

# Cơn đau đầu dai dẳng, nghẹt mũi không dứt. Phải chăng đây là Viêm Xoang?

Một hành trình sáng tỏ, từ triệu chứng đến giải pháp, giúp bạn hiểu và làm chủ tình trạng sức khỏe của mình.

Viêm xoang ảnh hưởng đến hàng triệu người trên toàn thế giới và Việt Nam, tác động đáng kể đến chất lượng cuộc sống.

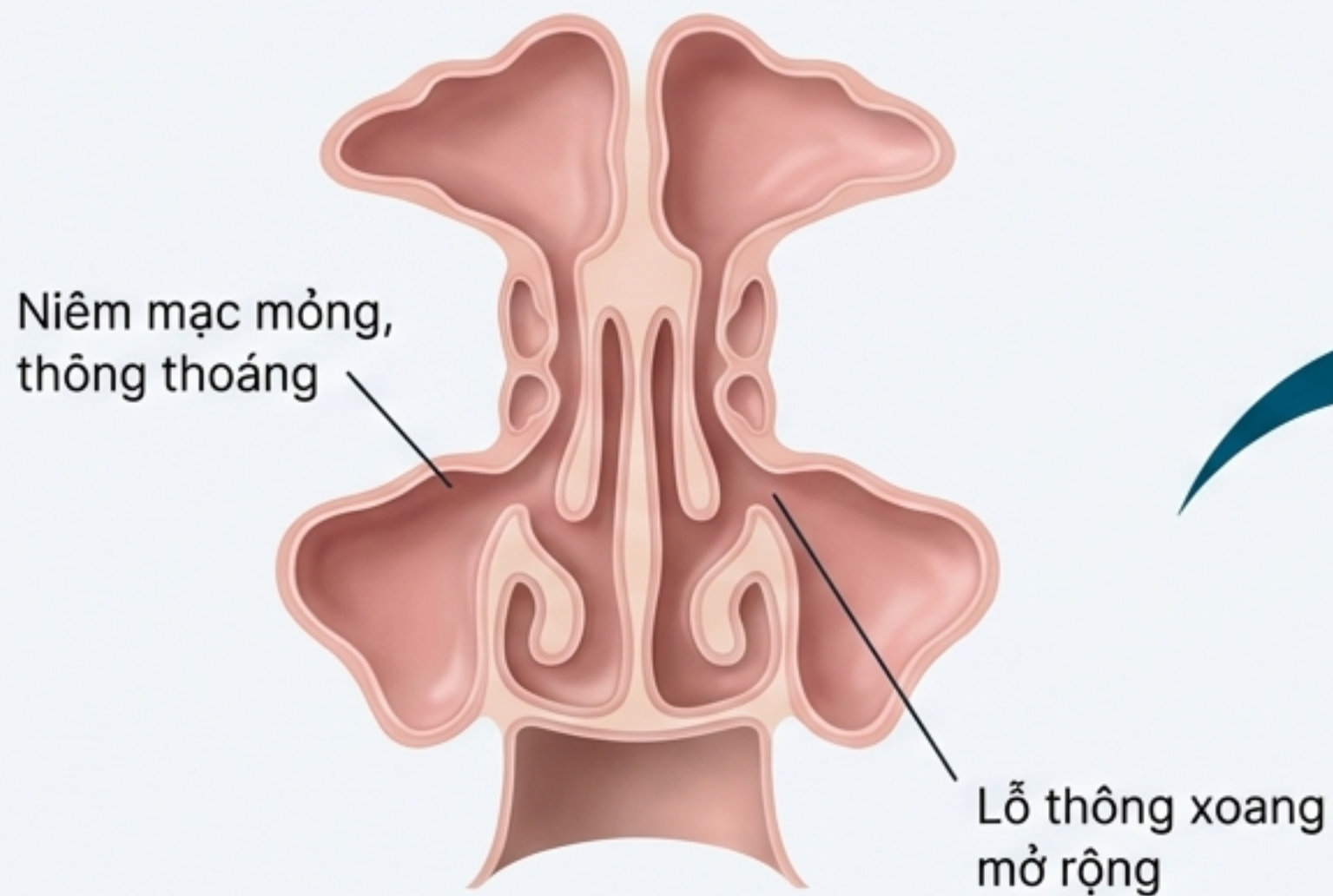
Slide deck này sẽ cung cấp một cái nhìn 360 độ, trang bị cho bạn kiến thức để quản lý và phòng ngừa hiệu quả.



