

---

Nghẹt mũi lúc đổi mùa

Hỏi:

Tôi bị chứng nghẹt mũi và ngứa, hắt hơi, sổ mũi mỗi khi đổi mùa sang Thu hay bắt đầu vào Xuân đã mấy năm nay. Kỳ này tôi lại bị chảy máu mũi và ra nước mũi đôi khi vàng xanh như có mủ và nhớt đầu kinh khủng. Xin bác sĩ cho biết bệnh này là bệnh gì và chữa trị ra sao?

Nguyễn Thị L.H.

Đáp:

Những triệu chứng bệnh của bà là do dị ứng mũi và bị biến chứng do nhiễm trùng khoang mũi gây ra. Bệnh bắt đầu do dị ứng với những thứ bông phấn của cây cỏ bay trong không khí và hít thở vào tạo những phản ứng về miễn nhiễm trên màng nhày của mũi và gây ra những chứng nghẹt mũi, ngứa mũi, hắt hơi, chảy nước mũi như bà tả.

Một số người bị nghẹt mũi nặng sẽ bị vi trùng xâm nhập và gây ra nhiễm trùng khoang mũi. Khoang hay bị nhất là khoang hàm (maxillary sinus) ở hai bên cạnh mũi và dưới mắt, tuy những khoang khác cũng có thể bị như khoang hốc mũi (ethmoid sinus), khoang trán (frontal sinus) hay khoang thái dương (sphenoid sinus).

Những loại vi trùng gây ra bệnh là các loại vi trùng Streptococcus, Hemophilus, anaerobes...có thể gây ra có mủ, làm chảy nước mũi vàng hay xanh, có mùi hôi, gây nên nhức đầu, nóng sốt. Nếu không chữa và bị nặng có thể bị thêm những biến chứng khác như nhiễm trùng vào xương hay sung màng óc nguy hiểm.

Nhiễm trùng khoang mũi cũng có thể trở thành kinh niên gây nên nghẹt thường xuyên và nhức đầu kinh niên. Vì thế một số người bị nhức đầu thường xuyên nếu kèm những triệu chứng về mũi hay khoang mũi cần phải xem có bị nhiễm trùng khoang mũi hay không.

Những trường hợp bị nhiễm trùng khoang mũi sau khi bị dị ứng mũi nặng làm nghẹt mũi cần phải chữa trị về dị ứng mới đỡ nhiều hay ngăn chặn không bị trở đi trở lại. Khi vào mùa Thu mới bị những triệu chứng này là do dị ứng với những loại cỏ dại (weeds).

Thường khoảng tháng 9, tháng 10, các bông phấn gọi là pollens của các loại cỏ dại bay đầy trong không khí, càng có gió nhiều càng làm bông phấn bay tứ tung và tấn công trên màng nhày mũi của các người bị dị ứng mũi.

Tại Texas, các loại cỏ dại thường nhất làm dị ứng mũi là ragweed, sagebrush, plaintain, marshelder, thistle, kochia, cocklebur, dock sorrel, pigweed.... Các loại cỏ dại này có pollens vào các tháng 9, tháng 10 và chấm dứt vào lúc trời lạnh hơn vào cỡ tháng 11. Vì thế những người bị dị ứng mũi theo mùa thường chỉ bị khoảng vài tuần lễ hay hai ba tháng.

Sau đó khi pollens không còn bay trong không khí nữa, các triệu chứng như ngứa mũi, hắt hơi, sổ mũi, nghẹt mũi cũng giảm dần. Nếu chỉ bị dị ứng với một loại như cỏ dại, qua mùa sẽ không bị nữa nhưng đến sang năm sẽ bị lại những triệu chứng y hệt năm trước!

Một số người chỉ bị vào mùa xuân, do các bông phấn của cây gây ra. Những người này bị các triệu chứng về mũi kể trên vào cuối tháng ba, tháng tư khi các bông phấn của các cây như ash, cedar, elm, oak, mesquite, cottonwood bay đầy trong không khí. Những người bị vào mùa hè như tháng 7 tháng 8 thường do pollens của các loại cỏ như bermuda grass, redtop, timothy, ryegrass, meadow fescue, johnson grass... gây ra dị ứng.

