

## DỰ ÁN ARENA

Mục tiêu của AREna là duy trì hiệu quả của thuốc kháng sinh trong thời gian dài. Muốn vậy, phải tránh hiện tượng kháng kháng sinh càng nhiều càng tốt, ít nhất là phải bị kìm hãm.

→ Để đạt được điều này, trong khuôn khổ AREna cần cân nhắc xem có cần phải sử dụng thuốc kháng sinh không. Muốn vậy, cần chọn các bệnh mà cần dùng kháng sinh thường xuyên hoặc chỉ hiếm khi sử dụng, ví dụ như nhiễm trùng đường hô hấp trên và viêm tai giữa hoặc xoang cạnh mũi.

→ Trong 14 mạng lưới bác sĩ ở Bavaria và North Rhine-Westphalia, các bác sĩ muốn xem xét kỹ hơn trong khuôn khổ AREna để biết liệu thuốc kháng sinh có thực sự cần thiết cho việc điều trị hay không. Để nâng cao kiến thức cần thiết cho mục đích này, các bác sĩ cần tiếp tục nâng cao trình độ bản thân, gặp gỡ những đồng nghiệp trong nhóm chất lượng, thu thập thông tin và thảo luận xem cần dùng kháng sinh trong những trường hợp nào và khi nào thì có thể không dùng. Một số phòng khám cũng nhận được sự hỗ trợ phần mềm. Trong các phòng khám khác, đội ngũ bác sĩ được đào tạo. Ngoài ra, các bệnh nhân và công chúng sẽ được thông báo một cách đặc biệt về chủ đề „Sử dụng thuốc kháng sinh“ trong tất cả các lĩnh vực của dự án.

**CHÚNG TÔI ƯỚC LÀ BẠN SẼ  
NHANH CHÓNG PHỤC HỒI**

**Và vui lòng nhớ rằng:**

**Thuốc kháng sinh là một mặt hàng quý giá!**

**Không dùng thuốc kháng sinh ngay lập tức!**

**Bạn sẽ góp phần duy trì hiệu quả của  
những loại thuốc quan trọng này!**



**BẠN CÓ MUỐN TÌM HIỂU THÊM KHÔNG?**

Vui lòng truy cập:

[www.arena-info.de](http://www.arena-info.de)

Con dấu phòng khám:

AREna



**Bạn thân  
mến hít vào!**

**THAY VÌ SỬ DỤNG THUỐC KHÁNG SINH**



**THÔNG TIN VỀ  
VIÊM XOANG CẠNH MŨI**

**CHỮA BỆNH THÀNH CÔNG MÀ  
KHÔNG DÙNG THUỐC KHÁNG SINH**

## NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH

Các xoang cánh mũi là các lỗ chứa đầy không khí nằm trong xương sọ, được nối với mũi qua một lỗ hẹp.

Khi bị cảm lạnh, lớp niêm mạc bị viêm trong đường hô hấp, dẫn đến tích tụ chất dịch và tạo ra chất nhầy. Do niêm mạc bị sưng mà các chất tiết do viêm không thể thoát ra khỏi các xoang cánh mũi. Điều này dẫn đến cảm giác bí bách tại chỗ.



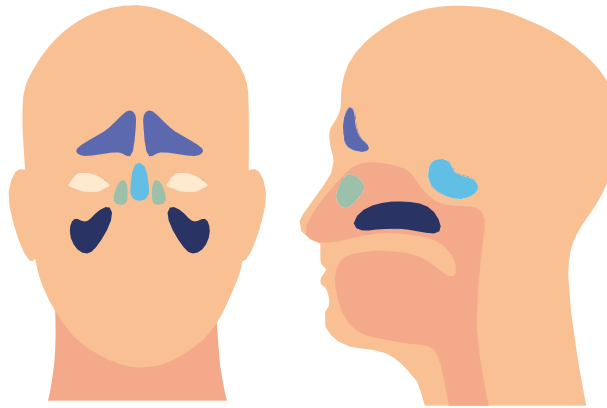
Ngoài ra triệu chứng nghẹt mũi và cảm giác bí bách tại chỗ, còn xuất hiện các triệu chứng khác như:

- Rối loạn khứu giác
- Đau đầu
- Nói chung bệnh là cảm giác ốm bệnh.

## — Mũi bít đặc?

Chủ yếu là khu vực xung quanh xương mũi và xương má đặc biệt nhạy cảm với áp lực và va chạm. Ngoài ra, thờ bằng mũi trở nên khó khăn. Người ta gọi đó là viêm xoang cánh mũi (cấp tính), còn gọi là viêm xoang.

## VỊ TRÍ CỦA XOANG CÁNH MŨI



Xoang trán

Xoang sàn

Xoang bướm

Xoang hàm trên

## TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ?

Thông thường viêm xoang cánh mũi cấp tính được tự chữa khỏi sau một đến hai tuần.

Thuốc kháng sinh thường không cần thiết vì bệnh chủ yếu gây ra bởi virus. Thuốc kháng sinh là có hiệu quả chống lại virus. Với biện pháp chữa trị đơn giản tại nhà, bạn có thể giảm được các triệu chứng và cơn đau:

## CÁC MẸO

- Hãy tự chăm sóc mình và uống nhiều nước.
- Hãy sử dụng thuốc nhỏ thông mũi → theo của hướng dẫn sử dụng.
- Rửa mũi bằng nước muối.
- Xông hơi → ở 38-42 độ.
- Ngoài ra, hít các loại tinh dầu như bạch đàn cũng rất hữu ích.
- Khi sốt hãy ấn chân.
- Hãy dùng thuốc giảm đau, nếu cần, ví dụ như ibuprofen hoặc Paracetamol, theo tư vấn của bác sỹ hoặc dược sỹ.

## KHI NÀO TÔI CẦN LIÊN HỆ VỚI PHÒNG KHÁM?

Nếu các triệu chứng trầm trọng hơn hoặc không thuyên giảm sau một hoặc hai tuần, hãy đi thăm khám bác sỹ!