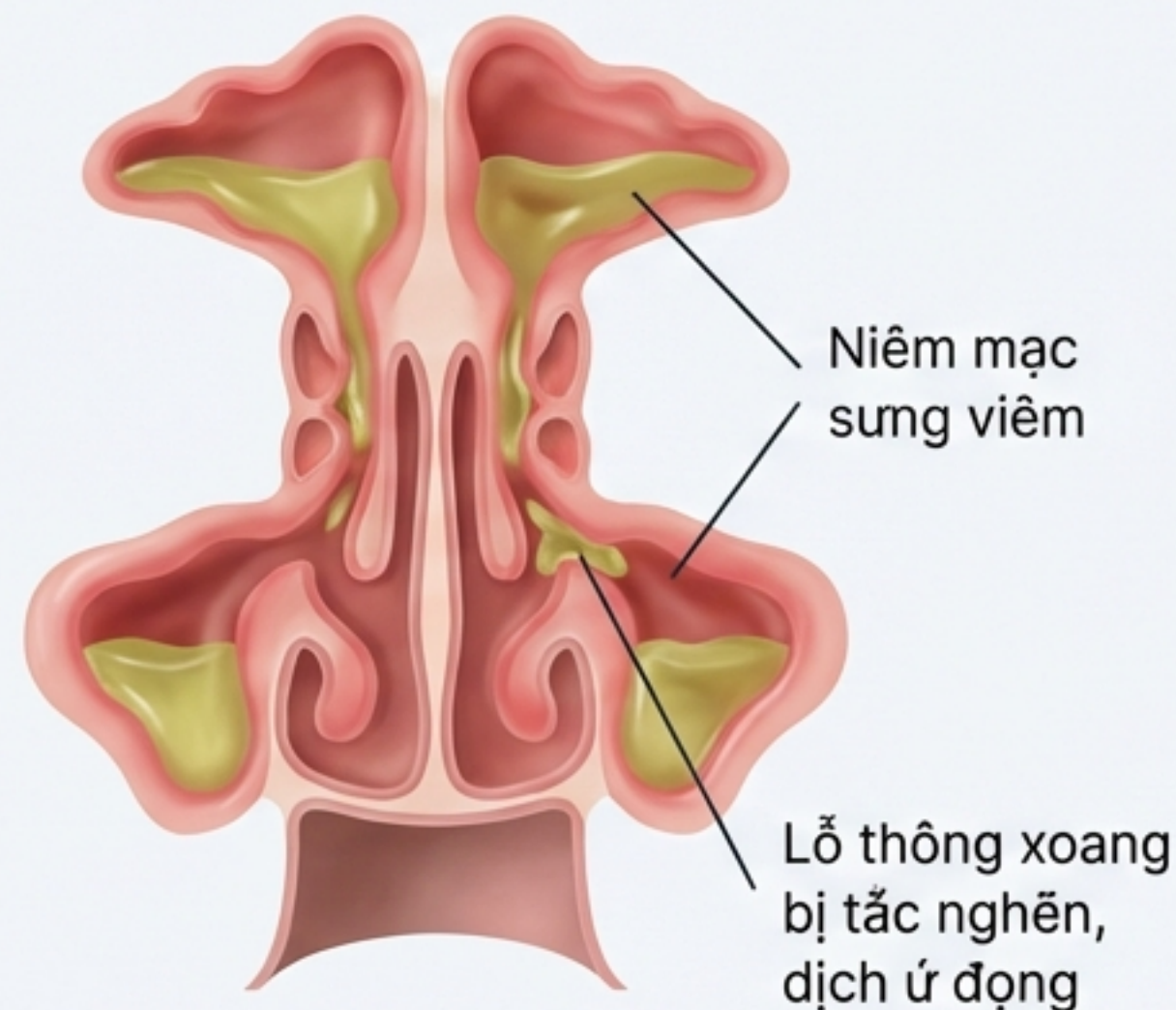
# Viêm xoang là gì? Một cái nhìn vào bên trong.

Viêm xoang là tình trạng viêm và sưng của niêm mạc lót bên trong các xoang cạnh mũi. Khi bị viêm, dịch nhầy bị ứ đọng, không thể thoát ra ngoài, tạo điều kiện cho nhiễm trùng phát triển.

## XOANG KHỎE MẠNH



## XOANG BỊ VIÊM



# Không phải mọi ca viêm xoang đều giống nhau: Phân loại và nhận diện.



## 1. Theo Thời Gian

- **Cấp tính:** < 4 tuần
- **Bán cấp:** 4 - 12 tuần
- **Mạn tính:** > 12 tuần
- **Tái phát:**  $\geq 4$  đợt/năm

