

Tại sao khàn tiếng dễ tái phát trong mùa hè và cách cải thiện

10:25 08/07/2026

Nhiều người cho rằng, khàn tiếng chỉ dễ xuất hiện vào mùa lạnh, nhưng thực tế mùa hè nắng nóng cũng là thời điểm dây thanh dễ bị kích thích và tổn thương. Những thói quen tưởng chừng vô hại trong sinh hoạt hằng ngày có thể khiến tình trạng khàn tiếng tái phát nhiều lần và khó cải thiện hơn.

Khàn tiếng là gì?

Khàn tiếng là tình trạng giọng nói thay đổi bất thường, trở nên rè, đục, yếu hoặc mất đi độ trong vốn có. Đây là triệu chứng thường gặp khi dây thanh bị viêm, phù nề hoặc chịu tác động kéo dài từ các yếu tố bên ngoài.

Nhiều người cho rằng mùa hè là thời điểm ít gặp các vấn đề về họng và thanh quản. Tuy nhiên, thực tế cho thấy không ít người lại bị khàn tiếng tái đi tái lại vào thời điểm này, đặc biệt là những người thường xuyên phải sử dụng giọng nói hoặc có tiền sử viêm họng, viêm thanh quản.

Nếu ví giọng nói như một nhạc cụ, thì dây thanh chính là những “sợi dây đàn”. Khi những sợi dây này liên tục phải hoạt động trong môi trường khô nóng hoặc chịu nhiều kích thích, âm thanh phát ra sẽ không còn trong và ổn định như trước.

Khàn tiếng kéo dài không chỉ ảnh hưởng đến giao tiếp mà còn gây nhiều bất tiện trong công việc và sinh hoạt hằng ngày. Vì vậy, việc nhận biết các yếu tố khiến tình trạng này tái phát trong mùa hè đóng vai trò rất quan trọng.



Khàn tiếng là tình trạng thường gặp ở người “nói nhiều”

Những yếu tố khiến khàn tiếng dễ tái phát trong mùa hè

Mùa hè với nhiệt độ cao khiến cơ thể dễ mất nước hơn bình thường. Khi lượng nước cung cấp không đủ, niêm mạc vùng họng và thanh quản sẽ trở nên khô hơn, làm giảm khả năng bảo vệ tự nhiên của dây thanh.

Một trong những thói quen phổ biến nhất là sử dụng nhiều nước đá, bia lạnh hoặc đồ uống quá lạnh để giải nhiệt. Sự thay đổi nhiệt độ đột ngột liên tục có thể khiến vùng họng và thanh quản bị kích thích, làm tăng nguy cơ khàn tiếng.

Ngoài ra, việc thường xuyên di chuyển giữa môi trường ngoài trời nắng nóng và phòng điều hòa nhiệt độ thấp cũng khiến niêm mạc vùng họng khó thích nghi. Không khí lạnh và khô từ điều hòa có thể làm dây thanh mất độ ẩm cần thiết, khiến giọng nói dễ bị ảnh hưởng.

Mùa hè cũng là thời điểm diễn ra nhiều hoạt động vui chơi, du lịch, tụ tập bạn bè hoặc theo dõi các giải bóng đá lớn. Thói quen thức khuya, hò hét cổ vũ, sử dụng nhiều bia rượu hoặc nói chuyện liên tục khiến dây thanh phải hoạt động quá mức và khó có thời gian phục hồi.

Khói bụi, ô nhiễm không khí, khói thuốc lá hoặc việc phải di chuyển ngoài trời trong thời gian dài cũng là những yếu tố khiến vùng thanh quản dễ bị kích thích.

Bên cạnh đó, các bệnh lý như viêm họng, viêm xoang hoặc trào ngược dạ dày - thực quản cũng có thể khiến khàn tiếng kéo dài và tái phát nhiều lần. Không ít trường hợp chỉ xuất hiện khàn tiếng, vướng họng hoặc phải hắng giọng liên tục vào buổi sáng mà không nhận ra nguyên nhân thực sự nằm ở tình trạng trào

ngược.

