



تاریخ
۲۲
شهر یور
۱۴۰۰
دوشنبه

همه چیز درباره سینوزیت و راه‌های پیشگیری و درمان آن

میلاد شکیب

هر نوع بیماری را که مدت زمان طولانی دوام داشته باشد بیماری مزمن می‌گویند. در مورد بیماری سینوزیت نیز اگر این بیماری بیش از سه ماه طول بکشد به آن مزمن می‌گویند. علل بروز سینوزیت مزمن متنوع‌تر و درمان آن نیز دشوارتر است. علائم آن شباهت زیادی به نوع حاد دارد و عمده بیماران از گرفتگی بینی و عدم تنفس از راه مجاری بینی و نداشتن حس بویایی، درد، خستگی، کسالت، بی‌حوصلگی و جمع‌شدن ترشحات پشت حلق و بینی شکایت دارند. سینوزیت مزمن ممکن است به دلیل درمان نشدن سینوزیت حاد بروز کند. نقص در سیستم تنفسی، ورود مواد آلرژیی‌زا مانند قارچ‌ها و گرده‌ها و یا پولیپ بینی می‌تواند منجر به بروز سینوزیت مزمن شود.

دسته‌بندی بیماری سینوزیت براساس موقعیت و محل وقوع آن
در هر طرف صورت ۴ عدد سینوس وجود دارد که هر کدام می‌توانند به دلیلی دچار آلودگی و التهاب شوند. براساس نوع سینوسی که دچار التهاب شده این بیماری نام‌گذاری می‌شود.

۱) سینوس فکی: این حفره در زیر چشم و در استخوان گونه قرار دارد. سینوزیت فکی باعث ایجاد درد و احساس فشار در گونه‌ها می‌شود. دندان‌درد و سردرد از علائم این نوع سینوزیت هستند.

۲) سینوس پیشانی: حفره‌ای که در بالای چشم و در استخوان پیشانی واقع شده است. سینوزیت پیشانی باعث ایجاد درد و احساس فشار در بالای چشم‌ها می‌شود و متعاقباً سردرد را به همراه دارد.

۳) سینوس پرویزنی: جایگاه این حفره بین چشم، بینی و استخوان پرویزنی است. سینوزیت این ناحیه منجر به ایجاد درد و احساس فشار بین بینی و چشم‌ها می‌شود. سردرد از علائم این بیماری است.

۴) سینوس شب‌پره‌ای: این سینوس در پشت سینوس پرویزنی و چشم و در مرکز استخوان جمجمه، زیر غده هیپوفیز واقع شده است. سینوزیت شب‌پره‌ای باعث ایجاد درد و احساس فشار پشت چشم‌ها می‌شود.

راه‌های درمان و پیشگیری سینوزیت

از آن‌جا که شایع‌ترین علت بروز بیماری جای‌گیری ویروس‌ها در سینوس‌ها به هنگام سرماخوردگی است، نیاز به درمان دارویی احساس نمی‌شود. ساده‌ترین راه برای درمان و پیشگیری (در افرادی که سابقه سینوزیت دارند) شست‌وشوی مرتب سینوس‌ها با سرم است. درمان‌های دارویی شامل تجویز مکمل، ضدالتهاب‌ها و قطره‌های بینی (داروهای ضد احتقان و گرفتگی بینی)، آنتی‌بیوتیک (در صورتی که عفوت باکتریال مشاهده شود) و اسپری‌های ضدالتهاب استروئیدی است. بخور با آب داغ نیز به کاهش التهاب و تورم و همچنین تخلیه ترشحات کمک می‌کند. کمپرس آب گرم صورت به‌ویژه در نواحی گونه‌ها و اطراف چشم‌ها موجب کاهش درد در بیماران خواهد شد.

استراحت کافی، بالا نگه داشتن سر به هنگام خواب و مصرف زیاد مایعات نیز در کاهش علائم بیماری موثرند. خوردن غذاهای تند مانند فلفل قرمز، خردل، کاری و ترب کوهی نیز به تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند. پیش‌تر افراد معتقدند که سرما به‌خصوص باد سرد باعث بروز این بیماری می‌شود، بنابراین یک روش پیشگیری ساده گرم نگاه داشتن محل سینوس‌ها (با استفاده از کلاه، هدبند و ماسک) است. خالی کردن مرتب و کامل ترشحات بینی نیز به‌ویژه به هنگام دچار شدن به زکام، می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. دوری جستن از مواد آلرژیی‌زا، گرد و غبار، نکشیدن سیگار، مرطوب نگه داشتن محیط زندگی به خصوص در فصل سرما، رعایت بهداشت فردی، شنا نکردن در آب‌های آلوده و یا مشکوک می‌تواند در پیشگیری از بروز سینوزیت بسیار موثر باشد.