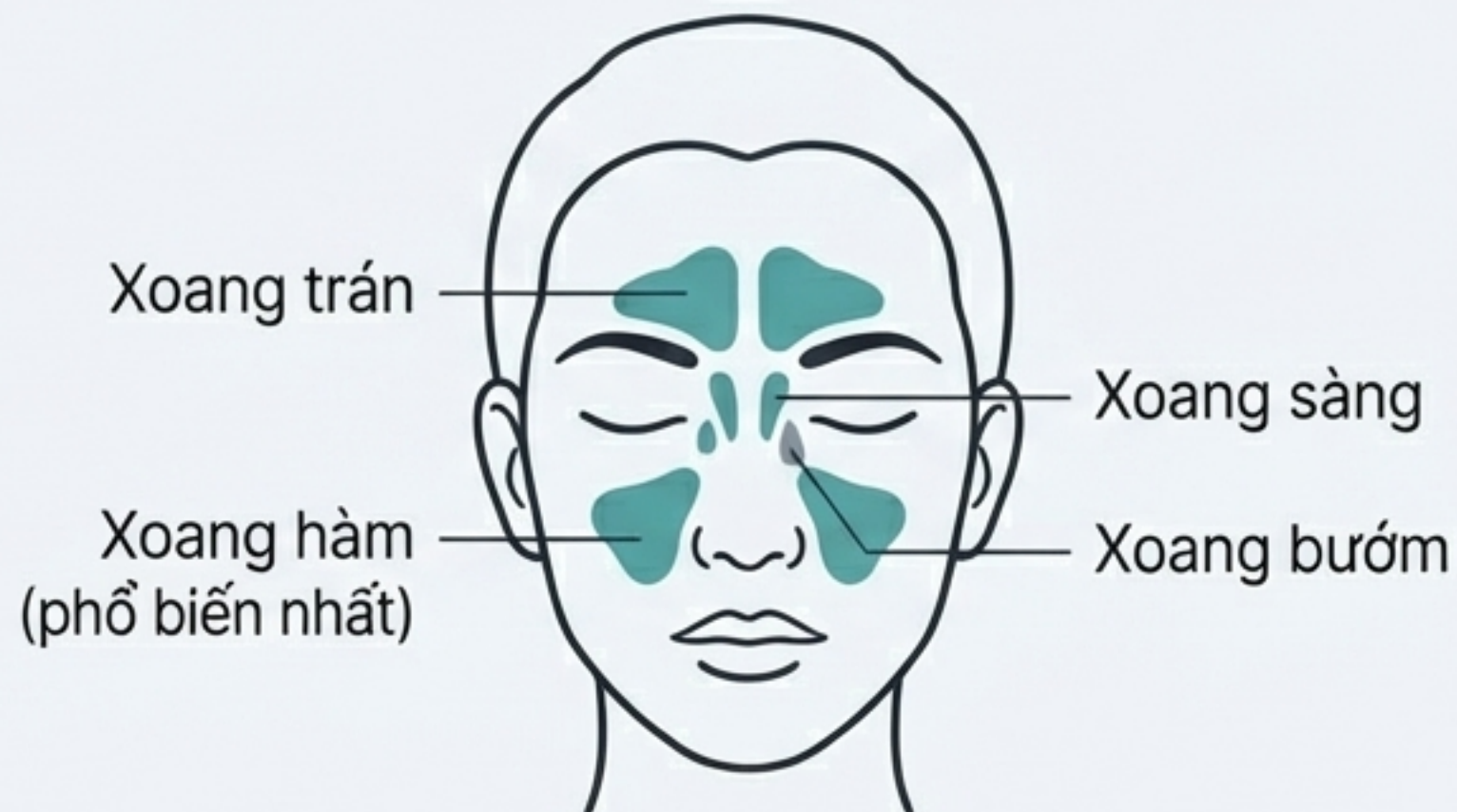


## 2. Theo Nguyên Nhân

- **Do Virus:** Thường gặp nhất, biến chứng của cảm lạnh.
- **Do Vi khuẩn:** Thường là thứ phát sau nhiễm virus.
- **Do Nấm:** Hiếm gặp, thường ở người suy giảm miễn dịch.
- **Không do nhiễm trùng:** Dị ứng, yếu tố giải phẫu.



## 3. Theo Vị Trí



# Một thách thức sức khỏe toàn cầu và ngay tại Việt Nam.

 Toàn Cầu

# 11.6%

dân số trưởng thành tại Mỹ bị ảnh hưởng (khoảng 28.9 triệu người).

**Thông điệp chính:** Hầu hết các ca viêm xoang cấp tính do virus và không cần dùng kháng sinh.  
(Nguồn: CDC)

 Tại Việt Nam

# 25,27%

người đến khám có triệu chứng viêm xoang.

**60-70%** các ca viêm xoang liên quan đến viêm mũi dị ứng.

**Lưu ý đặc biệt:** Bệnh không còn theo mùa, chủ yếu do ô nhiễm môi trường và biến đổi khí hậu.

# Đâu là những "thủ phạm" gây ra viêm xoang?



## Nhóm 1: Nhiễm Trùng

- **Virus:** Nguyên nhân hàng đầu của viêm xoang cấp.
- **Vi khuẩn:** Thường là biến chứng khi bệnh kéo dài.
- **Nấm:** Hiếm gặp nhưng nghiêm trọng.



## Nhóm 2: Dị Ứng

- Phấn hoa, bụi nhà, lông động vật, nấm mốc.
- Phản ứng dị ứng gây sưng nề niêm mạc, cản trở dẫn lưu.



## Nhóm 3: Bất Thường Giải Phẫu

- Lệch vách ngăn mũi.
- Polyp mũi.



## Nhóm 4: Môi Trường & Lối Sống

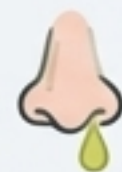
- Ô nhiễm không khí.
- Khói thuốc lá (chủ động và thụ động).
- Hóa chất công nghiệp.

# Giai đoạn tấn công: Khi viêm xoang cấp tính "lên tiếng".

Các triệu chứng thường xuất hiện đột ngột sau một đợt cảm lạnh và kéo dài dưới 4 tuần.



