

## **10 cách trị ho tại nhà cho người lớn tuổi an toàn, hiệu quả cao**

Dưới đây là 10 cách trị ho cho người lớn tuổi bằng các phương pháp thiên nhiên mà bạn có thể tham khảo.

### **1. Trị ho cho người già bằng mật ong**

Mật ong là phương thuốc tự nhiên chữa ho rất hiệu quả. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh mật ong có thể làm dịu cơn ho hiệu quả hơn các loại thuốc không kê đơn – OTC có chứa dextromethorphan. Bên cạnh đó, nguyên liệu này còn có nhiều công dụng khác như làm đẹp da, cải thiện giấc ngủ, ngăn ngừa và hỗ trợ điều trị nhiều bệnh như trào ngược dạ dày, tiểu đường, vảy nến, ung thư...

Mật ong để chữa ho khan cả ngày lẫn đêm. Mật ong có đặc tính kháng khuẩn và cũng có thể giúp bao bọc cổ họng, làm giảm kích ứng.

Bạn có thể pha mật ong vào trà hoặc nước ấm trị ho cho người già. Hãy kiên trì sử dụng trong một thời gian để điều trị cơn ho.

Ngoài ra, bạn cũng có thể thử ngâm chanh đào mật ong để trị ho tại nhà.

### **2. Cách trị ho cho người lớn tuổi bằng bạc hà**

Một trong những mẹo trị ho cho người lớn đó chính là sử dụng bạc hà. Hoạt chất menthol trong bạc hà có tác dụng làm dịu cổ họng, trị ho. Thành phần này cũng hoạt động như một loại thuốc thông mũi, giúp phân hủy chất nhầy. Ngoài ra, bạc hà giúp trị ho cho người lớn tuổi nhờ hàm lượng các hoạt chất kháng khuẩn.

Người lớn tuổi có thể uống trà bạc hà hoặc xông hơi với tinh dầu bạc hà để giảm ho.

Với phương pháp xông hơi mặt, bạn hãy cho 3-4 giọt tinh dầu bạc hà vào thau nhỏ chứa 150ml nước nóng. Trùm khăn lên đầu và hít thở sâu để hương tinh dầu bạc hà được hấp thu càng nhiều càng tốt. Lưu ý tránh để mặt quá sát thau nước nóng vì bạn có thể bị bỏng.

### **3. Súc miệng nước muối để giảm ho**

Trong một nghiên cứu được công bố vào 1/2019 trên tạp chí Scientific Reports, súc miệng bằng nước muối ấm có khả năng cải thiện các triệu chứng cảm lạnh và giúp các cơn ho nhanh biến mất hơn.

Ngoài ra, với người cao tuổi thường bị ho trong đêm, việc súc miệng bằng nước muối ngay sau khi đánh răng giúp làm dịu cổ họng bị kích thích. Ngoài ra, cách trị ho cho người

lớn vì ho trong đêm bằng nước muối cũng rất hiệu quả vì giúp làm tê và làm dịu các đầu dây thần kinh trong cổ họng.

Để trị ho cho người già, bạn có thể pha 1/4 đến 1/2 thìa cà phê muối với 250ml nước ấm. Cho ông bà súc miệng với hỗn hợp nước muối này từ 3 – 4 lần/ngày. Để biết cách súc miệng nước muối đúng cách, mời bạn tham khảo bài viết Cách súc miệng nước muối hiệu quả giúp răng trắng khỏe

#### **4. Cách trị ho cho người lớn tuổi bằng cách uống trà hoa cúc**

Trà hoa cúc là một loại trà thảo mộc có rất nhiều công dụng đối với sức khỏe. Không chỉ giúp thư giãn tinh thần, loại trà này còn có thể được xem như cách trị ho tại nhà cho người lớn, giải cảm rất hiệu quả.

Người lớn tuổi bị ho có thể uống trà hoa cúc hàng ngày, sau khi ăn ít nhất 30 phút hoặc trước khi đi ngủ ít nhất 30 phút. Bạn có thể thêm vào trà một ít mật ong, nước cốt chanh và vài lát gừng để thêm hương vị và tăng hiệu quả trị ho.

#### **5. Trị ho tại nhà cho người lớn tuổi bằng cam thảo**

Cam thảo là một vị thuốc quen thuộc trong Đông y. Vị thuốc này thường được dùng để trị chứng ho, đau cổ họng, viêm phế quản hoặc các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp khác.