سینوزیت را بهتر بشناسیم

دکتر عبیدی



آبریزش بینی و گلودرد

احساس پُری در ناحیه پیشانی

راه‌های درمان سینوزیت

در درمان سینوزیت‌های حاد چون در اکثر موارد عامل ویروسی دخیل هستند معمولاً از آنتی‌بیوتیک استفاده نمی‌شود زیرا عفونت‌ها به خودی خود از بین خواهند رفت؛ اما در موارد زیر پزشکان با در نظر گرفتن شدت علائم و طول دوره بیماری آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کنند:

زمانی‌که در سینوزیت حاد، با گذشت زمان نشانه‌های بیماری وخیم‌تر شوند.

وقتی درد در ناحیه سر و صورت شدید باشد و ناحیه دور چشم دچار تورم شود و بیمار تب بالا داشته باشد.

وقتی که علائم بیماری دوباره عود کند.

آنتی‌بیوتیک‌ها را باید به‌طور منظم و کامل مصرف کنیم تا دوره درمان سینوزیت کامل شود. اگر نشانه‌های بیماری مجدداً بروز کرد، نباید از همان آنتی‌بیوتیک‌ها خودسرانه استفاده کنیم و برای ادامه درمان سینوزیت باید از پزشک مشاوره بخواهیم.

مراقبت‌های فردی برای درمان سینوزیت

علاوه بر مصرف دارو، مراقبت‌های فردی در درمان سینوزیت بسیار اهمیت دارد. به‌عنوان مثال:

حوله‌ای را گرم و مرطوب کرده و روی صورت خود قرار دهیم و این کار را چند بار در روز تکرار کنیم.

روزانه مقدار زیادی نوشیدنی مصرف کنیم.

بخور دادن و یا قرار گرفتن در معرض بخار آب (مثلاً در حمام آب گرم) ۲ تا ۴ بار در روز به درمان سینوزیت کمک می‌کند.

استفاده از اسپری نمکی بینی چند بار در روز در درمان سینوزیت موثر است.

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: سینوزیت

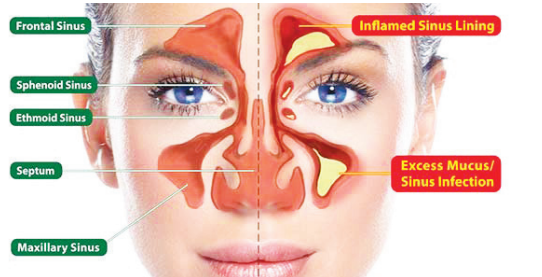
صفحه
۶
شماره
۳۱۷۱
سال
بیست و هفتم

سلامت



آنچه باید در مورد سینوزیت مزمن بدانیم

مرکز تحقیقات گوش و حلق و بینی دانشگاه علوم پزشکی تهران
--



بیوتیک های معمول از بین می‌روند. اما بعضی از عفونت‌ها مثل عفونت‌های قارچی یا عفونت های مقاوم به آنتی بیوتیک، با دارو های معمولی درمان نمی‌شوند.

برخورد با مواد حساسیت زا و آسیب رسان : ابتلا به سینوزیت مزمن در مبتلایان به آلرژی و آسم بیشتر است چون این بیماری ها باعث تحریک و افزایش فشار در بینی و سینوس ها می‌شوند. واکنش آلرژی یا آسم هنگام مواجهه با دود سیگار، مواد حساسیت زا، گرد و خاک و آلودگی هوا بدتر می‌شود.

مشکلات سیستم ایمنی : بیماری هایی که سیستم ایمنی را ضعیف می‌کنند، باعث می شوند تا بدن نتواند التهاب و عفونت را از بین ببرد. بیماران مبتلا به سیستمیک فیبروزیس ریسک بالای ابتلا به سینوزیت مزمن را دارند.