Những người bị quanh năm có thể bị dị ứng quá nhiều, thứ gì cũng bị, mùa xuân bị dị ứng với cây, mùa hè với cỏ, mùa thu với cỏ dại, mùa đông bị với các loại nấm. Hoặc nhiều người bị dị ứng với bụi bặm trong nhà, các loại mọt sống trong thảm, nệm giường gọi là mites, hay bị dị ứng do gián, nhất là tại Texas, gián quá nhiều, hầu như nhà nào cũng có gián nhất là tại các apartment!

Bị dị ứng với các thứ bụi bặm, mites, gián hay lông chó lông mèo sẽ bị các triệu chứng về mũi quanh năm vì lúc nào cũng hít thở các thứ gây ra dị ứng này bay trong không khí trong nhà, trong phòng ngủ...

Chữa trị về dị ứng nếu chỉ bị theo mùa, ngắn hạn, bị nhẹ thường chỉ

cần dùng các thứ thuốc gọi là antihistamines. Các thuốc này chống lại tác dụng của chất histamine là chất hoá học tiết ra từ các tế bào trong màng nhày mũi gọi là mast cells bị phản ứng kết hợp của các chất kháng nguyên (antigen) với kháng thể IgE kích thích và tiết ra histamine cùng nhiều chất hoá học khác. Histamine gây ra các phản ứng ngứa ngáy, chảy nước mũi, một số hóa chất khác gọi là leukotrienes sẽ làm viêm, làm sưng, nghẹt mũi...

Các loại thuốc chống lại với histamine có nhiều loại, phần lớn gây ra buồn ngủ nên làm việc máy móc, lái xe phải cẩn thận. Các thuốc mới như Claritin không gây ra buồn ngủ và hiện nay là thuốc thông dụng, bán chạy nhất, có thể mua không cần toa thuốc để chữa dị ứng. Tuy nhiên Claritin không làm bớt nghẹt mũi, cần phải có thêm thuốc chống sưng gọi là decongestant đi kèm theo.

Loại Claritin-D có cả hai chất Claritin và Pseudoephedrine để chống sưng và nghẹt mũi có thể dùng 1 viên trong 12 tiếng hay loại dùng trong 24 tiếng. Tuy nhiên dùng thuốc này thường không nên uống lúc trước khi đi ngủ vì chất pseudoephedrine có tính kích thích, một số người uống Claritin-D về đêm lại hồi hộp, không ngủ được!

Loại thuốc Allegra và Allegra-D cũng giống như Claritin ít gây ra buồn ngủ tuy nhiên phải dùng ngày 2 lần thay vì Claritin chỉ cần ngày một lần nên không thông dụng bằng. Thuốc Zyrtec và Zyrtec-D cũng có tác dụng tương tự tuy có thể gây buồn ngủ hơn một chút.

Các thuốc antihistamines khác được dùng hầu hết đều gây ra buồn ngủ, hoặc ít hoặc nhiều, tuy nhiên một số người phải dùng các loại này vì không bớt dị ứng nhiều khi dùng Claritin hay Allegra. Phần lớn bệnh nhân uống các loại này như Rescon, Deconamine...mới đầu buồn ngủ nhưng dùng vài ngày sẽ quen đi và ít buồn ngủ hơn.

Ngoài ra nếu bị dị ứng nhiều, bệnh nhân có thể dùng các thứ thuốc xịt vào mũi để làm chống viêm, chống sưng và chống các phản ứng về dị ứng trong mũi. Các loại thuốc

---

---

xịt này hiện nay được thường dùng nhất là loại steroid xịt thẳng vào mũi.

Các phản ứng phụ của steroid dùng bằng cách xịt tương đối ít, không đáng kể và không nguy hiểm như các dùng thuốc steroid bằng thuốc uống hay thuốc chích. Các loại thuốc tốt nhất để xịt mũi chữa dị ứng hiện nay là thuốc Nasonex, Flonase... chỉ cần xịt một lần một ngày. Điều quan trọng là phải dùng vài ngày hay cả tuần mới công hiệu vì thuốc này phải một thời gian mới có hiệu quả.

