



کدام ویتامین‌ها و مکمل‌ها در مقابله با سینوزیت موثر هستند؟

اگر عفونت سینوسی دارید، ممکن است علائمی را تجربه کنید که ابتدا شبیه سرماخوردگی معمولی و با گذشت زمان بیانگر سینوزیت است.

ایسنا/خراسان رضوی اگر عفونت سینوسی دارید، ممکن است علائمی را تجربه کنید که ابتدا شبیه سرماخوردگی معمولی و با گذشت زمان بیانگر سینوزیت است. علائم قابل توجه سینوزیت شامل تب، خستگی، سرفه، ترشح از بینی، ترشح و آبریزش بینی، احتقان و احساس ضعف عمومی هستند.

به نقل از هلت، چهار نوع سینوزیت وجود دارد و دوره بیماری هر کدام حداقل دو هفته طول می کشد؛ سینوزیت حاد نوعی است که ظاهراً از ناکجاآباد به وجود می آید و ممکن است با علائمی مانند احتقان یا آبریزش بینی شروع شود. سینوزیت حاد معمولاً بین دو تا چهار هفته طول می کشد. سینوزیت فراتر از حد یک پله بالاتر از سینوزیت حاد است و دوره بیماری آن از چهار هفته تا سه ماه طول می کشد. اگر سینوزیت بیش از سه ماه یا ۱۲ هفته طول بکشد، به عنوان سینوزیت مزمن طبقه بندی می شود. اگر فردی چندین بار در سال سینوزیت را تجربه کند، ممکن است به عنوان سینوزیت عودکننده تشخیص داده شود. مهم نیست که چه نوع سینوزیتی داشته باشید، چندین ویتامین و مکمل وجود دارد که می تواند به کاهش علائم سینوزیت و به بدن شما در مبارزه با التهاب کمک کند.

هنگامی که عفونت سینوسی دارید، احتمالاً می خواهید هر کاری که می توانید برای از بین بردن آن انجام دهید. بهترین موادی که هنگام ابتلا به سینوزیت مصرف می شود ویتامین C، ویتامین D، ریشه زنجبیل و پروبیوتیک ها هستند. ویتامین C احتمالاً شناخته شده ترین ویتامین برای ایمنی و مبارزه با سرماخوردگی است که اغلب پرتگاه عفونت های سینوسی است. از آنجایی که سینوزیت با التهاب بافت سینوس مشخص می شود، ویتامین D دفاع خوبی در برابر التهاب ارائه می کند. ویتامین D مانند همسایه الفبایی خود، ایمنی را تقویت می کند و به مبارزه با عفونت ها کمک می کند. نتایج تحقیقی در سال ۲۰۲۲ نشان داد که ریشه زنجبیل دارای خواص ضد التهابی است و می تواند التهاب بافت را کاهش دهد و به کاهش علائم عفونت سینوسی کمک کند. می توانید با زنجبیل تازه، یک کپسول پودر شده از ریشه زنجبیل تهیه کنید، یا چای زنجبیل بنوشید تا علائم سینوزیت را کاهش دهید. بخار چای داغ همراه با قدرت زنجبیل می تواند غشاهای مخاطی ملتهب و تحریک شده را کاهش دهد.

برای تکمیل مکمل های ضد سینوزیت، پروبیوتیک ها می توانند از سینوس های شما در برابر تشدید التهاب محافظت کنند و گاهی اوقات از عفونت های سینوسی به طور کلی جلوگیری می کنند.

یک پروبیوتیک به نام لاکتوباسیلوس، اسید لاکتیک تولید می کند که در واقع می تواند از رشد میکروارگانیسم ها و باکتری هایی که باعث عفونت دردناک سینوسی می شوند جلوگیری کند.

می توانید مکمل های پروبیوتیک بدون نسخه، نوشیدنی هایی مانند کامبوچا که مملو از پروبیوتیک ها هستند و حتی اسپری های بینی پروبیوتیک که به طور خاص برای مبارزه با عفونت های سینوسی ساخته شده اند را استفاده کنید.