

Nguyên nhân khàn tiếng lâu ngày và giải pháp hỗ trợ từ thảo dược

21:09 05/06/2025

Khàn tiếng lâu ngày không chỉ gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới giọng nói mà làm giảm chất lượng cuộc sống, công việc của người bệnh. Bài viết dưới đây sẽ giúp bạn hiểu rõ nguyên nhân, hệ lụy và giải pháp hỗ trợ an toàn, hiệu quả từ thảo dược tự nhiên.

Nguyên nhân khàn tiếng lâu ngày

Khàn tiếng là biểu hiện của sự tổn thương tại dây thanh quản - bộ phận đảm nhiệm chức năng tạo âm khi nói, hát. Nếu tình trạng này kéo dài trên 2 tuần và không thuyên giảm, được gọi là khàn tiếng mạn tính. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này, nhưng phổ biến nhất gồm:

Viêm thanh quản kéo dài

Đây là nguyên nhân hàng đầu gây khàn tiếng lâu ngày. Viêm thanh quản có thể bắt nguồn từ nhiễm virus, vi khuẩn hoặc do kích ứng kéo dài từ khói bụi, khí độc, trào ngược dạ dày. Viêm mạn tính khiến dây thanh bị sưng, phù nề và mất tính đàn hồi, gây biến đổi âm thanh.

Nói quá nhiều, quá sức

Những người làm nghề phải sử dụng giọng nói với cường độ cao như giáo viên, ca sĩ, nhân viên tổng đài, người dẫn chương trình... thường xuyên bị căng dây thanh. Lâu dần, điều này khiến dây thanh bị quá tải, dẫn đến viêm, phù nề và hình thành các tổn thương như hạt xơ, polyp dây thanh.

Trào ngược dạ dày - thực quản

Khi dịch vị axit từ dạ dày trào ngược lên cổ họng, nó sẽ làm tổn thương lớp niêm mạc mỏng manh tại thanh quản, gây ho khan, khàn tiếng vào buổi sáng. Tình trạng này lặp lại nhiều lần khiến dây thanh bị tổn thương mạn tính.

Tổn thương thực thể tại dây thanh

Các tổn thương như hạt xơ, polyp, u nang dây thanh là nguyên nhân sâu xa khiến giọng nói biến đổi kéo dài. Những trường hợp này thường khó cải thiện bằng phương pháp thông thường, đòi hỏi thời gian phục hồi dài hoặc can thiệp ngoại khoa.



Khàn tiếng lâu ngày do nhiều nguyên nhân gây ra

Khàn tiếng lâu ngày gây ra những ảnh hưởng gì?

Khàn tiếng kéo dài không chỉ là vấn đề phát âm mà còn gây ra nhiều hệ lụy nghiêm trọng cho sức khỏe thể chất và tinh thần:

Giảm khả năng giao tiếp

Khi giọng nói trở nên rè, yếu hoặc gần như mất tiếng, việc giao tiếp trở nên vô cùng khó khăn. Người bệnh thường phải cố gắng nói lớn, gây mệt mỏi và mất tự tin. Điều này ảnh hưởng lớn đến công việc, học tập và đời sống xã hội.

Giảm chất lượng công việc

Với những người làm nghề phụ thuộc vào giọng nói, khàn tiếng kéo dài có thể khiến họ phải nghỉ việc, chuyển nghề hoặc giảm năng suất lao động rõ rệt.

Mất ngủ, căng thẳng

Cảm giác vướng víu, khô rát họng, kèm ho khan vào ban đêm khiến người bệnh khó ngủ, dễ thức giấc giữa đêm. Ngủ không sâu, thiếu năng lượng vào ban ngày, lâu dần sinh ra mệt mỏi, cáu gắt, stress.

Nguy cơ tổn thương vĩnh viễn dây thanh

Nếu không được can thiệp kịp thời, khàn tiếng lâu ngày có thể khiến dây thanh bị xơ hóa, mất đàn hồi, hình thành hạt xơ, u nang, polyp. Trường hợp nặng có thể mất tiếng vĩnh viễn, phải can thiệp phẫu thuật nhưng hiệu quả hồi phục cũng rất hạn chế.

Chính vì vậy, không nên coi thường những dấu hiệu khàn tiếng kéo dài, dù chỉ là khàn nhẹ hoặc lặp đi lặp lại.



Khàn tiếng lâu ngày ảnh hưởng nhiều đến giao tiếp

Các phương pháp cải thiện khàn tiếng lâu ngày

Để cải thiện khàn tiếng hiệu quả và lâu dài, cần kết hợp đồng bộ các phương pháp: chăm sóc giọng nói đúng cách, thay đổi thói quen sinh hoạt và lựa chọn giải pháp hỗ trợ từ thiên nhiên.