درمان ها خانگی

درمان های خانگی شامل :

شستن مکرر دست‌ها جهت جلوگیری از پخش شدن باکتری‌ها و قارچ‌ها استفاده از فیلترهای تمیز کننده هوا و بسته نگه داشتن پنجره ها هنگام شب

بسته بودن پنجره ها به هنگام رانندگی و استفاده از تهویه‌ی ماشین.

عدم خروج از خانه به هنگام آلودگی هوا

اجتناب از زدن چمن ها به ویژه در فصل حساسیت

دوری از مواد حساسیت زا

درمان آلرژی های فصلی زیر نظر پزشک

راهکار های زیر باعث بهبود درد و کاهش دوره ی عفونت می‌شوند :

شستشوی بینی و سینوس‌ها با محلول آب نمک.

استنشاق بخور برای از بین بردن انسداد در سینوس ها.

ماساژ سینوس ها برای کمک به خروج مایع و کاهش فشار.

نوشیدن آب فراوان. کم آبی باعث می‌شود که بدن نتواند با عفونت مبارزه کرده و سینوس ها را پاک کند.

مصرف داروهای که باعث کاهش گرفتگی بینی می‌شوند مثل استامینوفن و پروفن.

عوارض

اگر علائم سینوزیت بیش از یک هفته به طول انجامید، بهتر است که به پزشک مراجعه کنید تا دلیل بیماری مشخص شود. سینوزیت، حتی در فرم مزمن آن، معمولاً خطرناک نیست. اما در بعضی موارد، ممکن است حاکی از وجود بیماری دیگری باشد که زمینه ساز سینوزیت شده است. اگر درد و فشار سینوزیت بیش از یک یا دو هفته طول کشید، پزشک می‌تواند در تشخیص بیماری زمینه‌ای کمک کند.

عارضه ی اصلی سینوزیت معمولاً عفونت است، این عفونت ممکن است در خود سینوس ها یا بخش های اطراف آن ایجاد شود. اگر این عفونت درمان نشود ممکن است به بخش های دیگر سرایت کرده و مشکلات جدی ایجاد کند.

سینوزیت مزمن ممکن است به ندرت عوارض دیگری مثل کاهش حس بویایی، ایجاد کیست در بینی و عفونت چشم ها، بینی و حتی مغز را ایجاد کند.

سینوس ها چه وظیفه ایی در بدن دارند

خارج می‌شود، به رنگ زرد در می‌آید و یک ماده لزج بلغمی در قسمت عقب گلو پدیدار می‌شود.

گرفتگی و انسداد بینی بیشتر شده و دردی کم و بیش مبهم در ناحیه پیشانی یا صورت در قسمت سینوس‌های پیشانی و آرواره‌ای فکی احساس می‌شود، یا بوها خیلی کم و یا اصلا احساس نمی‌شوند.

چه عواملی سبب سینوزیت می‌شوند؟

عوامل محیطی مثلا سرمای شدید، هوای خیلی خشک، هوای راكد و ناسالم، آلودگی هوا

آلرژی به مواد حساسیت‌زا مانند پشم، حیوانات خانگی مثل گربه، حشرات، گل و گیاه

عفونت دندان های آسیاب

سینوزیت می‌تواند به خاطر عوامل مادرزادی همچون انحراف تیغه بینی، مجراهای سینوسی بسیار تنگ، پولیپ بینی نیز رخ دهد.

تشخیص سینوزیت به چه صورت است؟

بهترین و مهم‌ترین تست برای تشخیص سینوزیت معاینه و شرح حال بیمار است، اما برای تشخیص نوع سینوزیت و تایید از تست های سی تی اسکن و اندوسکوپی نیز استفاده می‌شود.

درمان سینوزیت به چه صورت است؟

درمان سینوزیت در مرحله اول بستگی به تشخیص دقیق آن دارد.

مثلا اگر علت سینوزیت عوامل آلرژی زا باشد در ابتدا باید عامل آلرژی زا درمان و برطرف شود مثلا اگر فرد به گل و گیاه حساسیت دارد باید از آنتی‌هیستامین، بخور و سرم شست‌وشو استفاده کرده و در حین درمان عوامل آلرژی‌زا را حذف کنیم.

موثرترین روش درمان سینوزیت، درمان دارویی است.

درمان دارویی به نوع سینوزیت بستگی دارد.

در درمان دارویی از آنتی بیوتیک (چرک خشک کن)، داروهای ضداحتقان (باز کننده کبیی و التهاب سنوس ها و بینی) و مصرف زیاد آب تجویز می‌شود.