Nếu những yếu tố này không được kiểm soát phù hợp, dây thanh sẽ giống như những sợi dây đàn liên tục bị kéo căng, khiến giọng nói ngày càng yếu và thiếu ổn định hơn.



Khói bụi, ô nhiễm làm tăng nguy cơ khàn tiếng

Cách hạn chế khàn tiếng tái phát trong mùa hè

Để hạn chế khàn tiếng tái phát, điều quan trọng đầu tiên là duy trì độ ẩm cho vùng họng và thanh quản bằng cách uống đủ nước mỗi ngày. Nên ưu tiên nước ấm hoặc nước ở nhiệt độ phù hợp thay vì lạm dụng nước đá.

Người bị khàn tiếng cũng nên hạn chế bia rượu, nước ngọt có gas và thực phẩm quá cay nóng nhằm giảm kích thích lên vùng thanh quản.

Khi sử dụng điều hòa, không nên để nhiệt độ quá thấp hoặc chênh lệch quá lớn so với môi trường bên ngoài. Đồng thời, cần vệ sinh điều hòa định kỳ để hạn chế bụi bẩn và các tác nhân gây hại tích tụ.

Những người phải sử dụng giọng nói thường xuyên cần chú ý nghỉ giọng hợp lý, tránh nói quá to hoặc nói liên tục trong thời gian dài. Việc để dây thanh có thời gian nghỉ ngơi sẽ giúp giọng nói phục hồi tốt hơn.

Ngoài ra, ngủ đủ giấc, hạn chế thức khuya và duy trì chế độ sinh hoạt điều độ cũng giúp tăng cường sức đề kháng, hỗ trợ cơ thể chống lại các tác nhân bất lợi từ môi trường.

Đối với những trường hợp có viêm xoang, viêm họng hoặc trào ngược dạ dày - thực quản, việc kiểm soát tốt các bệnh lý nền cũng góp phần hạn chế nguy cơ khàn tiếng tái phát.



Uống đủ nước giúp phòng ngừa khàn tiếng

Giải pháp từ thảo dược hỗ trợ cải thiện khàn tiếng

Bên cạnh việc thay đổi lối sống và chăm sóc dây thanh đúng cách, nhiều người hiện nay lựa chọn các giải pháp từ thảo dược nhằm hỗ trợ cải thiện khàn tiếng theo hướng an toàn và phù hợp sử dụng lâu dài.

Trong đó, rễ quạ là thảo dược được sử dụng phổ biến trong hỗ trợ các vấn đề về họng và thanh quản. Nhiều nghiên cứu cho thấy rễ quạ chứa các hoạt chất như isoflavonoid và flavonoid, giúp hỗ trợ làm dịu niêm mạc, giảm kích ứng và hỗ trợ cải thiện tình trạng khàn tiếng, đau họng.

Để tăng hiệu quả hỗ trợ, rễ quạ thường được phối hợp cùng bán biên liên, bồ công anh và sói rừng. Sự kết hợp này giúp hỗ trợ giảm ho, đau rát họng, khàn tiếng và viêm thanh quản, đồng thời góp phần bảo vệ niêm mạc vùng họng trước những tác nhân bất lợi từ môi trường.

Nếu việc thay đổi thói quen sinh hoạt giúp loại bỏ những yếu tố gây hại từ bên ngoài thì các thảo dược này lại đóng vai trò như cách “nuôi dưỡng” những sợi dây đàn từ bên trong. Khi dây thanh dần lấy lại độ đàn hồi, giọng nói cũng sẽ ổn định hơn, góp phần hạn chế tình trạng khàn tiếng tái phát và duy trì sự trong sáng của giọng nói lâu dài.

Tóm lại, mùa hè nắng nóng không phải là thời điểm “an toàn” đối với dây thanh. Chủ động thay đổi lối sống kết hợp với giải pháp hỗ trợ phù hợp sẽ giúp

bảo vệ thanh quản, duy trì giọng nói khỏe và nâng cao chất lượng cuộc sống.

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 dược quý.

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*

** Sản phẩm được bán tại các nhà thuốc trên toàn quốc*