

گرفتگی بینی را درمان کنید

خیلی از افراد تقریباً در تمام طول زندگی‌شان دچار نوعی گرفتگی بینی خفیف هستند و به جای آن که برای یافتن علت این عارضه آزاردهنده و درمان آن اقدام کنند، به نوعی همزیستی با آن دست پیدا کرده و هر ساعت یا چند ساعت یک بار، با شدت اقدام به تخلیه بینی‌شان می‌کنند.



سلامت نیوز: خیلی از افراد تقریباً در تمام طول زندگی‌شان دچار نوعی گرفتگی بینی خفیف هستند و به جای آن که برای یافتن علت این عارضه آزاردهنده و درمان آن اقدام کنند، به نوعی همزیستی با آن دست پیدا کرده و هر ساعت یا چند ساعت یک بار، با شدت اقدام به تخلیه بینی‌شان می‌کنند.

برخی دیگر از افراد هم مدام دست به قطره‌های بینی می‌برند و با چکاندن چند قطره، برای چند ساعتی از تنفسی راحت لذت می‌برند اما این افراد، ناآگاهانه خود را در معرض آسیب‌های بیشتر به مخاط بینی‌شان با مصرف مکرر و طولانی‌مدت قطره بینی قرار می‌دهند.

دکتر ابراهیم رزم‌پا، متخصص گوش و حلق و بینی در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: قطره بینی نباید به طور دائم برای رفع گرفتگی بینی استفاده شود، چراکه نه تنها استفاده طولانی‌مدت از این قطره‌ها وابستگی ایجاد می‌کند، بلکه به مرور، مخاط بینی را دچار آسیب می‌کند، مژک‌های داخل بینی را از کار می‌اندازد و به تشدید گرفتگی بینی منجر می‌شود.

این متخصص گوش، حلق و بینی اضافه می‌کند: البته منظور ما از قطره بینی، سرم‌های شست‌وشوی نمکی (مانند قطره کلرور سدیم) که به کودکان نیز داده می‌شود نیست؛ این نوع قطره‌ها کاملاً بی‌خطر است، اما استفاده مکرر و بیش از سه روز از سایر قطره‌های بازکننده بینی (مانند فنیل‌افرین) به مخاط بینی آسیب می‌رساند. پس بهتر است که مصرف این قطره‌ها پس از سه روز قطع و با فاصله، دوباره استفاده شود.

چرا بینی می‌گیرد؟

بسیاری از افراد نمی‌دانند که باید از بینی‌شان در مقابل تغییرات شدید دمای هوا مراقبت کنند، چراکه بینی عضو بسیار حساسی است که دمای هوایی را که وارد ریه‌ها می‌شود، تنظیم می‌کند.

یعنی وقتی در هوای سرد قرار می‌گیرید، بینی تلاش می‌کند دمای هوای طبیعی ورودی به ریه‌ها را حفظ کند، اما اگر دمای هوا سردتر یا گرم‌تر از حد متعادل بینی باشد، باعث گرفتگی بینی و آبریزش مخاط آن می‌شود.

به بیان دیگر، سرما با افزایش و غلیظ شدن مخاط‌های بینی و ریه باعث گرفتگی شده و در این شرایط بافت بینی تحریک و به بروز واکنش حساسیت‌زا منجر می‌شود.

دکتر رزم‌پا با اشاره به علل داخلی گرفتگی بینی می‌گوید: در برخی کودکان انحراف تیغه بینی، بزرگی شاخک‌های بینی، اشکالات جنینی و نیز وجود تومورهای خوش‌خیم یا بدخیم می‌تواند به گرفتگی بینی منجر شود. از سوی دیگر، بزرگی لوزه سوم یا وجود یک جسم خارجی در بینی کودک از عوامل اصلی گرفتگی بینی محسوب می‌شود. بر این اساس ترشح یکطرفه و بدبو از بینی کودک، احتمال گرفتگی این عضو با جسم خارجی را تقویت می‌کند.

این متخصص گوش، حلق و بینی اضافه می‌کند: البته گرفتگی یا احتقان بینی در بسیاری از افراد، معمولاً با سرماخوردگی معمولی، عفونت سینوسی، آنفولانزا و حساسیت یا آلرژی در ارتباط است و ایجاد هریک از این عوامل می‌تواند باعث بروز گرفتگی بینی شود. هریک از این موارد ممکن است حتی تنفس را برای شخص مبتلا به تورم مخاط بینی (رینیت) مشکل کند و به این دلیل فرد باید مورد ارزیابی و درمان قرار بگیرد.