Để thực hiện cách chữa ho tại nhà cho người lớn, bạn dùng một ít cam thảo, rửa sạch, cho vào nồi khoảng nửa lít nước và đun trong 20 phút. Dùng nước đun uống hàng ngày để giảm cơn ho nhanh chóng.

#### **6. Cách trị ho hiệu quả bằng lá hẹ**

Hẹ không chỉ được sử dụng trong chế biến món ăn mà còn là một loại lá trị ho cho người lớn hiệu quả. Ngoài ra, loại rau này cũng giúp chữa các bệnh như cảm lạnh, đầy hơi chướng bụng...

Cách trị ho cho người già bằng lá hẹ rất đơn giản, bạn thực hiện theo các bước sau:

Lấy 10g lá hẹ rửa sạch, cắt thành từng đoạn nhỏ

Cho phần hẹ cùng 15g đường phèn vào chén, đem hấp cách thủy

Chắt lấy phần nước và uống khi còn ấm.

#### **7. Trị ho cho người lớn tuổi với probiotics**

Probiotics (hay lợi khuẩn) là những chủng vi sinh vật đem lại nhiều lợi ích cho cơ thể. Dù không trực tiếp làm giảm ho, nhưng chúng giúp cân bằng hệ vi khuẩn đường tiêu hóa. Từ đó hỗ trợ chức năng hệ thống miễn dịch của cơ thể.

Một nghiên cứu năm 2015 cho thấy số người mắc bệnh nhiễm trùng đường hô hấp đã giảm xuống sau khi được sử dụng các loại men vi sinh khác nhau.

Người lớn tuổi có thể bổ sung lợi khuẩn bằng các chế phẩm men vi sinh có sẵn trên thị trường. Lưu ý là trước khi sử dụng các chế phẩm này, bạn nên trao đổi với bác sĩ. Hãy cho bác sĩ biết về tình trạng sức khỏe của người cao tuổi. Từ đó, bác sĩ có thể tư vấn cho bạn những loại men phù hợp.

Ngoài ra, người già cũng có thể bổ sung lợi khuẩn bằng cách tiêu thụ các thực phẩm lên men như dưa cải muối, sữa chua, kefir, nấm thủy sâm, kimchi...

### **8. Cách trị ho cho người lớn bằng gừng và mật ong**

Nguyên liệu cần có cho cách trị ho này là 60g gừng tươi cùng với 30g mật ong nguyên chất. Gừng tươi mang đi rửa sạch rồi cho giã nhỏ. Đem số gừng đó đun sôi cùng với 500ml nước trong khoảng 3 phút. Sử dụng rây để lọc phần bã gừng để giữ lại nước. Bạn lấy phần nước này hòa chung với mật ong và uống 2 lần mỗi ngày để đạt hiệu quả tốt nhất.

### **9. Cách trị ho bằng lá húng chanh**

Lá húng chanh còn có tên gọi khác là lá tần dày. Đây cũng là loại nguyên liệu trị ho hiệu quả được dân gian áp dụng từ lâu đời. Cách sử dụng lá húng chanh trị ho cho người lớn khá đơn giản:

Rửa sạch lá, cắt nhỏ, trộn với ít đường phèn, mang đi chưng cách thủy rồi vắt lấy nước cốt để uống. Phần bã bạn có thể giữ lại để ăn hoặc pha với nước ấm để uống.

### **10. Cách trị ho cho người lớn tuổi bằng bằng tỏi**

Người lớn tuổi bị ho dai dẳng có thể tăng cường ăn kèm tỏi sống trong bữa ăn. Với cách chữa ho bằng tỏi, bạn chỉ cần lột sạch lớp vỏ ở bên ngoài rồi cho tỏi tươi vào miệng nhai từ từ. Các chất có trong tỏi tươi sẽ được tiết ra. Bạn hãy nuốt các chất này để chúng thấm dần xuống cổ họng. Chắc chắn bạn sẽ phải bất ngờ về kết quả trị ho bằng tỏi.

Hy vọng với 10 cách trị ho cho người lớn tuổi vừa rồi, cơn ho của bạn sẽ nhanh chóng biến mất. Hãy kiên trì thực hiện các phương pháp trên. Song song đó, hãy kết hợp với chế độ sinh hoạt lành mạnh, khoa học. Như vậy, bạn sẽ có sức khỏe tốt và phòng ngừa được nhiều căn bệnh tuổi già.