روش جراحی؛ روش جراحی برای بیمارانی که به طور مادرزادی سینوزیت دارند بهتر است، مثلا کسانی که به طور مادرزادی مجرای سینوس آنها باریک است.

سینوزیت نوعی التهاب است که باعث درد، فشار و ورم در سینوس ها می‌شود. سینوزیت مزمن، سینوزیتی است که برای مدت زیادی (بیش از ۳ماه) باقی بماند. برخلاف سینوزیت حاد، که معمولا به دلیل عفونت در سینوس هاست، سینوزیت مزمن معمولا به وسیله ی باکتری ها ایجاد نمی‌شود و با درمان های معمول مثل آنتی بیوتیک بهبود نیابد.

نکات اصلی در مورد سینوزیت :

درمان سینوزیت مزمن بر اساس عامل ایجاد کننده ی آن است.

افرادی که به آلرژی یا آسم مبتلا هستند، در معرض ابتلا به سینوزیت مزمن قرار دارند.

درمان های خانگی باعث پیشگیری از ابتلا به سینوزیت مزمن یا جلوگیری از بدتر شدن آن‌ها می‌شود.

علائم

سینوس‌ها حفره‌هایی خالی و مرطوب هستند که پشت استخوان‌های صورت قرار دارند و تخلیه ی آن ها معمولا به وسیله‌ی بینی انجام می‌شود. به هنگام عفونت و انسداد بینی یا ورم در آلرژی ممکن است تخلیه‌ی سینوس‌ها با مشکل مواجه شود. در این صورت مایعات و مخاط مثل چرک در داخل سینوس‌ها جمع می‌شود. این مسئله باعث تورم، آسیب یا عفونت سینوس‌ها می‌شود. این التهاب سینوزیت نام دارد.

سینوزیت حاد معمولا به دلیل سرماخوردگی یا عفونت های خفیف است و طی ۱۰ روز بهبود میابد. بعضی از مبتلایان به سینوزیت حاد به دلیل ایجاد عفونت، نیاز به مصرف آنتی بیوتیک دارند.

سینوزیت مزمن معمولا بیش از ۱۰ روز است اما علائم آن با سینوزیت حاد یکی است :

درد و فشار بالای چشم ها، اطراف بینی و گونه ها

خارج شدن ترشحات سبز یا زرد از بینی

احساس گرفتگی بینی

درد در بینی یا گلو

تب

مشکل در خواب به دلیل گرفتگی بینی

عطسه ی فروان

درمان های موجود

پزشکان معتقدند که سینوزیت مزمن یک بیماری التهابی مثل آسم یا آلرژی است. درمان های معمول عبارتند از:

آنتی بیوتیک؛ اگرچه بعضی از پزشکان با تجویز آنتی بیوتیک برای درمان سینوزیت مزمن مخالف اند اما مصرف داروهایی مانند آموکسی سیلین باعث بهبود بعضی از بیماران می‌شود. بنابراین بعضی از اوقات پزشکان آنتی بیوتیک تجویز می‌کنند.

قطره های بینی کورتون دار؛ این قطره ها از طریق بینی مصرف می‌شوند و باعث کاهش التهاب، کمک به بهبود و کاهش علائم می‌شوند. بعضی از بیماران با مصرف این داروها دچار عوارض جانبی می‌شوند بنابراین پیش از مصرف آن‌ها باید با پزشک خود مشورت کنید.

جراحی؛ برای بعضی از بیماران مبتلا به سینوزیت مزمن، تخلیه محتویات سینوس به وسیله ی جراحی انجام می‌شود.

شستشوی بینی : این درمان نیاز به تجویز پزشک ندارد. به این صورت که بینی و سینوس ها با محلول آب نمک یا سرم شستشو داده می‌شود تا عفونت ها را پاک کند.

دلایل ایجاد سینوزیت

دلایل اصلی ایجاد سینوزیت مزمن عبارتند از :

ایجاد انسداد که باعث عدم تخلیه ی سینوس‌های می‌شود؛ این مسئله می‌تواند به علت آسیب به بینی یا صورت، پولیپ‌های بینی، تومور یا عفونت مزمن باشد. افرادی که انحراف تیغه ی بینی دارند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سینوزیت مزمن هستند.

عفونت های غیر معمول : اکثر عفونت های سینوس به وسیله آنتی