Các thuốc xịt mũi làm bớt nghẹt ngay mua ngoài chợ như thuốc Afrin không nên dùng nhiều vì có hại, có thể làm teo màng nhày mũi nếu dùng nhiều và lâu quá. Ngoài ra dùng các loại xịt để bớt nghẹt ngay trong vòng một hai tiếng đầu sau đó sẽ bị hiện tượng màng nhày mũi trương phồng lên trở lại gọi là rebound phenomenon và sau đó làm nghẹt hơn!

Các thuốc uống loại antihistamines hay thuốc xịt loại steroid như kể trên thực ra cũng chỉ để chữa triệu chứng. Nếu chỉ bị ngứa hạn theo mùa, một hai tuần, có thể dùng thuốc chữa để bớt triệu chứng cho qua mùa, nhưng sau đó sẽ bị trở lại.

Để chữa tận căn nguyên dị ứng mũi, cần phải thử nghiệm về dị ứng trên da gọi là allergy skin testing để biết bị với những thứ gì, nhiều loại hay ít loại, bị nặng nhẹ ra sao. Nếu bị quanh năm và bị các triệu chứng nghẹt mũi, ngứa mũi, chảy nước mũi nặng, uống thuốc hay xịt không bớt, cần phải chữa đặc biệt chuyên môn về dị ứng bằng cách chích dị ứng gọi là Immunotherapy.

Cách trị này phải chích mỗi tuần với những chất kháng nguyên bị dị ứng gọi là allergenic extracts, chích dần dần từ lượng nhỏ lên lượng lớn, trung bình phải chích cả năm.

Mục đích của cách chữa trị này để cơ thể chống cự lại với các chất gây ra dị ứng bằng những cơ chế như tạo ra các loại tiểu bạch cầu đè nén gọi là suppressor T cells, làm giảm các kháng thể loại IgE gây ra bệnh dị ứng và một số cơ chế khác nữa. Chữa dị ứng bằng phương pháp chích thuốc allergy gọi là

Immunotherapy như kể trên khá công phu và đòi hỏi bệnh nhân đi chích đều đặn mỗi tuần để có hiệu quả nhiều.

Đối với các trường hợp bị dị ứng mũi và sau đó bị thêm nhiễm trùng khoang mũi vì bị nghẹt quá lâu, thường phải chữa bằng trụ sinh. Các loại vi trùng như Streptococcus có thể trị bằng Ampicillin hay Amoxicillin, tuy nhiên bị nhiễm trùng do Hemophilus cần phải dùng thuốc mạnh hơn vì vi trùng kháng thuốc.

Người Việt hay uống thuốc Ampicillin không đúng cách, hơi cảm nhẹ cũng dùng Ampicillin, nhiều người đau nhức cũng mang Ampicillin ra xài (!) nên hiện nay hầu như vi trùng đều kháng thuốc này và nếu bị nhiễm trùng khoang mũi dùng Ampicillin hay Amoxicillin không hiệu quả.

Các thuốc trụ sinh chữa nhiễm trùng khoang mũi thường phải dùng các loại như Biaxin, Omnicef, Cefdinir, Cefzil, Augmentin mới trị hết nhiễm trùng khoang mũi được. Một số trường hợp nặng có thể phải giải phẫu, thông khoang mũi...tuy nhiên phần lớn nếu dùng thuốc mạnh và dùng khá lâu khoảng 2 tuần lễ sẽ trị hết được, hiếm khi phải giải phẫu.

Tóm lại bệnh dị ứng mũi là bệnh thông thường hay xảy ra, đặc biệt những lúc đổi mùa, bị dị ứng với các thứ bông phấn cây cỏ, làm nghẹt mũi, nhầy mũi, chảy nước mũi, ngứa mũi, ngứa mắt, ngứa cuống họng. Nếu bị nặng và để nghẹt lâu có thể bị thêm nhiễm trùng khoang mũi.

Cách chữa tùy bệnh nặng nhẹ, có thể dùng thuốc uống, thuốc xịt mũi, chích dị ứng để trị căn nguyên bệnh. Nhiễm trùng khoang mũi sẽ cần đến trụ sinh để diệt vi trùng và ngăn các biến chứng nguy hiểm hơn có thể xảy ra.

---