

Triệu chứng viêm thanh quản mạn thường gặp và cách cải thiện

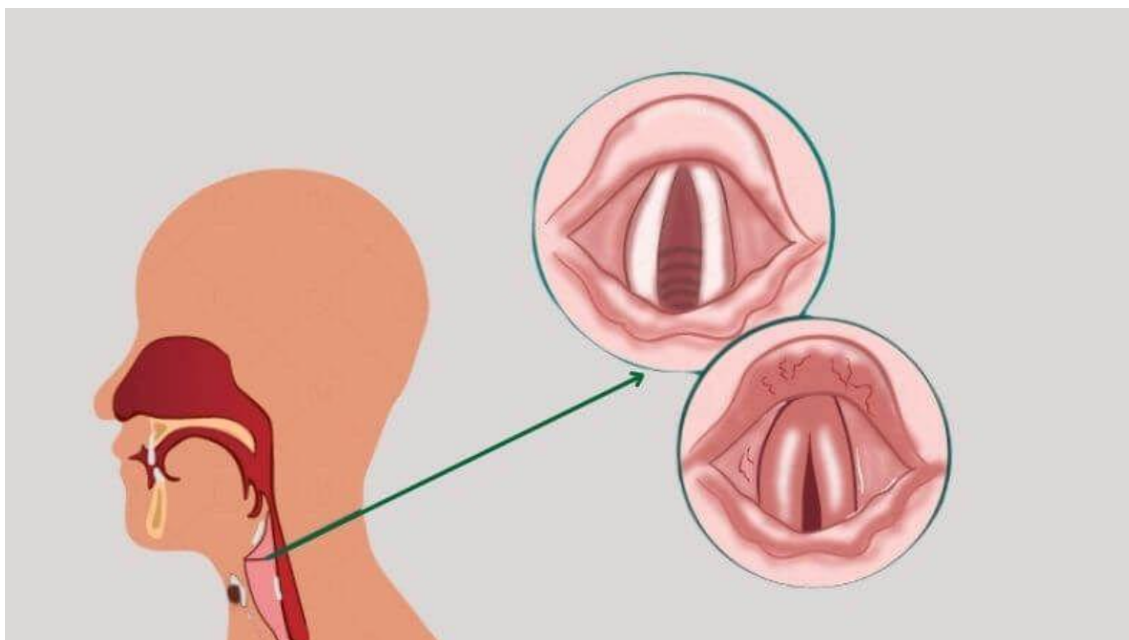
08:30 03/02/2026

Viêm thanh quản mạn tính là bệnh lý đường hô hấp trên khá phổ biến, đặc biệt ở những người thường xuyên sử dụng giọng nói hoặc sống trong môi trường ô nhiễm. Khác với viêm thanh quản cấp có biểu hiện rầm rộ, viêm thanh quản mạn tiến triển âm thầm, triệu chứng kéo dài và dễ bị xem nhẹ. Tuy nhiên, nếu không được nhận diện sớm và chăm sóc đúng cách, bệnh có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến giọng nói, công việc và chất lượng cuộc sống.

Viêm thanh quản mạn tính là gì?

Viêm thanh quản mạn tính là tình trạng viêm kéo dài tại thanh quản – cơ quan giữ vai trò quan trọng trong việc tạo âm thanh và bảo vệ đường thở. Khi viêm diễn ra liên tục trong thời gian dài, niêm mạc thanh quản trở nên dày, nhạy cảm và dễ kích ứng hơn trước các yếu tố từ môi trường.

Nguyên nhân gây viêm thanh quản mạn thường liên quan đến việc lạm dụng giọng nói, viêm họng tái phát nhiều lần, trào ngược dạ dày – thực quản, hút thuốc lá, khói bụi, không khí khô lạnh hoặc môi trường làm việc ô nhiễm. Những yếu tố này tác động lặp đi lặp lại khiến thanh quản không có cơ hội phục hồi hoàn toàn.



Viêm thanh quản mạn do nhiều nguyên nhân gây ra

Triệu chứng viêm thanh quản mạn thường gặp

Triệu chứng của viêm thanh quản mạn tính thường kéo dài, không rầm rộ nhưng ảnh hưởng sâu đến sinh hoạt và giọng nói.

Khàn tiếng kéo dài là biểu hiện phổ biến nhất. Giọng nói trở nên rè, đục, thiếu độ vang, nói nhanh mệt hoặc hụt hơi. Nhiều người nhận thấy buổi sáng giọng nói khàn rõ rệt hơn, cần hắng giọng nhiều lần mới nói rõ.

Cảm giác vướng họng, ngứa họng hoặc phải hắng giọng liên tục cũng thường xuyên xuất hiện. Người bệnh có cảm giác như có dị vật trong cổ họng, dù không đau dữ dội nhưng rất khó chịu, đặc biệt khi nói lâu.

Ho khan dai dẳng, nhất là về đêm hoặc sáng sớm, là triệu chứng đi kèm phổ biến. Con ho thường không dữ dội nhưng kéo dài, gây mệt mỏi, mất ngủ và làm tăng áp lực lên dây thanh.