**Đau và áp lực vùng mặt:** Nhức ở trán, má, quanh mắt.



**Nghẹt mũi & Chảy dịch mũi:** Dịch đặc, màu vàng hoặc xanh.



**Chảy dịch mũi sau họng:** Gây đau họng và ho.



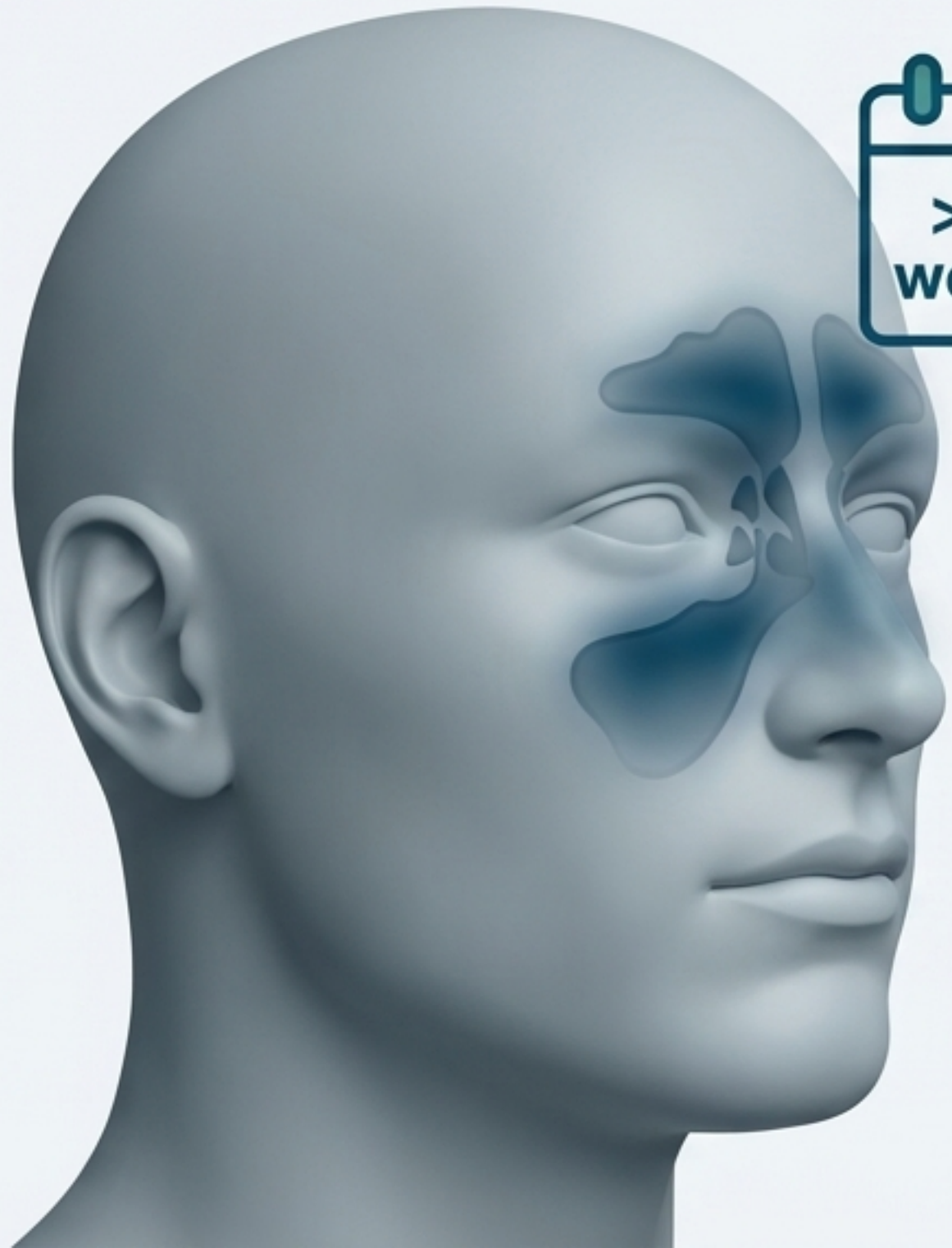
**Giảm hoặc mất** khứu giác.



**Sốt** nhẹ, mệt mỏi, đau đầu.

# Cuộc chiến dai dẳng: Nhận diện viêm xoang mạn tính

Các triệu chứng tồn tại kéo dài hơn 12 tuần, ảnh hưởng sâu sắc đến chất lượng sống hàng ngày.



