

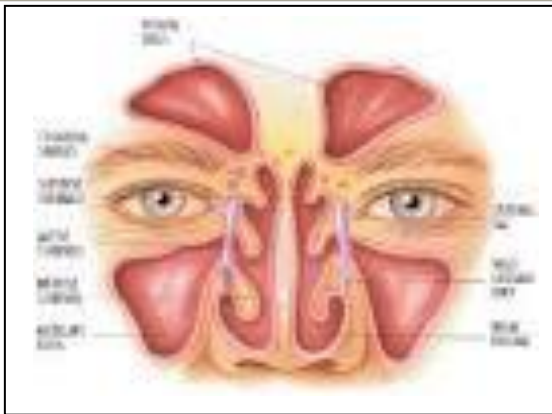


سینوزیت

مشکلات سینوزیت در این روزهای سرد زمستانی

بسیاری از افراد، وقتی متوجه می‌شوند که سینوزیت دارند یا وقتی پزشک به آن‌ها می‌گوید که سینوس‌های شان دچار التهاب شده، تصور می‌کنند سینوزیت یک بیماری همیشگی است و شاید تا آخر عمر مجبور باشند با این بیماری دست و پنجه نرم کنند. اما باید گفت این یک تصور نادرست است .

سینوزیت به التهاب مخاط سینوس‌های هوایی گفته می‌شود. این سینوس‌ها حفراتی بسته هستند که در استخوان‌های سر و اطراف حفره بینی قرار دارند.



به طور کلی ما در هر طرف صورت خود، چهار سینوس داریم. سینوس پیشانی، سینوس فکی یا گونه‌ای، سینوس پروانه‌ای و سینوس پرویزنی. سطح داخلی این سینوس‌ها توسط مخاط پوشیده شده است. هر کدام از این سینوس‌ها توسط منفذی به حفره بینی باز می‌شوند که از طریق این منفذ، هوا وارد سینوس یا ترشحات سینوس به حفره بینی تخلیه می‌شود. وقتی نفس می‌کشیم، هوا با وارد شدن به سینوس‌ها تصفیه، گرم و مرطوب می‌شود. این همان کاری است که حفره بینی نیز انجام می‌دهد. علاوه بر این، وجود سینوس‌ها سبب کمتر شدن وزن استخوان‌های جمجمه می‌شود

انواع سینوزیت کدامند؟

سینوزیت معمولاً به سه شکل بروز پیدا می‌کند. در شکل "حاد"، علائم شدید هستند و طی مدت دو هفته بهبود می‌یابند. معمولاً زمانی می‌گوییم "سینوزیت مزمن" شده است که علائم بیش از شش هفته طول بکشند و گاهی ماه‌ها و سال‌ها نیز علائم وجود دارند. در شکل مزمن، معمولاً علائم خفیف‌ترند. زمانی که علائم چند بار در طول یک سال ظاهر شده و دوباره بهبود پیدا می‌کنند، "سینوزیت راجعه" نام دارد.

این نوع تقسیم بندی به تشخیص علت و درمان سینوزیت کمک می‌کند

سینوزیت با چه علائمی خود را نشان می‌دهد؟

سینوس‌هایی که در استخوان گونه و زیر کاسه چشم قرار دارند و سینوس‌های پرویزنی که بین بینی و کاسه چشم واقع شده‌اند، از بدو تولد وجود دارند و به تدریج رشد می‌کنند و تا ۱۸ سالگی به اندازه بزرگسالی می‌رسند، بنابراین کودکان بیشتر دچار علامت در سینوس‌های فکی و پرویزنی می‌شوند. سینوس‌های پیشانی معمولاً تا ۵ تا ۱۰ سالگی وجود ندارند، بنابراین علامتی هم در کودکان ایجاد نمی‌کنند.

در شکل حاد سینوزیت، معمولا تب، ضعف و گرفتگی بینی وجود دارد، خروج ترشحات سبز رنگ از بینی و ترشح از پشت حلق و سردرد نیز دیده می‌شود.

سردرد در بچه‌ها به علت عدم رشد سینوس‌های پیشانی کمتر رخ می‌دهد و بیشتر بزرگسالان هستند که از سردرد و سنگینی سر شکایت دارند.

در بعضی از افراد علائمی مانند درد چشم، دندان درد، سرفه‌های شبانه، بوی بد دهان و گلودرد نیز وجود دارد.

علل سینوزیت چیست؟

مسدود شدن راه ارتباطی سینوس‌ها به حفره بینی به هر دلیلی، زمینه را برای بروز سینوزیت فراهم می‌کند. شایع‌ترین شکل سینوزیت، یعنی سینوزیت حاد معمولا به دنبال یک سرماخوردگی معمولی ایجاد می‌شود. همچنین عفونت یا آلرژی نیز می‌توانند سبب بسته شدن مجرای سینوس شوند. این مساله گاهی ناشی از وجود جسم خارجی در بینی یا حتی ناشی از انحراف تیغه بینی است.

برجستگی‌های مخاطی به نام پولیپ نیز می‌توانند باعث بسته شدن این مجرا شوند و سینوزیت ایجاد کنند.

سینوزیت چگونه درمان می‌شود؟

درمان سینوزیت به علت ایجاد کننده ی آن بستگی دارد. به طور قطعی عواملی که سبب التهاب مجرای ارتباطی سینوس‌ها به بینی شده‌اند باید برطرف شوند تا ارتباط سینوس و حفره بینی دوباره برقرار شده و ترشحات سینوس‌ها تخلیه گردند و از اضافه شدن عفونت به آن جلوگیری شود.