Khô rát cổ họng khiến người bệnh phải uống nước liên tục. Khi niêm mạc thanh quản mất độ ẩm tự nhiên, dây thanh dễ bị mỏi, giọng nói nhanh yếu và khó duy trì lâu.

Một số trường hợp còn có cảm giác nóng rát vùng cổ, nói đau, nói khó hoặc đau tức khi phát âm to. Với người có trào ngược dạ dày, triệu chứng thường nặng hơn sau khi ăn no hoặc nằm ngủ.



Viêm thanh quản mạn gây ra nhiều triệu chứng khó chịu

Ảnh hưởng của viêm thanh quản mạn đến giọng nói và cuộc sống

Thanh quản là nơi chứa dây thanh – bộ phận quyết định âm sắc của giọng nói. Khi viêm kéo dài, niêm mạc thanh quản dày lên, dây thanh giảm độ đàn hồi và không còn rung đều.

Nếu ví giọng nói như một bản nhạc, thì dây thanh chính là “sợi dây đàn”. Khi dây đàn bị khô, căng hoặc trầy xước, âm thanh phát ra sẽ rè, yếu và thiếu độ vang. Tương tự, viêm thanh quản mạn khiến giọng nói mất dần sự trong trẻo, nói nhanh mệt và dễ tái khàn.

Về lâu dài, viêm mạn tính còn làm tăng nguy cơ hình thành các tổn thương lành tính như hạt xơ hoặc polyp dây thanh, khiến việc cải thiện giọng nói trở nên khó khăn hơn.

Không chỉ ảnh hưởng đến giọng nói, bệnh còn tác động đến tâm lý và công việc. Người bệnh dễ mệt mỏi, thiếu tự tin khi giao tiếp, giảm hiệu suất làm việc, đặc biệt với những nghề phải sử dụng giọng nói thường xuyên.



Viêm thanh quản mạn khiến người bệnh mệt mỏi

Những thói quen tốt cho người bị viêm thanh quản mạn

Để cải thiện viêm thanh quản mạn tính, người bệnh cần kiên trì thay đổi thói quen sinh hoạt và chăm sóc giọng nói đúng cách.

Trước hết, cần cho thanh quản được nghỉ ngơi hợp lý. Hạn chế nói to, nói nhiều, không cố gắng nói khi giọng đang yếu. Khi cần giao tiếp, nên nói chậm, vừa đủ nghe để giảm áp lực lên dây thanh.

Giữ ấm cổ họng, đặc biệt khi thời tiết lạnh hoặc khi ngủ điều hòa, giúp giảm kích ứng niêm mạc. Tránh uống nước đá, hạn chế đồ uống lạnh trong thời gian này.

Uống đủ nước, ưu tiên nước ấm, giúp giữ ẩm thanh quản và hỗ trợ dây thanh rung trơn tru hơn. Việc uống nước đều đặn trong ngày rất quan trọng với người viêm thanh quản mạn.

Súc họng bằng nước muối sinh lý 2-3 lần mỗi ngày giúp làm sạch khoang miệng – họng, hỗ trợ giảm viêm nhẹ và hạn chế vi khuẩn phát triển.

Ngoài ra, cần tránh khói thuốc lá, rượu bia, thực phẩm cay nóng, chiên rán và kiểm soát tốt các bệnh lý nền như trào ngược dạ dày, viêm xoang, viêm mũi dị ứng.



Người bệnh viêm thanh quản nên tránh xa khói thuốc

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

Bên cạnh thay đổi sinh hoạt, thảo dược là hướng hỗ trợ được nhiều người lựa chọn nhờ tính an toàn và phù hợp sử dụng lâu dài.

Trong đó, rễ quạ là thảo dược quen thuộc với các hoạt chất như isoflavonoid, flavonoid và iridal-triterpenoid. Những hoạt chất này giúp thanh nhiệt và hỗ trợ giảm các triệu chứng ho, đau họng, khàn tiếng, mất tiếng, viêm họng và viêm thanh quản.

Khi rễ quạ được phối hợp cùng bán biên liên, bồ công anh và sởi rừng, hiệu quả hỗ trợ được tăng cường nhờ khả năng làm dịu niêm mạc, hỗ trợ kháng viêm tự nhiên và nâng cao sức đề kháng cho vùng họng – thanh quản.

Cách tác động của nhóm thảo dược này có thể ví như việc chăm sóc “sợi dây đàn” của giọng nói. Khi dây đàn được làm dịu, dưỡng ẩm và nuôi dưỡng đúng cách, âm thanh phát ra sẽ trong và ổn định hơn. Tương tự, khi thanh quản được hỗ trợ phục hồi từ bên trong, giọng nói dần cải thiện và nguy cơ tái phát viêm thanh quản cũng giảm đi.

Giải pháp này phù hợp cho người viêm thanh quản mạn, người thường xuyên khàn tiếng hoặc phải sử dụng giọng nói nhiều trong công việc.

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*