

## علت سینوزیت مزمن چیست؟

اگر شما مبتلا به آسم یا آلرژی هستید احتمال این که مکرراً دچار سینوزیت شوید وجود دارد. در هر حالتی که مجرای سینوسها بسته شود و این بسته شدن مجرا وقتی ادامه یابد سینوزیت مزمن به وجود می آید. این حالت ها ممکن است به علت انحراف شدید تیغه بینی، تومور، پولیپ و یا آلرژی باشد.

افرادی که کمبود و نقص ایمنی مثل ایدز دارند و یا حرکت مژکهای بینی اختلال داشته باشد و یا ترشحات غیر طبیعی دارند، دچار سینوزیت مزمن می شوند.

## سینوزیت چگونه تشخیص داده می شود؟

در سینوزیت حاد علائم مشخص و واضح است تنها ممکن است، سرماخوردگی با سینوزیت حاد اشتباه شود ولی سرماخوردگی معمولاً تا یک هفته بهبود می یابد.

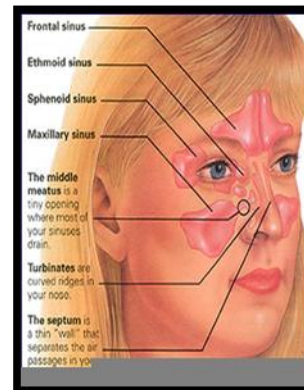
در سینوزیت مزمن علائمی مثل سردرد، انسداد بینی و ترشحات بینی و ترشحات پشت حلق با شدت کمتر به مدت طولانی وجود دارند. باید توجه داشت علل مغز و اعصاب نظیر میگرن و سردرد تنشی علل بسیار شایعتری برای سردرد، نسبت به سینوزیت مزمن میباشند.

انجام معاینه دقیق بخصوص با استفاده از آندوسکوپ و همچنین گرفتن عکسهای سی تی اسکن برای تشخیص سینوزیت مزمن ضروری است.

## درمان سینوزیت؟

در سینوزیت حاد استراحت، خوردن مایعات فراوان، بخور، شستشوی با سالین نرمال: در این عمل نیاز به یک سرنگ بزرگ و یا پوار لاستیکی و یک سرم شستشو میباشد که باید محلول را در پوار یا سرنگ پر کنیم. سپس به اندازه ۲ سانتیمتر داخل بینی وارد کرده و به آرامی فشار میدهم و در آخر بینی را تخلیه میکنیم. بیمار در این حالت باید سر خود را به جلو خم کند یا در وضعیت سجده قرار گیرد. چون در این حالت تمام مجاری و حفره های بینی هم جهت با جاذبه زمین از سرم پر می شود.

خوردن غذاهای ملایم و سبک ضروری است. کمپرس با حوله یا آبگرم روی پیشانی و صورت به کاهش درد کمک می کند. استفاده از مسکن ها مثل استامینوفن یا گاهی بروفن و داروهای شبیه آن موثر است.



## سینوزیت اولیه چگونه درمان میشود؟

✳️ آنتی بیوتیک

✳️ داروهای ضد پرخونی و گرفتگی

✳️ کورتن های استنشاقی

✳️ رقیق کننده های ترشحات

درمان با حدود ۲ هفته مصرف آنتی بیوتیک انجام می شود. نشانه های بیماری در طی مصرف آنتی بیوتیک از میان میرود.

ممکن است نیاز به داروهای ضد گرفتگی به صورت قرص و یا قطره برای رفع گرفتگی بینی و خروج ترشحات لازم باشد. (قطره حداکثر ۳روز و قرص حداکثر ۵روز) در صورت گرفتگی ممکن است نیاز به داروهای کورتن دار باشد که به صورت اسپری موجود می باشد و طبق دستور پزشک مصرف می شود.

## آیا سیگار کشیدن بر سینوزیت تاثیر دارد؟

بلی، سیگار و حتی دود سیگار فرد را به سینوزیت مستعد می کند. سیگار کشیدن تحت هیچ شرایطی قابل پذیرش نیست، افراد سیگاری باید حداقل در طول دوره درمان از سیگار کشیدن پرهیز کنند.

آیا در سینوزیت رژیم درمانی خاصی باید استفاده شود؟

نوشیدن مایعات ( بیشتر به جهت رقیق شدن ترشحات استفاده می گردد).

چگونه می توان در منزل از دردهای سینوسی رهایی یافت؟

هوای گرم و مرطوب گرفتگی و پرخونی سینوس را کم میکند . برای این منظور می توان از دستگاه بخور یا بخار کتری، آب جوش دور از منبع گرمائی استفاده کرد . کمپرس آب گرم در رفع درد بینی موثر است .

استفاده از قطره نمکی بینی نیز موثر است . باید توجه شود استفاده از قطره های نمکی بدون نسخه پزشک نشانه های بیماری را کم می کند که این موضوع ممکن است باعث عدم پیگیری اصل بیماری شود . ضمناً این دارو نباید در مدت زمان طولانی مصرف شود.

روش سنتی بخور، ریختن آب جوش در ظرفی و قراردادن سر چند سانتی متر بالای ظرف در حالی که حوله ای که روی سر انداخته شده است . با این روش بمدت ۱۰ دقیقه ۲ بار در روز انجام می شود که باعث نرم شدن و کنده شدن ترشحات و مرطوب شدن مخاط بینی می شود .

چه معاینه هائی توسط پزشک برای تشخیص و درمان انجام می شود؟

معاینه کامل گوش ، گلو و بینی ، بررسی صورت بیمار از نظر تورم و قرمزی پوست گونه ، معمولاً تورم و قرمزی صورت در صبح ها بیشتر است که این معمولاً با ایستادن به تدریج محو می شود . گاهی نیاز به لمس و فشار جهت تشخیص وجود دارد.

روشهای دیگر برای تشخیص وجود دارد مانند:

آندوسکوپی و عکس رادیو گرافی ، آزمایش آلرژی و سی تی اسکن از سینوس .

عواقب درمان نکردن سینوسهای عفونی

در بعضی موارد باعث مننژیت یا آبسه مغزی و عفونت استخوان می شود .



تجمع یارستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

دانشیهای سینوزیت