درمان به موقع سینوزیت مهم است، زیرا تاخیر در درمان سینوزیت، به خصوص نوع حاد آن می‌تواند منجر به مزمن شدن آن شود. علاوه بر آن چون سینوس‌ها در اطراف چشم، حفره بینی و دهان قرار

دارند، عدم درمان، تاخیر و یا درمان ناقص سینوزیت می‌تواند موجب گرفتاری حفره دهان یا کاسه چشم نیز بشود.

وقتی هدف از درمان باز کردن راه ارتباط سینوس با حفره بینی است، استفاده از ضد احتقان‌های موضعی یا عمومی می‌تواند کمک‌کننده باشد.

گاهی ممکن است بسته شدن راه ارتباطی در اثر آلرژی باشد که در این مواقع استفاده از داروهای ضد آلرژی مناسب است. اما اگر علت بسته شدن مجرا، آلرژی نباشد ممکن است استفاده از داروهای ضد آلرژی حتی باعث غلیظ شدن ترشحات شود و روند بهبودی سینوزیت را به تاخیر بیندازد

در بسیاری از موارد سینوزیت حاد که نشانه‌ای از عفونت مثل تب، ترشحات بد رنگ و درد شدید وجود ندارد می‌توان با استفاده از ضد احتقان یا حتی بخور گرم یا سرد و استراحت و دوری از مواد آلرژی زا، سینوزیت را بهبود بخشید. اما زمانی که نشانه‌هایی از عفونت سینوس‌ها وجود دارد، باید از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده شود که پزشکان آن را بر اساس سن و نوع میکروب شایع تجویز می‌کنند. این آنتی‌بیوتیک‌ها باید به طور کامل طی مدت ۱۰ تا ۱۴ روز مصرف شوند.

معمولاً در فرم حاد سینوزیت اگر مشکل تنها عفونت باشد و از نظر ساختاری مثل انحراف تیغه بینی، مشکلی وجود نداشته باشد با این درمان‌ها، بیماری بهبود پیدا می‌کند. معمولاً ۲ درصد موارد سینوزیت با درمان‌های طبی رایج بهبود پیدا نمی‌کند یا گاهی وجود پولیپ یا انحراف تیغه بینی سبب انسداد راه ارتباطی می‌شود که در این موارد نیاز به جراحی است

یکی از روش‌های درمانی موجود برای سینوزیت، عمل جراحی تحت بیهوشی با استفاده از اندوسکوپ و لیزر سرد است

در این روش نور قرمز روی بینی و نور مادون قرمز روی سینوس‌ها و درون حفره بینی و به منفذ دريچه سینوس تابیده می‌شود. این کار طی سه تا پنج جلسه انجام می‌شود و هر بار چند دقیقه طول می‌کشد. پس از آن سینوزیت درمان می‌شود

اما **Balloon sinuplasty** روشی جدیدتر است. در این روش بعد از قرار دادن یک کاتتر کوچک راهنما درون بینی، زیر دید اندوسکوپی، یک سیم هدایت کوچک وارد سینوس می‌شود، سپس بالن

متسع می‌شود و به آرامی دیواره‌های مجرا را متسع می‌کند. خونریزی در این روش بسیار کم است و اکثر بیماران پس از یک تا دو روز به فعالیت‌های عادی خود می‌پردازند

این که چه مدت پس از جراحی با بالن علائم بیمار برطرف می‌شود، در هر فرد متفاوت است، اما معمولاً پس از ۱۰ ماه یا حداکثر ۲ سال علائم کاملاً بهبود می‌یابند. این جراحی را متخصصان گوش و حلق و بینی یا جراحانی که در این زمینه آموزش دیده‌اند، انجام می‌دهند

مراقبت‌های بعد از بهبود چگونه است؟

۴ تا ۸ هفته در معرض تغییر شدید دمای هوا قرار نگیرید.

در هوای سرد، روی صورت خود به خصوص پیشانی و گونه‌های خود را بپوشانید و اگر مجدداً سرما خوردید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید .

از مواد آلرژی‌زا و به خصوص دود سیگار دوری کنید.

در شهرهای بزرگ زمانی که هوا آلوده است سعی کنید از منزل خارج نشوید

درمان های خانگی سینوزیت

*به اندازه ی کافی استراحت کنید. این عمل موجب می شود بدن شما بهتر با عفونت مبارزه کند و زودتر بهبود یابید.

*مایعات فراوانی بنوشید. این کار ترشحات مخاطی را رقیق تر و تخلیه آنها را آسان تر می کند. از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین الکل خودداری کنید، چون تورم مخاط بینی و سینوس ها را تشدید می کنند.

*بخوردهید. با یک حوله ی بزرگ سر خود را بپوشانید و سر خود را روی بخارهای یک ظرف حاوی آب جوش بگیرید. البته باید مراقب دمای بخار آب باشید تا سوزاننده نباشد

می توانید از دوش آب گرم نیز استفاده کنید و در هوای گرم و مرطوب حمام نفس بکشید. این کار به کاهش تورم و درد و تخلیه ی ترشحات مخاطی کمک می کند

*از کمپرس آب گرم بر روی صورت استفاده کنید. از حوله های گرم برای کمپرس صورت، گونه ها و اطراف چشم ها استفاده کنید. این عمل درد را کاهش می دهد

*بینی خود را شستشو دهید. با آب جوشیده سرد مخلوط با کمی نمک و یا با سرم فیزیولوژی شستشو، بینی خود را شستشو دهید.

*هنگام خواب سر خود را بالاتر قرار دهید. این عمل به تخلیه ی سینوس ها کمک می کند و گرفتگی و احتقان بینی را کاهش می دهد

مسئول کنترل عفونت بیمارستان خاتم الانبیاء (ص) مه پاره حقی مقدم سال ۱۳۹