

## از سینوزیت چه می دانید؟



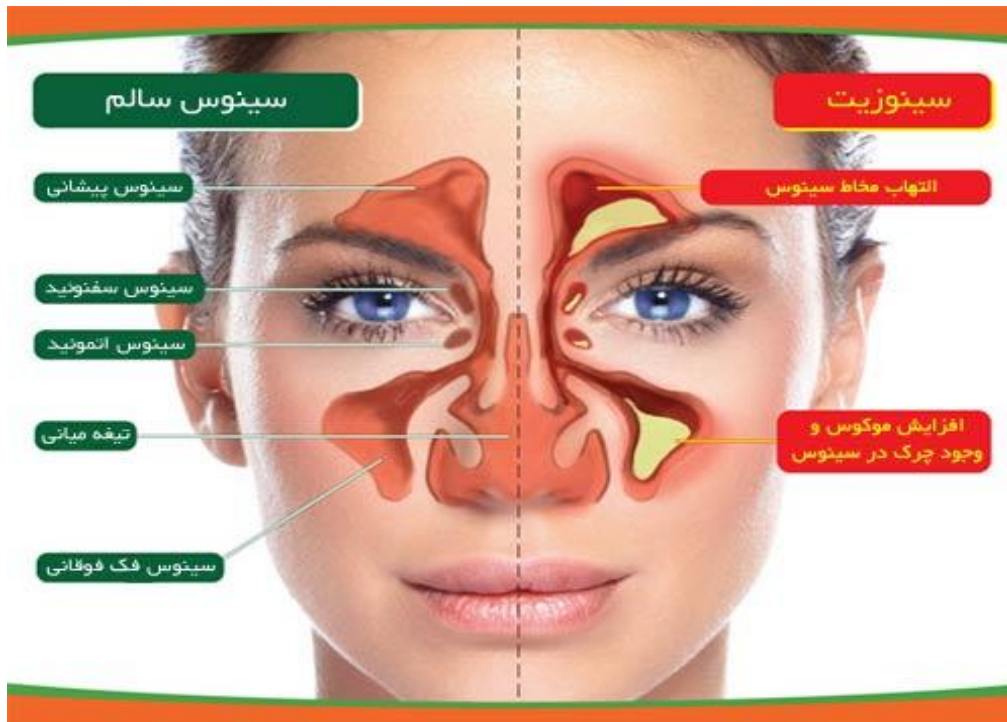
### سینوس چیست؟

سینوسها فضاهائی در داخل استخوانهای صورت و سر و اطراف بینی و چشم می باشند. به طور طبیعی این سینوسها پر از هوا بوده و توسط یک لایه مخاط ساده پوشیده شده و به وسیله یک مجرای باریک به بینی متصل می شوند و از طریق این مجرا ترشحات خود را به بینی می ریزند.

چهار نوع سینوس وجود دارد:

- \* سینوسهای پیشانی که در پیشانی و سمت بالای چشم قرار دارند .
- \* سینوسهای فکی که در گونه ، بالای دندانهای بالائی و زیر چشم قرار گرفته اند .
- \* سینوسهائی که در زیر پل بینی و در قسمت بین دو چشم واقع شده اند .

\* سینوسهائی که از تمام سینوسها عقب تر بوده و پشت چشم قرار دارند .



برای عملکرد صحیح سینوسها حتماً مجرای آن باید باز باشد . هر گونه عاملی که مجاری را تنگ یا مسدود کند ایجاد بیماری می نماید. این عامل معمولاً یک سرما خوردگی ساده است ولی آلرژی ، پولپ و انحراف تیغه بینی و عوامل دیگری وجود دارند .

وقتی مجرای سینوس بسته شد مخاط متورم می گردد. سپس ترشحات در داخل سینوس به دام می افتد و با کمتر شدن اکسیژن در آن آسیب مخاط هم شروع شده و آنگاه باکتریها شروع به تکثیر و ایجاد عفونت می نمایند .

هوا و ترشحاتی که در سینوس گیر می افتند روی دیواره آن فشار می آورند و باعث درد شدید می شوند حتی خلا ایجاد شده به دنبال عدم ورود هوا می تواند ایجاد درد نماید .

### سینوزیت به طور ساده یعنی التهاب یا عفونت سینوس ها.

متخصصین ، سینوزیت را به سه گروه حاد ( سابقه کمتر از یک ماه ) ، تحت حاد ( سابقه یک تا سه ماه ) و مزمن

( سابقه بیش از سه ماه ) تقسیم می کنند . البته یک نوع هم سینوزیت عود کننده می باشد که در طی سال چندین بار اتفاق می افتد .

### ■ علائم سینوزیت:

- ✓ تب : معمولاً خفیف می باشد ولی بچه های کوچک ممکن است تب بالا داشته باشند .
- ✓ ضعف و بی حالی و خستگی
- ✓ سرفه : بخصوص در بچه ها و عمدتاً در شب روی می دهد.
- ✓ ترشح بینی به صورت چرک سبز یا زرد رنگ و گاهی همراه خون.
- ✓ ترشحات پشت حلق که خصوصاً صبح ها بیشتر است و علامت آن تمیز کردن مرتب گلوست . همین ترشحات می توانند ایجاد گلو درد بکنند .
- ✓ در موارد نادر سینوزیت می تواند باعث عوارض خطرناک چشمی و مغزی گردد.

### ■ علل سینوزیت حاد چیست ؟

بیشتر سینوزیت های حاد با سرماخوردگی شروع می شوند که ویروسی است. ویروسها باعث ایجاد علائم سینوزیت نمی شوند ولی می توانند مخاط سینوسها را ملتهب کنند . این حالت معمولاً ظرف یک هفته تا ده روز خود به خود خوب می شوند ولی گاهی به دنبال این التهاب و گیر کردن ترشحات داخل سینوس باکتریها نیز هجوم آورده و تکثیر می شوند. این باکتریها معمولاً به صورت طبیعی در بینی و حلق اکثر افراد وجود دارند ولی در حالت معمول ایجاد عفونت نمی کنند . تنها در زمانی که موقعیت مناسب باشد ایجاد بیماری می کنند.

گاهی موارد قارچها ایجاد سینوزیت می کنند و با این که قارچها در محیط زندگی ما فراوانند ولی برای افراد سالم خطری ندارند و این نشتانه مقاومت خوب بدن در مقابل آنهاست . در مواقعی که به هر دلیل مقاومت بدن کم شود قارچها بیماری زا می شوند . در شرایط خاص نیز برخی افراد به قارچ حساسیت دارند .

التهابات مزمن بینی و سینوس ها که به علت حساسیت ، رینیت ، هوای سرد ، الکل و برخی شرایط محیطی به وجود می آیند می توانند سینوزیت مزمن به وجود بیاورند .

برخی افراد به سینوزیت مستعدترند مثل افرادی که نقص ایمنی دارند یا کسانی که عملکرد غیر طبیعی مژکها و یا ترشحات بینی دارند .

### ■ 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 . 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 میدهیم 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 می شود ؟

آنتی بیوتیک 

داروهای ضد پرخونی و گرفتگی 

کورتن ها 

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 .