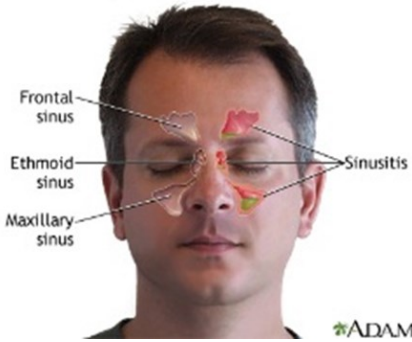




سینوزیت

کد رسانه : Plt-Shafa-117-003



تهیه و تنظیم: واحد آموزش بگانی و ارتقاء سلامت



درمان های خانگی سینوزیت :

موارد زیر را می توان در منزل به منظور بهبود علائم سینوزیت استفاده نمود:

◀ **استراحت کافی :** استراحت به شما در مبارزه با عفونت ها کمک می کند و باعث افزایش سرعت بهبود می شود.

◀ **مصرف مقادیر زیاد مایعات :** نوشیدن مایعات همچون آب و آبمیوه به ترشح مخاط رقیق و بهبود تخلیه بینی کمک می کند. از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین و الکل اجتناب نمایید. همچنین مصرف الکل می تواند باعث بدتر شدن ورم سینوس ها و بینی شود.

◀ **مرطوب کردن حفره های سینوسی :** برای این کار می توانید از آب جوش استفاده نمایید. یک حوله بر سر خود گذاشته و بخار آب جوش را استنشاق نمایید. این کار به بهبود درد و تخلیه مخاط کمک می کند.

◀ **کمپرس گرم بر روی صورت :** یک حوله گرم و مرطوب را بر روی نواحی اطراف بینی خود از قبیل بینی، گونه و چشم های خود بگذارید.

◀ **شستشوی مجرای تنفسی :** مجراهای تنفسی خود را بوسیله محلول های مخصوص اینکار شستشو دهید. این کار به باز شدن مجرای تنفسی شما کمک می کند.

پیشگیری از سینوزیت چگونه است؟

راه های زیر می توانند به پیشگیری از ابتلا به سینوزیت حاد کمک نمایند:

• **اجتناب از عفونت تنفسی :** از تماس با افراد سرماخورده اجتناب نمایید و دستان خود را بطور مرتب با آب و صابون بشویید.

• **آلرژی خود را بدقت مدیریت کنید :** برای مدیریت و بهبود آلرژی خود و کاهش شدت آن با پزشکتان مشورت نمایید.

• **از دود سیگار و هوای آلوده اجتناب کنید :** سیگار و سایر آلاینده ها می تواند باعث التهاب و آزرده گی ریه و مجاری تنفسی شود.

• **استفاده از مرطوب کننده ها :** اگر هوای درون خانه شما خشک است، اضافه کردن رطوبت به هوا می تواند از ابتلا به سینوزیت پیشگیری نماید. از تمیز بودن مرطوب کننده ها اطمینان حاصل نمایید.

نتیجه عدم درمان سینوزیت چیست؟

به تأخیر انداختن درمان سینوزیت می تواند باعث افزایش درد و ناراحتی شود. در موارد بسیار نادر سینوزیت درمان نشده می تواند باعث آبسه مغزی و یا مننژیت و عفونت استخوانی شود.

سینوزیت چیست؟

سینوس ها فضاهایی پر از هوا درون جمجمه می باشند که در زیر پیشانی، استخوان های بینی، گونه ها و چشم ها قرار دارند. سینوس های سالم خالی از هرگونه باکتری، ویروس و یا هر عفونت دیگری می باشند. اکثر اوقات، مخاط خود به خود تخلیه شده و هوا براحتی جابه جا می شود. زمانیکه ورودی سینوس ها بسته می شود و یا مقادیر زیادی مخاط در آن جمع می شود، باکتری ها و سایر میکروب ها براحتی می توانند در حفره سینوسی رشد کنند و باعث عفونت شوند.

انواع سینوزیت کدام اند؟

سینوزیت به چندین نوع مختلف تقسیم شده که بعضی از آنها شامل:

- **سینوزیت حاد** ➔ آبریزش بینی و درد ناگهانی صورت که برای ۱۰ تا ۱۴ روز باقی می ماند. سینوزیت حاد عموماً حدود ۴ تا ۸ هفته بطول می انجامد.
- **سینوزیت نیمه حاد** ➔ این نوع سینوزیت، التهابی است که برای ۴ تا ۸ هفته باقی می ماند.
- **سینوزیت مزمن** ➔ در این مشکل التهاب سینوس ها برای ۸ هفته و یا بالاتر باقی می ماند.
- **سینوزیت بازگشت کننده** ➔ در این نوع از سینوزیت، سینوس ها چندین بار در سال ملتهب می شوند.

دلایل ابتلا به سینوزیت :

- مژه های درون سینوس ها قادر به خارج کردن مخاط نیستند. این مشکل در پی بعضی از بیماری ها رخ می دهد.
- سرماخوردگی و آلرژی می تواند باعث بسته شدن سینوس ها در پی افزایش مخاط شود.
- انحراف بینی و یا پولیپ بینی یکی دیگر از دلایل ابتلا به سینوزیت هستند.

علائم و نشانه های سینوزیت حاد :

- ◀ درد و یا فشار بر روی صورت
- ◀ گرفتگی بینی ، ترشحات بینی
- ◀ کاهش و یا فقدان حس بویایی
- ◀ سرفه و خلط و گاهی تب
- ◀ درد دندان ، بوی بد دهان
- ◀ خستگی

علائم و نشانه های سینوزیت مزمن :

- ◀ فشار بر روی صورت ، سردرد ، تب
- ◀ گرفتگی و انسداد بینی ، چرک در حفره بینی
- ◀ ترشحات بینی/ ترشحات بی رنگ پشت حلق
- ◀ درد دندان ، بوی بد دهان
- ◀ خستگی

چه عواملی خطر ابتلا به سینوزیت را افزایش م دهد :

عواملی که در ادامه می آیند می توانند خطر ابتلا به سینوزیت را افزایش دهند:

- رینیت آلرژیک یا تب یونجه
- فیبروز سیستیک
- بیماری هایی که مانع عملکرد درست مژه ها می شوند
- لوزه سوم بزرگ
- سیگار کشیدن
- سیستم ایمنی ضعیف شده

درمان سینوزیت حاد :

◀ استفاده از داروهای ضداحتقان شامل قطره و اسپری (که عموماً باید ۵-۴ روز و طبق دستور پزشک مصرف شوند چرا که مصرف طولانی مدت آنها می تواند باعث احتقان شود).

◀ استنشاق بخار

◀ مصرف آنتی بیوتیک (با صلاحدید پزشک)

اگر آنتی بیوتیک داده شود، عموماً دوره مصرفی آنها بین ۱۰ تا ۱۴ روز می باشد.

درمان سینوزیت مزمن :

◀ استنشاق هوای گرم و مرطوب و بخور گرم

◀ استفاده از قطره، اسپری و داروهای تجویز شده

◀ مصرف آنتی بیوتیک(با صلاحدید پزشک)