**VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP TRÊN: NGUYÊN NHÂN, TRIỆU CHỨNG VÀ CÁCH CHẨN ĐOÁN**

*Viêm đường hô hấp trên là bệnh theo mùa, bùng phát mạnh mẽ vào mùa lạnh, thời tiết hanh khô.*[*Bệnh thường xảy ra ở trẻ em*](https://tamanhhospital.vn/benh-thuong-gap-o-tre-em/)*, người lớn tuổi, có hệ miễn dịch suy yếu… và có thể gây ra nhiều hệ lụy nghiêm trọng nếu không được điều trị đúng cách.*

Viêm hô hấp trên là bệnh gì?

Đường hô hấp trên gồm xoang, đường mũi, hầu họng và thanh quản có nhiệm vụ dẫn không khí từ môi trường bên ngoài cơ thể, sưởi ấm, làm ẩm, thanh lọc và sau đó đưa không khí đến phổi để thực hiện quá trình hô hấp, trao đổi khí. Vì là các cơ quan tiếp xúc trực tiếp với môi trường bên ngoài nên chúng rất dễ bị tấn công từ các tác nhân gây bệnh như virus, vi khuẩn, nấm… Trong đó, virus là nguyên nhân gây viêm đường hô hấp phổ biến nhất. ([1](https://www.goodrx.com/conditions/upper-respiratory-infection/what-is-an-upper-respiratory-infection))

Khi một hoặc nhiều bộ phận của đường hô hấp bị viêm, nhiễm trùng (viêm đường hô hấp), quá trình đưa không khí đến phổi gặp khó khăn, từ đó, có thể gây ảnh hưởng đến nhiều cơ quan khác trong cơ thể. Tình trạng nhiễm trùng ở các bộ phận khác nhau trong đường hô hấp trên sẽ có thể gọi khác nhau. Một số bệnh viêm đường hô hấp trên thường gặp như: viêm xoang, viêm hầu họng, viêm phế quản, viêm thanh quản…

Viêm đường hô hấp trên có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong năm, đặc biệt vào mùa thu và mùa đông. Bệnh có thể tái phát nhiều lần trong năm: khoảng 2-4 lần/năm đối với người trưởng thành, khoảng 10 lần/năm đối với trẻ em. Bệnh không chỉ gây ảnh hưởng đến sức khỏe mà còn có thể đe dọa tính mạng của người bệnh khi không được chăm sóc và điều trị sớm, đúng cách.

Nguyên nhân gây viêm đường hô hấp trên

Viêm đường hô hấp trên xảy ra do các tác nhân gây bệnh xâm lấn trực tiếp và các niêm mạc của các cơ quan trong đường hô hấp trên. Một số tác nhân gây bệnh thường gặp gồm: tụ cầu khuẩn, liên cầu khuẩn, Bordetella, virus hợp bào hô hấp, virus sởi cúm, vi khuẩn E.coli, trực khuẩn mủ xanh, tụ cầu vàng, nấm candida…

Viêm đường hô hấp cơ thể được gây ra bởi nhiều tác nhân khác nhau.

Triệu chứng viêm đường hô hấp trên

Mỗi tác nhân gây bệnh sẽ có thời gian ủ bệnh khác nhau như 1-4 ngày (virus cúm, á cúm), 7 ngày (RSV), 1-10 ngày (bạch cầu khuẩn)… Vì vậy, tùy vào nguyên nhân gây bệnh, triệu chứng của viêm đường hô hấp trên sẽ có thời gian bùng phát khác nhau.

Nhìn chung, các triệu chứng phổ biến của viêm đường hô hấp trên gồm nghẹt mũi, sổ mũi, hắt hơi, đau rát họng, đau khi nuốt, ho, mệt mỏi, đau nhức cơ, đau đầu, sốt. Bên cạnh đó, bệnh có thể gây ra một số triệu chứng ít gặp hơn gồm: khó thở, đau nhức vùng xoang, ngứa mắt, chảy nước mắt, nôn, buồn nôn, tiêu chảy, khàn tiếng.

Phần lớn các triệu chứng của nhiễm trùng đường hô hấp sẽ kéo dài khoảng 3-14 ngày hoặc dài hơn nếu bệnh nghiêm trọng, gây viêm dị ứng, viêm phổi, viêm phế quản.

1. Viêm đường hô hấp trên cấp tính

Viêm đường hô hấp trên cấp tính thường diễn ra đột ngột, khi thời tiết chuyển lạnh hoặc khi gặp điều kiện thuận lợi như ăn kem, uống nước đá vào ban đêm…

Những triệu chứng thường gặp khi phát bệnh gồm:

* Sốt (có thể là sốt nhẹ hoặc sốt cao kèm cảm giác rét run)
* Chảy nước mũi (phổ biến ở trẻ nhỏ)
* Hắt hơi
* Đau họng khi ăn, uống nước
* Ho (có thể ho húng hắng hoặc ho liên tục tùy thời điểm)

2. Viêm đường hô hấp trên mạn tính

Viêm đường hô hấp trên nếu không được chữa trị đúng cách, bệnh kéo dài và có thể chuyển từ giai đoạn cấp tính sang mạn tính.

