



CẨM NANG

VIÊM MŨI, NGHỆT MŨI



1

NGHỆT MŨI LÀ GÌ?

Nghẹt mũi là tình trạng các mạch máu bên trong mũi và các mô mũi bị viêm và sưng lên, đồng thời xuất tiết ra dịch nhầy ngăn cản sự lưu thông không khí khiến trẻ không thể thở được bình thường.



2

DẤU HIỆU NHẬN BIẾT

- Trẻ hắt hơi nhiều, chảy nước mũi
- Trẻ thở nặng, khụt khịt hoặc khó thở phải há miệng để thở
- Trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ: khụt khịt mũi khó chịu quấy khóc



3

NGUYÊN NHÂN GÂY NGHỆT MŨI

- Có nhiều nguyên nhân gây ra nghẹt mũi, trong đó phổ biến là do:

- Các bệnh lý hô hấp trên: viêm mũi họng, viêm amidan, viêm VA, viêm mũi xoang, viêm tai giữa....
- Do Dị Ứng: viêm mũi dị ứng
- Dị vật trong mũi
- Dị Tật Cấu trúc Tạng Mũi: vẹo vách ngăn mũi, polyp mũi, hẹp mũi sau...



4

KHI NÀO CẦN ĐI GẶP BÁC SĨ

- Nghẹt mũi kéo dài, dai dẳng sau khi đã thực hiện các biện pháp hỗ trợ mà không cải thiện
- Nghẹt mũi có biến chứng: khó thở ảnh hưởng đến giấc ngủ, sinh hoạt ăn uống, khả năng tập trung học tập. Nặng hơn là ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ
- Nghẹt mũi nhiều gây hội chứng ngưng thở khi ngủ
- Nghẹt mũi : kèm theo dịch mũi xanh đục, vàng và hôi, sốt đau vùng xoang, chảy dịch tai, ù tai, đau tai ...





5

CÁCH CHĂM SÓC TRẺ BỊ NGHỆT MŨI



- Vệ sinh mũi: Nhỏ mũi, xịt mũi bơm rửa mũi bằng dung dịch nước muối đẳng trương. Trường hợp nước mũi đặc quánh, mũi nghẹt nhiều có thể nhỏ nước muối ưu trương.
- Massage hoặc day nhẹ cánh mũi
- Chườm ấm
- Làm ẩm cơ thể trẻ
- Cho trẻ uống nước nhiều: nước ấm, hạn chế nước đá lạnh
- Giữ ẩm môi trường sống (độ ẩm 60%)
- Có thể sử dụng thuốc giảm nghẹt mũi: thuốc kháng histamin (nếu đã có chỉ định sử dụng từ trước)

6

CÁCH PHÒNG TRÁNH TÌNH TRẠNG NGHỆT MŨI Ở TRẺ

- Mang khẩu trang khi ra đường. Hạn chế tiếp xúc với người đang mắc bệnh cảm cúm.
- Thường xuyên vệ sinh tay trẻ, hạn chế cho trẻ đưa tay lên vùng mũi họng.
- Giữ gìn không gian xung quanh trẻ trong lành không nên sử dụng thiết bị tạo độ ẩm tránh không khí khô lạnh quá, sạch sẽ, đặc biệt là những khu vực bé chơi hay sinh hoạt nhiều.
- Hạn chế sử dụng các loại nước hoa, nước xịt phòng, các loại hóa chất
- Không nên cho bé chơi những món đồ chơi có kích thước quá nhỏ
- vệ sinh răng miệng sạch sẽ ít nhất 2 lần 1 ngày, sau ăn và trước khi đi ngủ
- Giữ ấm cơ thể trẻ, đặc biệt là vùng mũi họng khi thời tiết thay đổi
- Cho trẻ uống nhiều nước
- Chú trọng tăng sức đề kháng, hệ miễn dịch của trẻ bằng cách cho trẻ ăn và ngủ đúng giờ
- Chủng ngừa đầy đủ, đặc biệt là cúm và phế cầu



Công ty Cổ phần Dịch vụ Y tế **Kinderhealth**



CS1: 37 Cao Triều Phát, P. Tân Phong, Q. 7



Hotline: 0919 978 168 - Tổng đài: 0908 565 168



CS2: 180 Trương Công Định, P. 14, Q. Tân Bình



Hotline: 0911 565 168 - Tổng đài: 0908 565 168