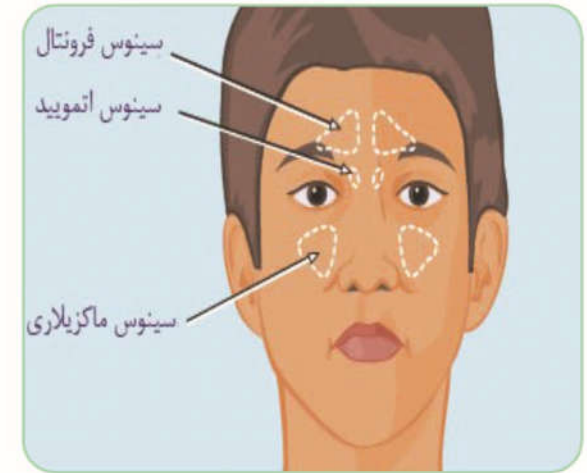


سینوزیت چیست :

سینوزیت به التهاب مخاط سینوس ها ی هوایی گفته می شود. این سینوس ها حفراتی بسته هستند که در استخوان های سر و اطراف حفره بینی قرار دارند.



انواع سینوزیت :

معمولاً به سه شکل بروز پیدا می کند :

✓ در شکل حاد، علائم شدید هستند و در طی مدت دو هفته بهبود می یابند.

✓ در شکل مزمن، علائم بیش از شش هفته طول می کشند و گاهی ماه ها و سال ها نیز علائم وجود دارند، در شکل مزمن معمولاً علائم خفیف ترند.

✓ سینوزیت راجعه حالتی است که علائم چند بار در طول یک سال ظاهر شده و دوباره بهبود پیدا می کنند.

علائم سینوزیت :

در شکل حاد سینوزیت، معمولاً تب، ضعف و گرفتگی بینی وجود دارد و خروج ترشحات سبز رنگی از بینی و پشت حلق و سر درد نیز دیده می شود.

در بعضی از افراد هم علائمی مانند درد چشم، دندان درد، سرفه های شبانه، بوی بد دهان و گلو درد نیز وجود دارد.



سر درد در بچه ها به علت عدم رشد سینوس های پیشانی کمتر رخ می دهد و بیشتر بزرگسالان از سر درد و سنگینی سر شکایت دارند.

علت سینوزیت :

سینوزیت معمولاً به دنبال بسته شدن مجاری سینوس ها ایجاد می شود که شایع ترین علت آن سرماخوردگی است، همچنین عفونت یا آلرژی هم می تواند سبب بسته شدن مجاری سینوس ها شود.

در بعضی موارد هم سینوزیت در اثر وجود جسم خارجی در بینی یا انحراف بینی ایجاد می شود.

وجود انواع پولیپ های بینی هم می تواند سبب بروز سینوزیت شود، در هر صورت با توجه به دلیل ایجاد آن برای درمان آن از روش های مختلفی استفاده می کنند.

درمان سینوزیت :

درمان به علت ایجاد کننده ی آن بستگی دارد، به طور قطعی عواملی که سبب التهاب مجاری سینوس ها شده اند باید برطرف شوند تا بهبودی حاصل شود. انواع درمان ها شامل موارد زیر است :

✓ استفاده از آنتی بیوتیک در مواردی که سینوزیت به دنبال عفونت است

✓ استفاده از داروهای ضد احتقان بینی که برای باز کردن مجاری سینوس ها مورد استفاده قرار می گیرد

✓ استفاده از داروهای ضد آلرژی در مواردی که علت انسداد، آلرژی است

✓ استفاده از بخور گرم یا سرد و دوری از مواد آلرژی زا

✓ عمل جراحی در مواردی که علت سینوزیت، پولیپ ها و انحراف بینی است

استفاده از هر یک از روش های فوق بایستی زیر نظر پزشک معالج صورت گیرد



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع)

سینوزیت



کمیته آموزش به بیمار

بهار ۱۳۹۸

بدن بهتر با عفونت مبارزه کند و زودتر بهبود یابد)

✓ مایعات فراوان بنوشید (ترشحات مخاطی را رقیق

تر و تخلیه آن را آسان تر می کند)

✓ از مصرف نوشیدنی های حاوی الکل و کافئین

خودداری کنید چون تورم مخاط بینی و سینوس ها را

تشدید می کند

✓ ۴ تا ۸ هفته در معرض تغییر شدید دمای هوا قرار

نگیرید

✓ در هوای سرد روی صورت خود به خصوص پیشانی

و گونه های خود را بپوشانید و اگر مجدداً سرما

خوردید سریعاً به پزشک مراجعه کنید

✓ از مواد آلرژی زا به خصوص دود سیگار دوری کنید

✓ در شهرهای بزرگ زمانی که هوا آلوده است سعی

کنید از منزل خارج نشوید

✓ از انجام درمان های خودسرانه به خصوص مصرف

آنتی بیوتیک بدون دستور پزشک اجتناب کنید



پیشگیری:

✓ فین کردن و پاکیزه نگه داشتن بینی از ترشحات

✓ نوشیدن آب به مقدار زیاد برای رقیق کردن ترشحات بینی

✓ مرطوب نگه داشتن هوای منزل

✓ دوری از حیوانات خانگی

✓ استفاده از جارو برقی هایی که فیلتر هوا دارند

✓ پرهیز از مسافرت های هوایی در مواقع ابتلا به سرماخوردگی و آلرژی

مراقبت در منزل:

✓ به اندازه ی کافی استراحت کنید (موجب می شود