Nghẹt mũi kéo dài: Cảm giác tắc nghẽn thường xuyên



Dịch mũi đục, đặc



Giảm khứu giác đáng kể: Ảnh hưởng đến vị giác và thưởng thức cuộc sống

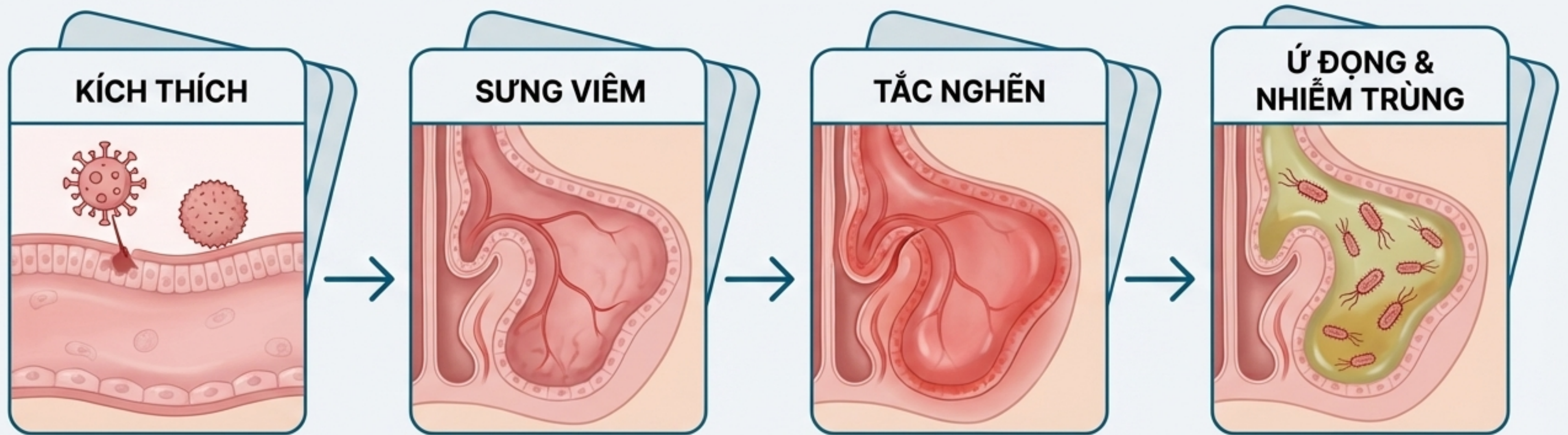


Cảm giác nặng mặt: Thay vì đau nhói như cấp tính



Mệt mỏi và chán nản kéo dài

# Hiệu ứng Domino bên trong xoang: Điều gì thực sự xảy ra?



## KÍCH THÍCH

Niêm mạc xoang tiếp xúc với virus, chất gây dị ứng, hoặc chất ô nhiễm.

## SUNG VIÊM

Niêm mạc phản ứng bằng cách sưng lên.

## TẮC NGHẼN

Niêm mạc sưng làm bít các lỗ thông tự nhiên của xoang.

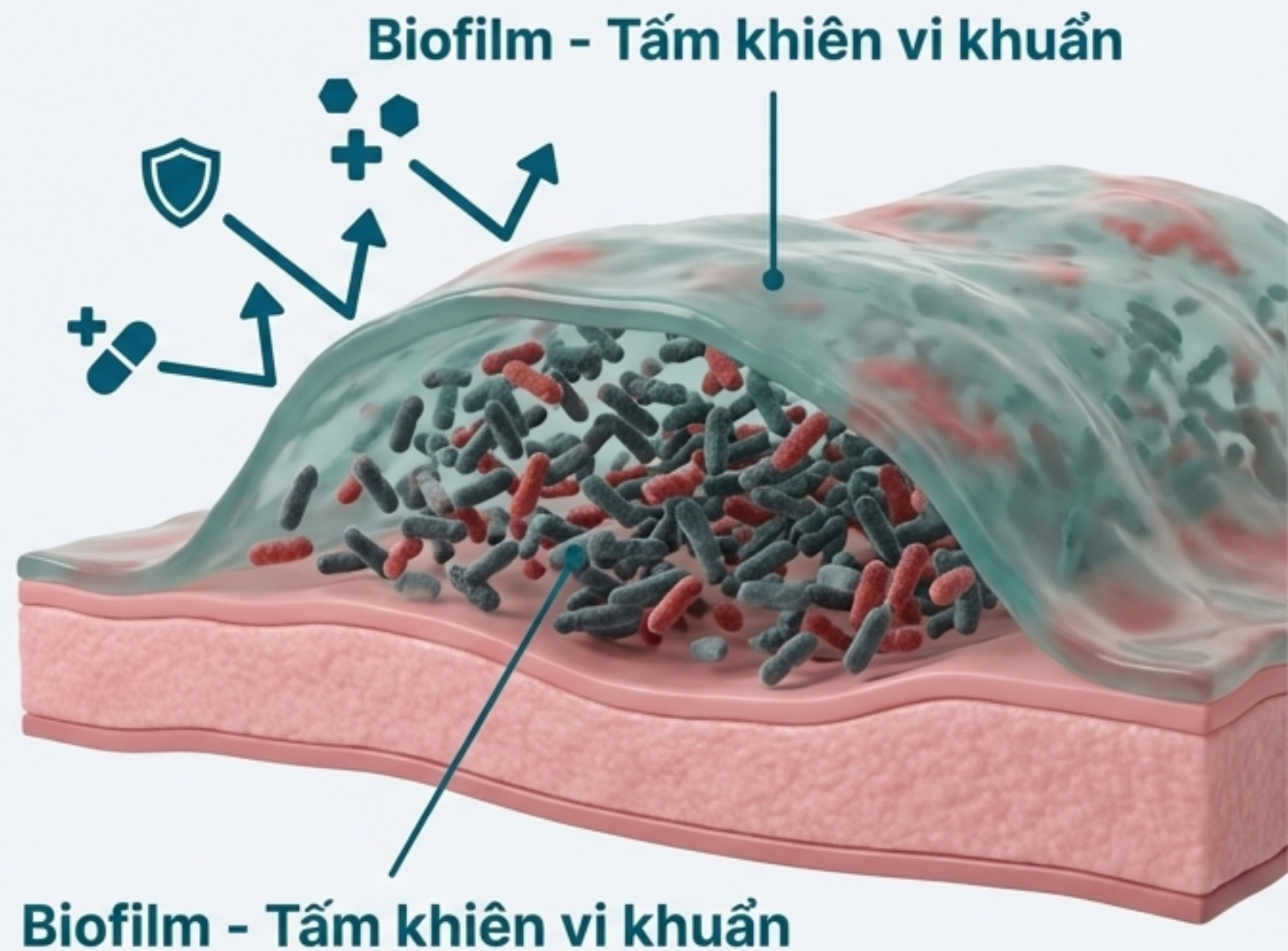
## Ứ ĐỘNG & NHIỄM TRÙNG

Dịch nhầy bị kẹt lại, tạo môi trường lý tưởng cho vi khuẩn phát triển.