Các triệu chứng viêm đường hô hấp trên mạn tính gồm:

* Rát họng.
* Ho.
* Cảm giác vướng trong họng khi nuốt.
* Chảy nước mũi ở 1 hoặc cả 2 bên mũi. Nếu bệnh nhân bị VA mạn tính do trực khuẩn mủ xanh, dịch nhầy ở mũi sẽ có màu xanh.
* Thở bằng miệng, ngủ ngáy (thường gặp ở trẻ nhỏ).
* Viêm xoang, đau nhức đầu (thường gặp ở người trưởng thành).

Đối tượng gây viêm đường hô hấp trên

Viêm đường hô hấp trên thường xảy ra ở các đối tượng sau:

* Khoang mũi, đường dẫn khí bị tổn thương.
* Vệ sinh kém, không thường xuyên rửa tay, nhất là khi chăm sóc, tiếp xúc với người bệnh.
* Thường xuyên đến những khu vực đông đúc, có nguy cơ nhiễm bệnh cao như trường học, khu vui chơi…
* Nạo VA, cắt bỏ amidan.
* Hút thuốc lá, tiếp xúc với khói thuốc, khói bụi.
* Mắc các bệnh lý gây suy giảm, rối loạn hệ miễn dịch: HIV, đã từng phẫu thuật ghép tạng…
* Sinh sống ở khu vực có khí hậu nóng ẩm…

Viêm đường hô hấp trên lây qua đường nào?

Viêm đường hô hấp trên là bệnh lây truyền qua đường hô hấp. Các tác nhân gây bệnh (vi khuẩn, virus) thường được lây truyền từ người này sang người khác qua các giọt bắn hô hấp trong không khí khi người bệnh ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. Ngoài ra, một số loại vi khuẩn, virus, nấm mốc… có thể tồn tại khá lâu trên bề mặt của các vật dụng nên sau khi tiếp xúc với những bề mặt này rồi chạm lên mắt, mũi hoặc miệng, tác nhân gây bệnh sẽ xâm nhập vào cơ thể và gây bệnh.

Một số tác nhân gây bệnh có thể sống khá lâu ở môi trường bên ngoài và bám trên các bề mặt các vật dụng.

Cách chẩn đoán viêm đường hô hấp trên

Các triệu chứng của viêm đường hô hấp dễ bị nhầm lẫn với một số bệnh như hen, [viêm phổi](https://tamanhhospital.vn/viem-phoi/), cúm H1N1, dị ứng, viêm xoang mạn tính, viêm phế quản… Vì vậy khi có dấu hiệu viêm đường hô hấp, bệnh nhân nên đến bệnh viện để được kiểm tra và hướng dẫn điều trị đúng cách.

Thông thường, bác sĩ sẽ chẩn đoán viêm đường hô hấp thông qua khám sức khỏe lâm sàng và đánh giá mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng như mức độ sưng, đỏ của niêm mạc mũi và họng, mức độ phì đại của amidan hay các hạch bạch huyết xung quanh cổ và đầu, mức độ đỏ của mắt… Trong một số trường hợp, bác sĩ có thể yêu cầu thực hiện một số xét nghiệm khác như:

* Chụp X-quang ngực
* Chụp CT phổi
* Kiểm tra chức năng phổi
* Kiểm tra dịch tiết ở mũi, họng
* Xét nghiệm đờm

Điều trị bệnh đường hô hấp trên

Việc điều trị bệnh đường hô hấp trên thường hướng đến điều trị các triệu chứng của bệnh. Phần lớn bệnh nhân có thể tự điều trị tại nhà mà không cần đến thăm khám bác sĩ và sử dụng thuốc thông qua các cách sau:

* Nghỉ ngơi nhiều hơn, đảm bảo ngủ đủ giấc để có thể được thoải mái, có thời gian tự hồi phục.
* Không làm việc quá sức.
* Uống nhiều nước để bù lại nước và điện giải bị mất đi do bệnh (chảy nước mũi, sốt…).
* Duy trì chế độ dinh dưỡng đủ chất nhằm đảm bảo cơ thể được cung cấp đủ năng lượng mỗi ngày.

