

روش‌های درمان سینوزیت

سینوزیت، یکی از مشکلات شایع بویژه در فصل زمستان است. سینوس‌ها حفره و فضاهای خالی در اطراف بینی در استخوان جمجمه است.



جام جم آنلاین: سینوزیت، یکی از مشکلات شایع بویژه در فصل زمستان است. سینوس‌ها حفره و فضاهای خالی در اطراف بینی در استخوان جمجمه است.

سینوزیت یعنی التهاب یا عفونت این حفره‌ها که معمولا به دنبال یک سرماخوردگی معمولی یا آلرژی و حساسیت رخ می‌دهد.

علائم این بیماری متنوع بوده و از سردرد، آبریزش بینی، احتقان و گرفتگی بینی، تب، گلودرد، خلط پشت حلق، احساس درد یا حساسیت و سنگینی در اطراف چشم یا پیشانی متفاوت است.

بسیاری از بیمارانی که سینوزیت مزمن دارند، می‌دانند در بسیاری موارد مصرف آنتی‌بیوتیک یا داروهای دیگر کمک چندانی به درمان مشکلشان نمی‌کند، اما آیا در طب سنتی و مکمل راه‌های ساده و کم‌عارضه‌تری برای رفع یا کاهش این مشکل وجود دارد؟

یکی از بهترین و ساده‌ترین راه‌ها شست‌وشوی مجرای بینی با آب نمک بسیار رقیق یا نرمال سالین است. غرغره آب نمک نیز از انتشار عفونت به گلو جلوگیری می‌کند.

خشکی و آلودگی هوا این مشکل را تشدید می‌کند. بنابراین استفاده از ماسک یک توصیه بسیار جدی است. ایجاد یک رطوبت ملایم در منزل با استفاده از دستگاه‌های رطوبت‌ساز یا بخور نیز می‌تواند کمک زیادی به درمان سینوزیت کند.

علت بسیاری از سینوزیت‌ها حساسیت و آلرژی است، بنابراین پرهیز از مواد حساسیت‌زا از جمله گرده گل و گیاهان، گرد و غبار و مواد شیمیایی نیز مفید است.

گیاهان دارویی نیز می‌تواند به بهبود فرد کمک کند. دم‌کرده زنجبیل تازه، یک نوشیدنی موثر برای کاهش علائم سینوزیت است.

چای دارچین یا دم‌کرده آویشن نیز می‌تواند به باز شدن مجاری تنفسی و دفع سرما از بدن کمک کرده و در درمان بیماری مفید باشد.

رازبانه یا آنیسون یک ضداحتقان طبیعی است که می‌تواند به کاهش سرفه و کم‌کردن التهاب و احتقان مجاری تنفسی کمک کند.

گاهی شیرین بیان نیز به عنوان یک ضدالتهاب توصیه می‌شود.

استفاده از اسانس نعنا به صورت موضعی در اطراف بینی و شقیقه‌ها نیز در کاهش درد و احتقان و سایر علائم موثر است.

اسطوخودوس و گلپر نیز از سایر گیاهان موثر در کاهش علائم است.

دم‌کرده بابونه در رفع التهاب و احتقان مفید است. بنفشه سه رنگ و به‌دانه نیز باعث کاهش تحریک گلو شود.

گیاه افدرا یا ماخوانگ نیز به عنوان یک ضداحتقان طبیعی می‌تواند باعث کاهش سرفه و علائم سینوزیت شود.

طب سوزنی نیز از روش‌های بسیار موثر در برطرف کردن علائم بیماری سینوزیت است.

تحریک نقاط طب سوزنی در اطراف بینی یا فشار و ماساژ این نقاط نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

مصرف فراوان مایعات گرم و پرهیز از غذاهای محرز و ادویه‌جات نیز برای بیمارانی سینوزیتی ضروری است. توصیه می‌شود از درمان خودسرانه پرهیز کرده و هر روش درمانی را با نظر پزشک معالج خود انتخاب کنید.