# Tấm khiên vô hình: Tại sao viêm xoang mạn tính khó chữa?

Trong viêm xoang mạn tính, vi khuẩn không chỉ tồn tại đơn lẻ. Chúng tạo ra một một cấu trúc cộng đồng gọi là **Biofilm**.

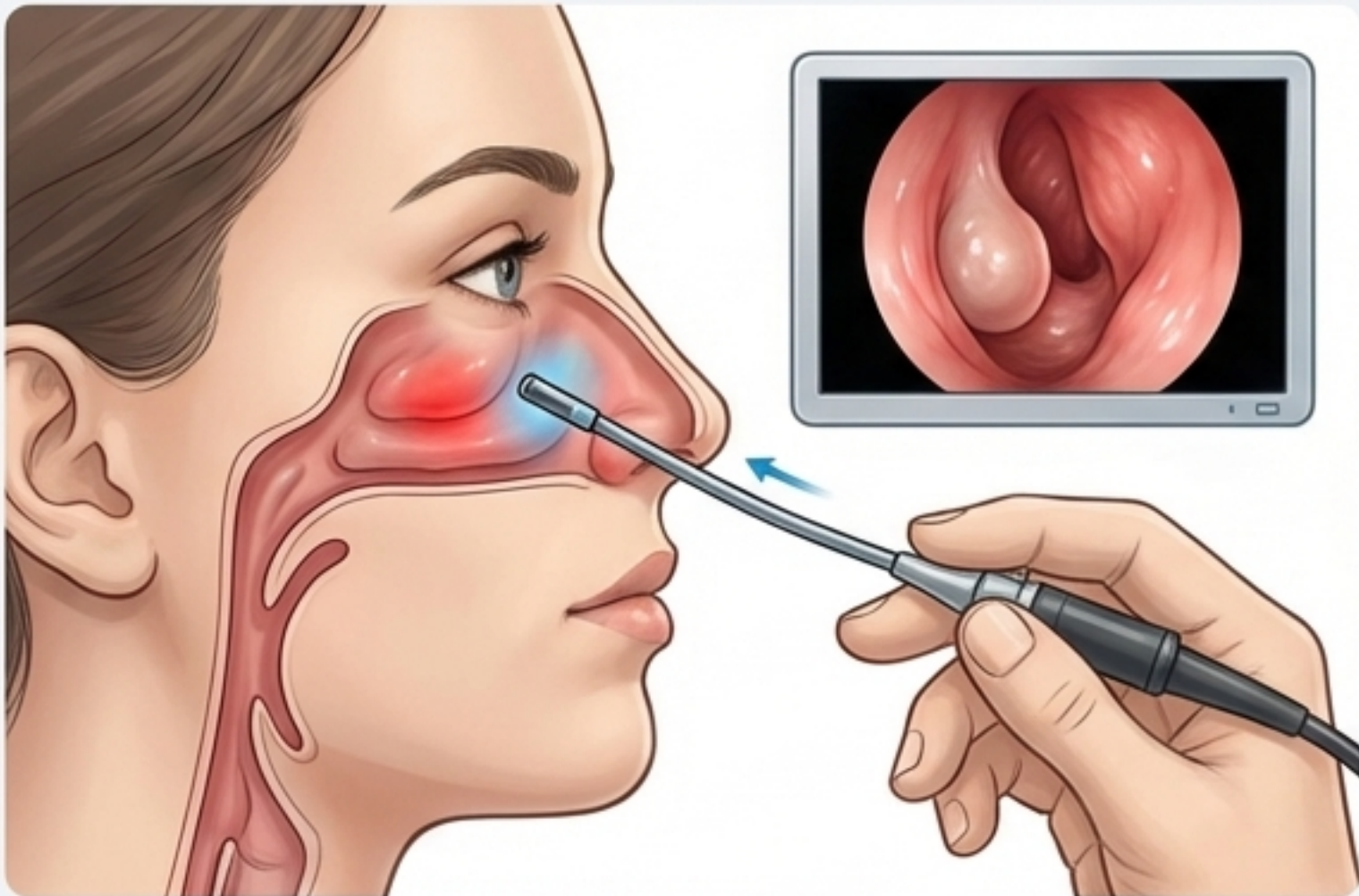
- Đây là một lớp màng nhầy do vi khuẩn tạo ra, bám chặt vào niêm mạc xoang.
- Tấm khiên này giúp chúng chống lại hệ miễn dịch của cơ thể.
- Nó cũng làm giảm hiệu quả của thuốc kháng sinh.



# Từ triệu chứng đến chẩn đoán: Các công cụ của bác sĩ

Chẩn đoán chính xác đòi hỏi sự kết hợp giữa khám lâm sàng và các phương pháp chẩn đoán hình ảnh tiên tiến.

## Nội Soi Mũi



Mục đích: Quan sát trực tiếp tình trạng viêm, màu sắc niêm mạc và sự hiện diện của polyp mũi.