Ngoài ra, nếu bệnh xuất hiện các triệu chứng nhiễm trùng, bệnh nhân cần tham khảo ý kiến bác sĩ về một số loại thuốc với liều lượng phù hợp để điều trị bệnh dứt điểm, ngăn ngừa nguy cơ xuất hiện biến chứng. Các loại thuốc thường được dùng trong điều trị viêm đường hô hấp trên gồm:

* Thuốc giảm đau, hạ sốt: paracetamol, ibuprofen
* Thuốc giảm nghẹt mũi: thuốc kháng histamin
* Thuốc trị ho: dextromethorphan, guaifenesin, codein
* Thuốc giảm viêm, phù nề: steroids như dexamethasone, prednisolone
* Thuốc thông mũi…

Lưu ý, thuốc kháng sinh chỉ được sử dụng khi bệnh do vi khuẩn gây ra hoặc xuất hiện nhiễm trùng có liên quan đến vi khuẩn. Các loại thuốc này có thể gây ra một số tác dụng phụ và có thể gây nhiễm khuẩn thứ phát, kháng kháng sinh. Vì vậy, bạn không nên sử dụng khi không có chỉ định của bác sĩ.

Viêm đường hô hấp thường xảy ra ở mức độ nhẹ và dễ điều trị. Tuy nhiên, trong một số trường hợp chủ quan, bệnh chuyển biến nghiêm trọng có thể gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm như: suy giảm trí nhớ, nhiễm trùng ổ mắt, giảm thị lực, tắc mạch xoang hoang, viêm não, viêm thanh quản, áp xe họng, nhiễm trùng huyết…

Nghỉ ngơi, ngủ đủ giấc là có vai trò quan trọng trong việc điều trị viêm đường hô hấp.

*>>>Xem thêm:*[*Viêm đường hô hấp trên ở trẻ em*](https://tamanhhospital.vn/viem-duong-ho-hap-tren-o-tre-em/)*là gì? Nguyên nhân và triệu chứng thường gặp*

Phòng ngừa bệnh viêm đường hô hấp trên

Để bảo vệ sức khỏe và đảm bảo chất lượng cuộc sống, bạn nên chủ động phòng ngừa viêm đường hô hấp trên. Dưới đây là một số biện pháp ngăn ngừa sự tấn công của tác nhân gây bệnh:

* Thực hiện các biện pháp hạn chế tiếp xúc, đặc biệt là khi có dịch bệnh bùng phát: hạn chế đến những nơi đông người, tránh tiếp xúc với người bệnh. Khi ra ngoài, bạn nên đeo khẩu trang và giữ ấm cơ thể cẩn thận để tránh nhiễm bệnh. Lưu ý, nếu có các dấu hiệu mắc bệnh, bạn nên hạn chế
* Thực hiện chế độ ăn uống khoa học, đủ chất: Lựa chọn các thực phẩm lành mạnh, có nguồn gốc rõ ràng, tránh sử dụng thức ăn nhanh, thực phẩm chế biến sẵn, nhiều dầu mỡ. Ăn nhiều rau xanh và trái cây nhằm bổ sung vitamin và khoáng chất, giúp nâng cao sức đề kháng và hệ miễn dịch. Đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 6 tháng tuổi, trẻ nên được nuôi dưỡng bằng sữa mẹ hoàn toàn bởi đây là nguồn thức ăn lý tưởng bổ sung đủ chất và kháng thể cho trẻ. Ngoài ra, uống đủ nước mỗi ngày cũng là một trong những cách bảo vệ sức khỏe.
* Đảm bảo vệ sinh cá nhân và không gian sống: Bạn nên tập cho mình thói quen thường xuyên rửa tay với xà phòng hoặc dung dịch khử khuẩn đúng cách, nhất là sau khi đi vệ sinh, hắt hơi, ho, xì mũi và trước khi ăn. Vệ sinh răng miệng đúng cách, súc miệng nước bằng nước muối sinh lý theo hướng dẫn của các nha sĩ là một trong những cách hiệu quả giúp giảm nguy cơ mắc bệnh viêm đường hô hấp ở trẻ. Bên cạnh đó, việc vệ sinh sạch sẽ nhà cửa, phòng ốc và các vật dụng cá nhân thường xuyên sẽ giúp tạo môi trường sống lành mạnh, an toàn, hạn chế được sự sinh sôi và phát tán của tác nhân gây bệnh.
* Vận động, rèn luyện sức khỏe mỗi ngày: Tập thể dục, tham gia các bộ môn thể thao, tập yoga,… sẽ giúp máu lưu thông tốt hơn, giúp cơ thể khỏe mạnh, chống chọi với bệnh.
* Thực hiện lối sống cân bằng, khoa học: Khi cơ thể rơi vào trạng thái căng thẳng, stress, hay thường xuyên tiếp xúc với các chất kích thích như thuốc lá, bia, rượu,… nguy cơ mắc bệnh viêm đường hô hấp trên cũng như các bệnh lý khác sẽ tăng cao. Do đó, bạn nên cân bằng chế độ sinh hoạt, giữ tinh thần thoải mái, ngủ đủ giấc và tránh sử dụng cũng như tiếp xúc với các chất độc hại.
* Tiêm vaccine theo khuyến cáo của Bộ Y tế: Việc tiêm vaccine đầy đủ và đúng lịch sẽ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh. Nếu mắc bệnh, diễn tiến bệnh dễ kiểm soát, nguy cơ xảy ra biến chứng thấp hơn.