

CÁCH CHỮA VIÊM HỌNG HỮU HIỆU VÀO MÙA ĐÔNG

Mùa đông, trời rét mướt là thời điểm dễ khiến mọi người bị bệnh viêm họng. Súc họng bằng aspirin, chứ không phải uống thuốc này, là một trong những cách hữu hiệu nhất để chống lại căn bệnh này, theo một nghiên cứu mới.

Mùa đông, trời rét mướt là thời điểm dễ khiến mọi người bị bệnh viêm họng. Súc họng bằng aspirin, chứ không phải uống thuốc này, là một trong những cách hữu hiệu nhất để chống lại căn bệnh này, theo một nghiên cứu mới.

Các nhà nghiên cứu đến từ Đại học Cardiff (Anh) phát hiện, nếu hòa vài viên thuốc aspirin vào nước rồi dùng dung dịch đó súc họng, chứ không phải uống, sẽ giúp giảm đau rất vì viêm họng trong vòng 2 giờ đồng hồ. Tác dụng sẽ kéo dài trong 6 tiếng đồng hồ.

Hòa tan thuốc aspirin vào nước để súc họng sẽ giúp giảm hiệu quả các triệu chứng viêm họng. (Ảnh: Health News)

Hít các sản phẩm có chứa tinh dầu bạc hà cũng rất có ích. "Việc đó sẽ giúp thông tắc mũi nhờ gây ra cảm giác mát lạnh trong mũi, đồng thời giảm các triệu chứng viêm họng và ho nhờ tác dụng gây tê tại chỗ", giáo sư Ron Eccles, người đứng đầu nghiên cứu, giải thích.

Một số loại mật ong cũng có thể chống lại các viêm nhiễm ở cổ họng, do có chứa chất hydro peroxid tự nhiên với những đặc tính kháng khuẩn, theo các chuyên gia đến từ Đại học Waikato (New Zealand).

Các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Maryland (Mỹ) còn khám phá ra rằng, cho trẻ em uống mật ong trước khi đi ngủ tối còn có tác dụng ức chế các cơn ho ban đêm hiệu quả hơn được chất dextromethorphan thường xuất hiện trong những loại syro ho bán phổ biến ngoài hiệu thuốc.

Một liệu pháp chữa viêm họng ít phổ biến nhưng cũng được chứng minh hiệu quả là châm cứu ở tai. "Đây có thể là hiệu ứng giả dược, nhưng nó hoàn toàn có tác dụng đối với các bệnh nhân bị viêm họng", giáo sư Eccles nhấn mạnh.