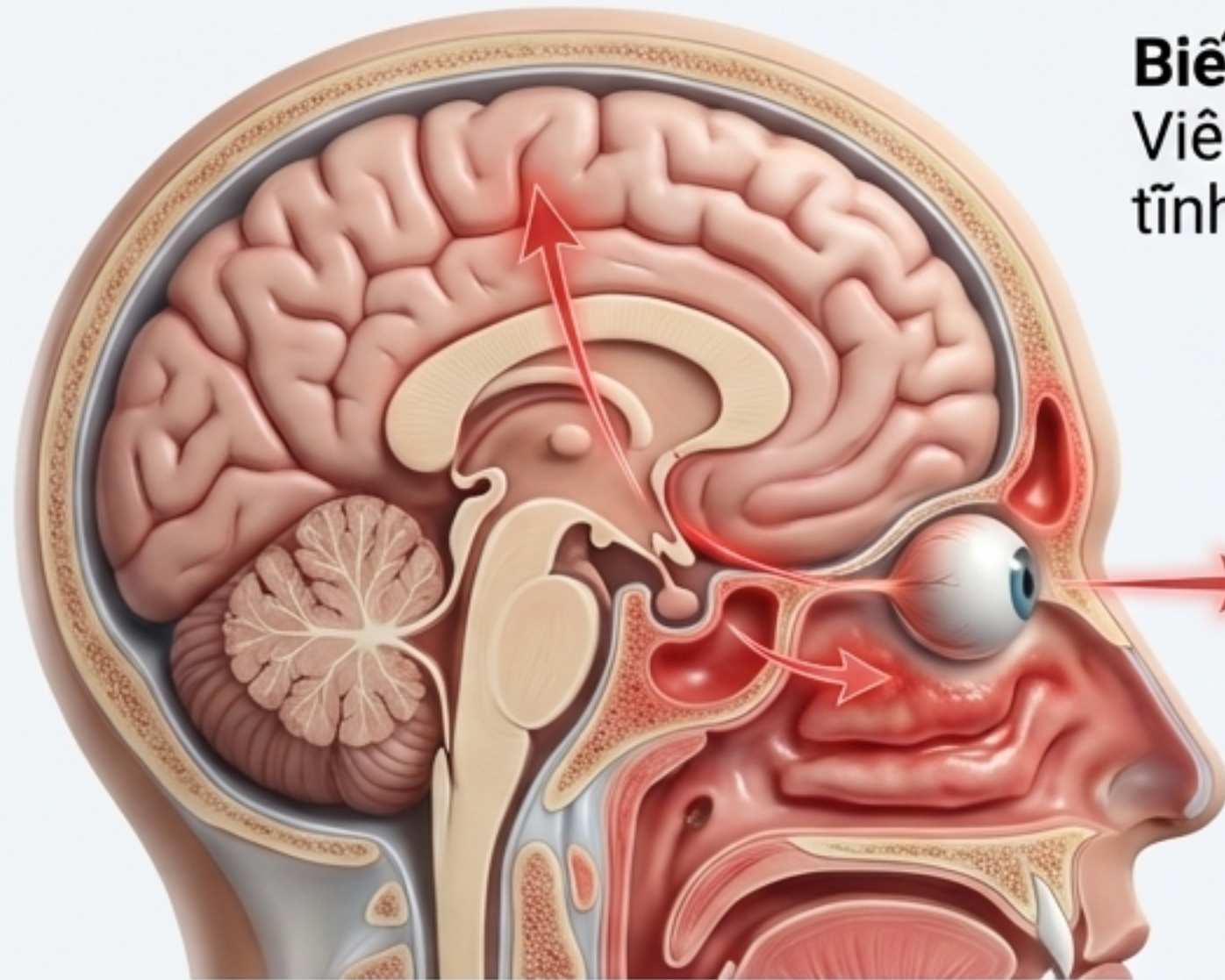
## Chụp CT Xoang



Mục đích: Hiển thị mức độ và vị trí viêm nhiễm sâu bên trong, những nơi nội soi không thể thấy được.

# Khi viêm xoang không chỉ ở trong xoang: Hiểu về các biến chứng.

Mặc dù hiếm gặp khi được điều trị đúng cách, viêm xoang có thể gây ra các biến chứng nghiêm trọng do vị trí giải phẫu gần mắt và não.



**Biến chứng nội sọ (nguy hiểm nhất):**  
Viêm màng não, áp xe não, viêm tắc tĩnh mạch xoang hang.

**Biến chứng tại mắt (chiếm ~80%):**  
Viêm mô mắt, áp xe quanh mắt, có thể gây tổn thương thị giác.

**Tác động chất lượng sống:** Mệt mỏi kéo dài, mất ngủ, giảm hiệu suất công việc, thậm chí trầm cảm.

# Kế hoạch tác chiến cho viêm xoang cấp: Giảm nhẹ và phục hồi.

## Chăm sóc hỗ trợ tại nhà



Rửa mũi bằng nước muối sinh lý: Giúp làm sạch dịch nhầy và dị nguyên.



Xông hơi mũi: Làm loãng dịch nhầy, giảm nghẹt mũi.



Thuốc giảm đau (Paracetamol, Ibuprofen): Giảm đau và hạ sốt.

## Điều trị y tế



Thuốc xịt mũi Corticosteroid: Giảm viêm (lựa chọn an toàn).



Thuốc co mạch: Chỉ dùng ngắn ngày (<3 ngày) để tránh nhờn thuốc.



Thuốc kháng histamin: Nếu nguyên nhân do dị ứng.

