MẸO HAY GIÚP GIẢM HO

Làm sao để những cơn ho dai dẳng nhanh chóng biến mất? Sau đây là những lời khuyên hữu ích dành cho bạn.

1. Uống nhiều nước

Làm sao để những cơn ho dai dẳng nhanh chóng biến mất? Sau đây là những lời khuyên hữu ích dành cho bạn.

1. Uống nhiều nước

Khi bị nhiễm khuẩn đường hô hấp trên như cảm lạnh hoặc cảm cúm thường gây ra chảy nước mũi; nếu nước mũi này chảy xuống họng sẽ gây kích thích nơi cổ họng và gây ra ho.

Uống nhiều nước và các chất lỏng lúc này sẽ giúp làm loãng chất nhầy trong mũi và đờm ở cổ họng, khiến cơn ho giảm đi nhanh chóng. Điều này đặc biệt hữu ích trong mùa đông khi không khí xung quanh có xu hướng bị khô - một nguyên nhân gây ra ho.

2. Ngậm những viên ngậm và uống nước nóng

Khi bị ho, hãy thử ngậm những viên ngậm (thực chất là những viên thuốc có chứa đường LSD) hoặc ngậm tinh dầu bạc hà để trị ho nhé. Sau ít phút, cổ họng của bạn sẽ dễ chịu và phản xạ ho có xu hướng giảm.

Uống trà ấm với mật ong cũng có thể vỗ về cho cổ họng phần nào. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh được hiệu quả của cách thức giảm ho này trên thực tế.

3. Tắm nước nóng hoặc bật máy tạo độ ẩm

Tắm nóng có thể giúp giảm bớt cơn ho do lỏng hóa tiết dịch ở mũi. Cách thức này có thể giúp giảm bớt ho không chỉ do cảm lạnh, mà còn do dị ứng hoặc hen suyễn.

Máy giữ ẩm không khí cũng có thể giúp đỡ trong trường hợp này. Nhà với không khí khô sẽ khiến mũi có thể trở nên khô và khó chịu. Vì thế bổ sung thêm độ ẩm trong không khí có thể giúp giảm bớt khó chịu và giảm ho nhưng hãy cẩn thận bởi nếu độ ẩm quá cao lại gây tác dụng ngược vì môi trường xung quanh sẽ trở thanh nơi sống lý tưởng của nấm mốc, vi khuẩn.

4. Giảm thiểu chất kích thích gây ho

Nước hoa xịt phòng tắm, sáp thơm.... có vẻ lành tính, nhưng đối với một số người nó có thể gây kích ứng xoang mãn tính. Điều này dẫn đến ho kinh niên. Do đó, kiểm soát cơn ho bằng cách hạn chế các sản phẩm tạo mùi thơm.

Ngoài ra, chất kích thích tồi tệ nhất trong không khí gây nên ho là khói thuốc. Bởi thế, bạn cũng

nên phải ngừng hút thuốc, nhất là với những người bị ho nặng mãn tính.

Lưu ý:

- Ho do cảm lạnh thông thường thường biến mất trong một vài tuần. Do đó, nếu bạn bị ho mãn tính, ho dai dẳng có thể đang tiềm ẩn nhiều vấn đề về sức khỏe như: dị ứng, hen suyễn, hoặc trào ngược axit, hoặc do bạn dùng thuốc. Để các cơn ho chấm dứt, cần phải điều trị các nguyên nhân gây nên cơn ho.

- Đi khám nếu ho kéo dài lâu hơn 2-4 tuần; nếu ho ra máu; nếu kèm theo giảm cân, ớn lạnh, hoặc mệt mỏi.