

1. CN Lưu Trữ ng Thàng - Khoa TMH

Bệnh Viêm mũi xoang là bệnh rất thường gặp trong các bệnh chuyên khoa tai mũi họng. Căn bệnh không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống mà còn gây tốn kém và kinh tế do người bệnh đi u trở n i khoa kéo dài và đôi khi phải phẫu thuật.

Để giảm gánh nặng này, phòng bệnh được xem là phương pháp thực hiện và ít tốn kém, những ý u t sau đây cần lưu ý trong phòng bệnh viêm mũi xoang.

* Cần tránh:

- Tránh hít luồng khí lạnh, khô, không nên để mũi tiếp xúc trực tiếp với luồng gió hoặc máy lạnh, máy quạt khi nằm ngủ hoặc khi ngủ làm việc. Máy lạnh nên để 27-28 độ là phù hợp.

- Những trường hợp thay đổi đột ngột từ quá nóng sang quá lạnh hoặc ngược lại đều có thể làm tăng nguy cơ viêm mũi xoang. Cần giữ ấm khi đi ngoài trời lạnh, trời mưa, đặc biệt với những người làm việc quá khuya hoặc dậy quá sớm vì đây là thời điểm dễ bị cảm và chuyển thành viêm mũi xoang.

- Tránh khói thuốc lá và không khí ô nhiễm. Khói thuốc lá và khói bụi, các chất hóa học đều là những yếu tố kích thích có hại cho những chức năng lông chuyển của mũi xoang.

Những điều cần biết về cách phòng bệnh viêm mũi xoang

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 05, 05 Tháng 3 2014 19:15 - Lần cập nhật cuối Thứ 05, 05 Tháng 3 2014 19:25