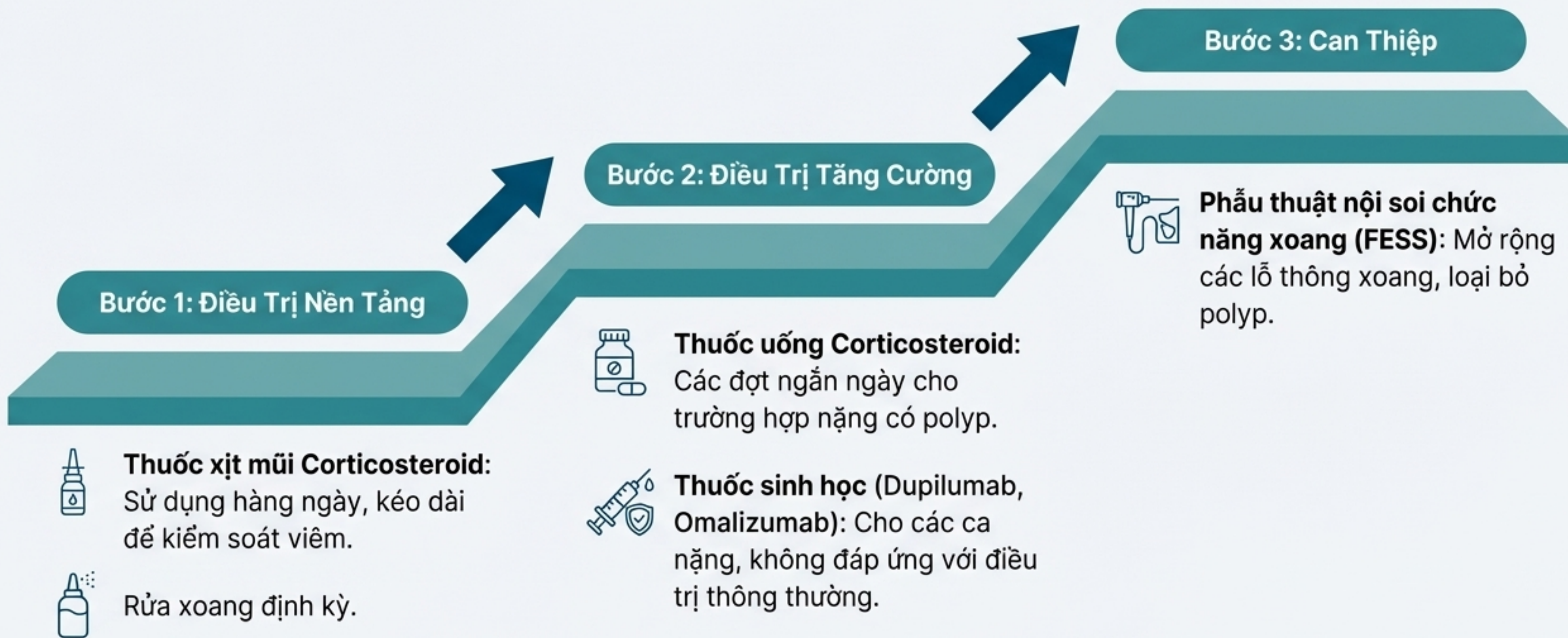
### Lưu ý về kháng sinh

Đa số các trường hợp không cần kháng sinh (vì do virus). Chỉ sử dụng khi có chỉ định của bác sĩ (triệu chứng >10 ngày, sốt cao, tái nặng). (Nguồn: CDC)

# Chiến lược dài hạn cho viêm xoang mạn: Kiểm soát và chung sống.

Điều trị viêm xoang mạn tính là một quá trình kiên trì, tập trung vào việc kiểm soát viêm và duy trì sự thông thoáng của xoang.

## Tiến Trình Điều Trị Theo Mức Độ



# Xây dựng hàng rào phòng thủ: Các thói quen vàng để ngừa viêm xoang.



## Giữ Vệ Sinh

- **RỬA TAY** thường xuyên để ngăn ngừa lây nhiễm virus.
- **RỬA MŨI** bằng nước muối sinh lý hàng ngày để giữ niêm mạc sạch và ẩm.



## Quản Lý Môi Trường

- **TRÁNH** tiếp xúc với các dị nguyên đã biết (phấn hoa, bụi).
- **SỬ DỤNG** máy tạo độ ẩm nếu không khí quá khô.
- **NÓI KHÔNG** với khói thuốc lá.



## Tăng Cường Sức Đề Kháng

- **ĂN UỐNG** cân bằng, đủ dinh dưỡng.
- **TẬP THỂ DỤC** đều đặn.
- **NGỦ ĐỦ GIẤC** và quản lý căng thẳng.



## Tiêm Ngừa

- **TIÊM VACCINE** phòng cúm hàng năm.

# Hiểu biết là sức mạnh. Hãy làm chủ sức khỏe của bạn.

Viêm xoang, dù cấp tính hay mạn tính, là một bệnh lý có thể được quản lý và kiểm soát hiệu quả khi bạn được trang bị đầy đủ kiến thức. Từ việc nhận diện triệu chứng, hiểu rõ nguyên nhân, đến việc áp dụng các phương pháp điều trị và phòng ngừa phù hợp, bạn hoàn toàn có thể cải thiện chất lượng cuộc sống của mình.

**Hãy chủ động lắng nghe cơ thể.**

**Đừng ngần ngại tham vấn ý kiến bác sĩ chuyên khoa Tai Mũi Họng khi các triệu chứng kéo dài, trở nặng hoặc xuất hiện các dấu hiệu cảnh báo.**