Chăm sóc giọng nói

Dây thanh được nghỉ ngơi hợp lý giúp cải thiện tình trạng khàn tiếng rất tốt. Do đó, bạn nên:

- Hạn chế nói to, nói liên tục: Khi đang bị khàn, nên để giọng nghỉ ngơi nhiều nhất có thể.
- Tránh thì thầm hoặc cố gắng hét: Vì đều gây áp lực lớn lên dây thanh.
- Sử dụng micro khi nói trước đám đông: Giúp giảm gánh nặng lên dây thanh quản.

Vệ sinh vùng họng thường xuyên

Để hạn chế viêm nhiễm tại vùng hầu họng, tránh ảnh hưởng đến quá trình tạo ra âm thanh, bạn cần:

- Súc miệng nước muối sinh lý 2-3 lần/ngày: Sát khuẩn nhẹ nhàng, giảm viêm.
- Xông hơi bằng tinh dầu (sả, bạc hà, gừng): Làm dịu niêm mạc, thông thoáng đường hô hấp.
- Giữ ẩm không khí nơi ở và làm việc, tránh để họng bị khô rát.

Dinh dưỡng và lối sống lành mạnh

Thói quen ăn uống và sinh hoạt hợp lý cũng giúp rút ngắn quá trình phục hồi giọng nói tốt hơn. Do đó, bạn nên:

- Uống nhiều nước ấm, ăn nhiều rau xanh, trái cây chứa vitamin C.
- Tránh thực phẩm cay nóng, đồ uống lạnh, rượu bia, thuốc lá.
- Giữ ấm cổ khi thời tiết lạnh hoặc lúc ngủ.

Dùng thuốc theo chỉ định

Thuốc kháng sinh hoặc thuốc kháng viêm có thể được bác sĩ chỉ định khi có nhiễm trùng. Đối với khàn tiếng do virus, thuốc giảm đau và thuốc hạ sốt sẽ giúp làm giảm triệu chứng khó chịu.



Cần uống thuốc điều trị khàn tiếng theo chỉ định

Viên uống thảo dược giúp hỗ trợ cải thiện khàn tiếng lâu ngày hiệu quả, an toàn

Bên cạnh các biện pháp kể trên, các chuyên gia cũng đánh giá cao việc kết hợp sử dụng sản phẩm thảo dược để hỗ trợ cải thiện tình trạng này an toàn và hiệu quả. Nổi bật trong số đó là sản phẩm chứa thành phần chính từ cây rẻ quạt.

Nhiều nghiên cứu cho thấy thân và rễ rẻ quạt chứa hoạt chất như isoflavonoid, flavonoid giúp kháng khuẩn, chống viêm, chống oxy hóa mạnh. Vì thế, dược liệu này có hiệu quả với các tình trạng viêm đường hô hấp như: Viêm thanh quản, khàn tiếng, mất tiếng...



Rẻ quạt là thảo dược giúp hỗ trợ cải thiện khàn tiếng

Để nâng cao tác dụng của rẻ quạt, các nhà khoa học đã kết hợp thêm với bán biên liên, bồ công anh, sói rừng giúp tiêu viêm, giảm sưng, hỗ trợ cải thiện nhanh triệu chứng khàn tiếng, mất tiếng, đau rát họng hiệu quả.

Đặc biệt, kế thừa những ưu điểm vượt trội của dạng truyền thống, phiên bản nâng cấp ra đời, bổ sung thêm cao tô mộc cho hiệu quả nhanh hơn, toàn diện hơn.

Khàn tiếng lâu ngày không chỉ ảnh hưởng đến khả năng giao tiếp mà còn tiềm ẩn nhiều rủi ro nếu không được xử lý đúng cách. Ngoài việc thay đổi thói quen sinh hoạt, chăm sóc giọng nói, người bệnh nên cân nhắc sử dụng thêm các giải pháp hỗ trợ chứa thành phần rẻ quạt để giúp giọng nói trong sáng hơn.

Minh Thư

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Tiêu Khiết Thanh - Hỗ trợ thanh nhiệt, giúp giảm



Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Tiêu Khiết Thanh là sản phẩm được kết hợp từ các loại th

Công dụng: Thanh nhiệt, giúp giảm các triệu chứng: ho, đau họng, viêm thanh quản

Đối tượng sử dụng: Người bị viêm họng, khản tiếng, mất tiếng, viêm thanh quản.

Tiếp thị và phân phối bởi Công ty TNHH Dược phẩm Á Âu.

Á Âu: Địa chỉ an tâm, tin cậy, chất lượng suốt 20 năm

Địa chỉ: 171 Chùa Láng - Phường Láng Thượng - Quận Đống Đa - Hà Nội

ĐT: 024.38461530 - 028.62647169

XNQC: 02501/2019/ATTP-XNQC

**Thực phẩm này không phải là thuốc và không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh*