

Phòng tránh viêm thanh quản tái phát trong mùa hè hiệu quả

11:55 14/08/2026

Viêm thanh quản không chỉ thường gặp khi trời lạnh mà còn dễ tái phát trong mùa hè. Chủ động điều chỉnh thói quen và chăm sóc dây thanh đúng cách sẽ giúp duy trì giọng nói khỏe mạnh.

Tìm hiểu về viêm thanh quản

Viêm thanh quản xảy ra khi niêm mạc thanh quản và dây thanh bị viêm, sưng hoặc kích ứng. Khi đó, dây thanh không thể rung đều như bình thường, khiến giọng nói trở nên khàn, rè, yếu, nhanh mệt khi nói, thậm chí mất tiếng. Người bệnh cũng có thể gặp các biểu hiện như ho khan, khô rát họng, vướng họng, đau khi nuốt hoặc thường xuyên muốn đằng hắng.

Nếu ví giọng nói như một bản nhạc thì dây thanh chính là những “sợi dây đàn” tạo nên âm sắc riêng của mỗi người. Khi những sợi dây này khỏe mạnh và có độ đàn hồi tốt, âm thanh phát ra sẽ rõ ràng, trong trẻo. Ngược lại, khi dây thanh bị phù nề, khô hoặc viêm, khả năng rung sẽ suy giảm, làm giọng nói trở nên khàn đục và thiếu ổn định.

Viêm thanh quản có thể xuất hiện sau cảm lạnh, viêm họng, nhiễm virus, lạm dụng giọng nói hoặc tiếp xúc với các tác nhân kích thích.



Viêm thanh quản thường gặp ở người “nói nhiều”

Vì sao viêm thanh quản dễ tái phát trong mùa hè?

Nhiều người cho rằng mùa hè ít gặp các vấn đề về họng và thanh quản hơn mùa đông. Tuy nhiên, thời tiết nắng nóng cùng những thay đổi trong sinh hoạt lại tạo ra nhiều yếu tố khiến viêm thanh quản dễ tái phát.

Trước hết, nhiệt độ cao làm cơ thể tiết nhiều mồ hôi và mất nước nhanh hơn. Nếu không bổ sung đủ nước, niêm mạc họng và thanh quản dễ bị khô, làm giảm lớp dịch nhầy bảo vệ tự nhiên. Khi dây thanh thiếu độ ẩm, việc nói chuyện trong thời gian dài sẽ trở nên khó khăn hơn, giọng nhanh mệt và dễ bị kích ứng.

Sử dụng điều hòa thường xuyên cũng là nguyên nhân phổ biến. Không khí trong phòng điều hòa thường lạnh và khô, khiến niêm mạc đường hô hấp mất nước. Nhiều người còn để nhiệt độ quá thấp hoặc ngồi trực tiếp trước luồng gió lạnh trong thời gian dài. Điều này làm vùng họng khô rát, gây ho và tạo áp lực lên dây thanh.

Bên cạnh đó, sự chênh lệch nhiệt độ giữa ngoài trời và phòng điều hòa có thể khá lớn. Việc liên tục di chuyển từ môi trường nắng nóng vào phòng lạnh khiến cơ thể và đường hô hấp phải thích nghi đột ngột. Ở những người từng bị viêm thanh quản hoặc có niêm mạc họng nhạy cảm, tình trạng khàn tiếng, ho và đau rát họng rất dễ quay trở lại.

Thói quen uống nước đá, ăn kem hoặc sử dụng đồ uống quá lạnh để giải nhiệt cũng có thể làm vùng họng bị kích thích. Đặc biệt, việc uống lạnh ngay sau khi

đi ngoài nắng, vận động mạnh hoặc nói nhiều khiến thanh quản phải chịu sự thay đổi nhiệt độ nhanh chóng.

Ngoài ra, thức khuya, ngủ không đủ giấc, uống nhiều rượu bia và ăn uống thất thường trong các chuyến đi mùa hè cũng có thể làm thể trạng suy giảm. Khi sức đề kháng không ổn định, cơ thể dễ bị ảnh hưởng bởi các tác nhân gây bệnh đường hô hấp.

Khói bụi, ô nhiễm không khí, khói thuốc lá, hóa chất và phấn hoa cũng là những yếu tố gây kích ứng thanh quản. Người mắc viêm mũi dị ứng hoặc viêm xoang thường có dịch tiết chảy xuống họng, dẫn đến ho, đặng hắng liên tục và làm dây thanh khó phục hồi hoàn toàn.



Khói bụi, ô nhiễm làm tăng nguy cơ viêm thanh quản

Cách phòng tránh viêm thanh quản tái phát trong mùa hè

Để hạn chế viêm thanh quản quay trở lại, cần kết hợp chăm sóc dây thanh với điều chỉnh các yếu tố bất lợi trong sinh hoạt hằng ngày.

Trước hết, nên uống đủ nước để duy trì độ ẩm cho niêm mạc họng và thanh quản. Trong những ngày nắng nóng hoặc khi vận động nhiều, cơ thể cần được bổ sung nước thường xuyên hơn. Nên uống thành nhiều lần trong ngày, ưu tiên nước ấm hoặc nước ở nhiệt độ phòng thay vì đợi đến khi khát mới uống.

Cần hạn chế sử dụng liên tục nước đá, kem lạnh và đồ uống quá lạnh. Sau khi vừa đi ngoài nắng hoặc vận động mạnh, nên để cơ thể nghỉ ngơi và uống nước từ từ, tránh thay đổi nhiệt độ quá đột ngột.

Khi sử dụng điều hòa, nên duy trì mức nhiệt phù hợp, tránh để phòng quá lạnh so với bên ngoài. Không nên ngồi hoặc nằm trực tiếp trước luồng gió. Nếu không khí trong phòng quá khô, có thể sử dụng máy tạo độ ẩm hoặc đặt một chậu nước để hỗ trợ cân bằng độ ẩm.

Nghỉ giọng hợp lý là yếu tố đặc biệt quan trọng. Người thường xuyên phải giảng dạy, tư vấn, thuyết trình hoặc ca hát nên bố trí thời gian nghỉ giữa các khoảng sử dụng giọng nói. Có thể dùng micro để giảm việc phải nói lớn, đồng thời tránh cố nói át tiếng ồn.

Ngủ đủ giấc, hạn chế thức khuya, ăn uống cân đối và duy trì vận động vừa sức giúp nâng cao thể trạng. Rau xanh, trái cây và thực phẩm giàu vitamin cung cấp thêm dưỡng chất, góp phần hỗ trợ khả năng bảo vệ tự nhiên của cơ thể.



Uống đủ nước giúp phòng ngừa viêm thanh quản

Giải pháp từ thảo dược hỗ trợ cải thiện viêm thanh quản

Bên cạnh việc thay đổi thói quen sinh hoạt, nhiều người lựa chọn giải pháp từ thảo dược nhằm hỗ trợ làm dịu vùng họng, chăm sóc dây thanh và hạn chế viêm thanh quản tái phát.

Trong đó, rễ quạ là dược liệu nổi bật, chứa các hoạt chất như isoflavonoid và flavonoid, giúp hỗ trợ làm dịu niêm mạc, giảm kích ứng và cải thiện các triệu chứng ho, đau họng, khàn tiếng.

Để tăng hiệu quả hỗ trợ, rễ quạ được kết hợp cùng bán biên liên, bồ công anh và sởi rừng. Sự phối hợp này giúp thanh nhiệt, hỗ trợ giảm các triệu chứng ho, đau họng, viêm thanh quản, khàn tiếng và mất tiếng, đồng thời góp phần chăm sóc niêm mạc họng và bảo vệ dây thanh trước những tác nhân bất lợi.

Nếu uống đủ nước, nghỉ giọng và hạn chế các yếu tố kích thích giúp “giảm tải” cho dây thanh từ bên ngoài thì công thức thảo dược lại giống như cách chăm sóc, “nuôi dưỡng” sợi dây đàn của giọng nói từ bên trong. Khi vùng họng và dây thanh được chăm sóc đúng cách, khả năng rung có điều kiện ổn định hơn, góp phần duy trì giọng nói trong sáng, khỏe mạnh và hạn chế tình trạng viêm thanh quản tái phát.

Viêm thanh quản tái phát trong mùa hè có thể liên quan đến điều hòa, đồ uống lạnh, thiếu nước, lạm dụng giọng nói và nhiều yếu tố khác. Chủ động điều chỉnh thói quen, kiểm soát nguyên nhân liên quan và kết hợp giải pháp hỗ trợ phù hợp sẽ giúp bảo vệ dây thanh, duy trì giọng nói ổn định lâu dài.

Minh Thư

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Tiêu Khiết Thanh - Giữ gìn sự trong sáng của giọng nói



Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Tiêu Khiết Thanh là sản phẩm được kết hợp từ các loại thảo mộc như: rễ quạt, bán biên liên, bồ công anh, sói rừng.

Công dụng: Thanh nhiệt, giúp giảm các triệu chứng: ho, đau họng, viêm thanh quản, khản tiếng, mất tiếng, viêm phế 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.* Sản phẩm được bán tại các nhà thuốc trên toàn quốc*