از اختلالات هورمونی تا استرس

جدا از آن که در برخی افراد، حساسیت به برخی مواد همچون گرد و غبار، گرده‌های گل و گیاه، گرده‌های ریز موی حیوانات خانگی، مواد غذایی پرادویه و قرار گرفتن در معرض دود سیگار هم می‌تواند باعث بروز گرفتگی و حتی تشدید گرفتگی بینی شود.

عوامل دیگری از جمله مشکلات هورمونی، عوارض مصرف برخی داروها و مهم‌تر از آن قرار گرفتن در دوره‌های همراه با استرس‌های روحی و روانی نیز می‌تواند در گرفتگی بینی موثر باشد.

دکتر رزم‌پا در این ارتباط توضیح می‌دهد: مشکلات هورمونی در سه ماهه اول بارداری، حتی در دوره‌های نزدیک به عادت ماهانه یا کم‌کاری تیروئید می‌تواند از علل گرفتگی بینی باشد.

همچنین افرادی که داروهای فشار خون مصرف می‌کنند به گرفتگی بینی مبتلا می‌شوند. استرس نیز با تاثیر بر سیستم‌های سمپاتیک و پاراسمپاتیک (دستگاه سمپاتیک در واکنش‌های هیجانی مانند خشم و ترس وارد عمل می‌شود، در حالی که برعکس، سیستم پاراسمپاتیک از عمل سمپاتیک جلوگیری کرده، باعث آرامش و سکون می‌شود و در فعالیت‌های روزمره به طور طبیعی و آرام نقش دارد) میزان ترشحات و حالت تورمی بینی را تشدید می‌کند.

بینی را با شدت تخلیه نکنید

به گفته دکتر رزم‌پا، افرادی که دچار گرفتگی بینی همیشگی هستند، باید از تخلیه بینی‌شان با فشار و بشدت خودداری کنند.

این متخصص اضافه می‌کند: از آنجا که بینی به گوش میانی متصل است، وارد آمدن فشار ناگهانی به پرده گوش با تخلیه شدید بینی می‌تواند به وارد آمدن آسیب به پرده گوش و در مواردی پارگی آن منجر شود. به همین علت، شست‌وشوی بینی با سرم‌های نمکی به طور روزانه و هر چند ساعت یک بار توصیه می‌شود.

گرفتگی بینی را درمان کنید

شاید بسیاری از افراد با بینی‌شان که نمی‌توانند از طریق آن براحتهای نفس بکشند، به نوعی همزیستی دست پیدا کرده باشند؛ اما گرفتگی بینی درمان‌نشده می‌تواند به بیماری‌هایی چون مشکلات خواب، عفونت گوش، آسم و حتی عوارضی چون خرخر کردن تبدیل شود.

همچنین اکثر افرادی که دچار گرفتگی بینی هستند، معمولاً با دهان باز تنفس می‌کنند و همین امر باعث خشکی دهانشان می‌شود. رفع گرفتگی بینی در نوزادان و کودکان نیز از نظر تنفسی بسیار اهمیت دارد.

دکتر رزم‌پا در ارتباط با روش‌های تشخیصی و درمانی گرفتگی بینی یا رینیت می‌گوید: مهم‌ترین راه تشخیص، بعد از گرفتن تاریخچه بیماری و این که بیمار از چه موقع دچار گرفتگی بینی شده و شدت گرفتگی چقدر بوده، معاینه پزشک است.

یعنی در اغلب موارد، از طریق معاینه داخل بینی، علت گرفتگی مشخص می‌شود. در مواردی که علت گرفتگی بینی از طریق معاینه قابل تشخیص نباشد، از طریق آندوسکوپی، رادیوگرافی و سی‌تی‌اسکن می‌توان مشکل را ارزیابی و برای تجویز درمان‌های دارویی یا حتی جراحی تصمیم‌گیری کرد.

البته جراحی انحراف یا پولیپ بینی هم همیشه به نفع بیمار نیست و انجام آن باید در صورت ضرورت و توسط پزشک متخصص صورت بگیرد.

منبع: جام جم آنلاین