước mũi vào mũi nhiễm khuẩn trong ngày.

### **Ngăn ngừa**

Bệnh có thể ngăn ngừa để tránh bệnh VXM bằng cách:

- Tránh khói thuốc lá và không khí ô nhiễm.

- Dùng máy làm ẩm không khí vào mùa đông: máy sưởi có thể làm không khí trong nhà bị khô. Bạn có thể dùng máy phun hơi ẩm giúp không khí bớt khô. Tuy nhiên, nên giữ máy thật sạch, không bị mốc meo mốc.

- Bớt uống rượu.

Theo nguon Suckhoedoisong - tác giả : BS. Nguyễn Văn Dũng