

## سرما خوردگی با سینوزیت فرق دارد



: فصل سرما در پیش است و طبیعتاً بروز بیماری‌های مرتبط با این فصل نیز در این روزها فراوان شده است. سرفه، سردرد، تب، عطسه‌های مکرر، آبریزش بینی، گلودرد و خلاصه علائم سرماخوردگی را این روزها دوروبرمان فراوان می‌بینیم. شاید هم یکی از ما گرفتار همین علائم باشیم، اما آیا واقعا به همین سادگی می‌توان آن را سرماخوردگی نامید؟

سلامت نیوز : فصل سرما در پیش است و طبیعتاً بروز بیماری‌های مرتبط با این فصل نیز در این روزها فراوان شده است. سرفه، سردرد، تب، عطسه‌های مکرر، آبریزش بینی، گلودرد و خلاصه علائم سرماخوردگی را این روزها دوروبرمان فراوان می‌بینیم. شاید هم یکی از ما گرفتار همین علائم باشیم، اما آیا واقعا به همین سادگی می‌توان آن را سرماخوردگی نامید؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب ؛ بهتر است کمی محتاط باشیم و در تشخیص یک بیماری با چنین علائمی، عجلانه قضاوت نکنیم. دلیلش هم واضح است؛ علائم سرماخوردگی و سینوزیت در موارد بسیاری مشابهند. درست است که یک سرماخوردگی ساده ممکن است به التهاب و عفونت سینوس‌ها یا همان سینوزیت منجر شود، اما این دو بیماری کاملاً متمایز است و هریک شیوه‌های درمانی مختص به خود را دارد.

سرماخوردگی معمولی یک عفونت ویروسی در ناحیه تنفسی فوقانی است. علائم این بیماری معمولاً بتدریج طی یک یا دو روز خود را نشان می‌دهد، در روزهای سوم و چهارم به شدیدترین حالت خود می‌رسد و پس از آن تقریباً در روز پنجم یا هفتم آرام آرام مرتفع می‌شود. این بیماری با مجموعه‌ای از علائم همراه است که به طور کلی عبارتند از: گرفتگی بینی، احساس ناخوشی، آبریزش مکرر بینی، عطسه، گلودرد، ریختن اخلاط بینی به حلق و تب که در سرماخوردگی بزرگسالان رایج نیست، اما کودکان ممکن است هنگام سرماخوردگی تب کنند.

سرماخوردگی ممکن است با سرفه و سردرد نیز همراه باشد. چه سرماخوردگی را درمان کنید چه آن را به حال خود رها کنید، در افراد مختلف حدود 3 روز تا یک هفته طول می‌کشد و پس از طی این دوره رفع خواهد شد.

### درمان سرماخوردگی

دکتر جردن جوزفسون، نویسنده کتاب «همین حالا از شر سینوزیت خلاص شوید» و مدیر مرکز سینوس و بینی نیویورک می‌گوید: «برای درمان سرماخوردگی باید از خودتان مراقبت کنید و مایعات فراوان بنوشید تا آب بدنتان افزایش یابد. این کار کمک قابل توجهی به خروج عفونت از بدن شما می‌کند، زیرا سبب مرطوب شدن مخاط و روان شدن ترشحات مخاطی در ناحیه عفونت خواهد شد. سوپ مرغ را هم حتماً در برنامه غذایی خود بگنجانید.»

در کنار این موارد، اگر به پزشک مراجعه کنید، ممکن است برایتان داروهایی تجویز کند تا طی این مدت عوارض آزاردهنده بیماری مانند آب ریزش مکرر بینی، سردرد، سرفه و... را تا حدی کاهش دهد و تحمل آنها راحت‌تر شود.

گاهی سرما ممکن است وارد سینوس‌ها شود و آنها را ملتهب کند که در این حالت از به جریان افتادن ترشحات مخاطی جلوگیری خواهد کرد. این سرماخوردگی درواقع ممکن است به عفونت سینوس تبدیل شود.

اما چگونه باید بفهمیم سرماخوردگی به عفونت سینوس‌ها تبدیل شده است؟ دکتر جوزفسون می‌گوید: «اگر پس از گذشت دو یا سه روز از بروز سرماخوردگی، حالتان بدتر شد یا رنگ ترشحات بینی‌تان به سبز یا زرد گرایید، باید به پزشک متخصص مراجعه کنید تا علائم بیماری را بررسی کند. به احتمال بسیار زیاد باید سینوس‌هایتان چرک کرده باشد.»

علائم عفونت سینوس‌ها (سینوزیت)

سینوزیت همان التهاب سینوس‌هاست که ممکن است علل گوناگونی داشته باشد؛ یک سرماخوردگی ساده، یک عفونت یا حتی حساسیت. با این حال تمام التهاب‌های سینوسی ممکن است چند علائم را بروز دهد:

- احساس فشار و درد پشت چشم‌ها یا گونه‌ها

- احساس درد در دندان‌های بالا

- جمع شدن خلط و احساس گرفتگی در مجاری سر و صورت و گاهی دشواری در تنفس

- آبریزش بینی که زرد یا سبزنگ است

- سردرد

- ریختن ترشحات بینی به حلق

مبتلایان همچنین ممکن است از خستگی، دشواری تنفس از طریق بینی، کاهش قدرت بویایی و بی‌قراری هنگام خواب و استراحت شکایت داشته باشند.

به گفته دکتر جوزفسون: «شما فکر می‌کنید هر ماه یا طی ماه‌های متمادی مبتلا به سرماخوردگی هستید، باید بدانید که این سرماخوردگی نیست. به احتمال بسیار زیاد شما به سینوزیت مزمن مبتلا شده‌اید که گاهی عود می‌کند، اما پرسش این است که چگونه می‌توانیم میان این دو تفاوت قائل شویم؟ دکتر جوزفسون در پاسخ می‌گوید: «سرماخوردگی معمولاً یک‌بار در سال سراغ شما خواهد آمد و بیشتر از چند روز هم مزاحمتان نخواهد بود و شما تا سال بعد از شرش در امان خواهید ماند.» پس اگر فکر می‌کنید سرما خورده‌اید و علائم آن را مدتی طولانی با خود یدک می‌کشید یا اگر به دفعات در طول سال احساس سرماخوردگی دارید، به احتمال بسیار زیاد به سینوزیت مبتلا هستید.

متخصصان، سینوزیت یا همان عفونت و التهاب سینوس‌ها را به سه نوع تقسیم می‌کنند:

- سینوزیت حاد که معمولاً کمتر از چهار هفته طول می‌کشد.

- سینوزیت مزمن که علائم طولانی مدتی دارد و ممکن است بیش از دوازده هفته یعنی حدود سه ماه، طول بکشد.

- نوع سوم سینوزیت در واقع از نوع التهاب‌هایی است که هر از گاهی برمی‌گردند و عود می‌کنند. به چنین التهاب‌هایی اصطلاحاً التهاب راجعه نیز می‌گویند. این نوع سینوزیت اغلب چهار بار در سال یا حتی بیشتر از آن به صورت سینوزیت حاد بروز می‌کند و معمولاً ناشی از ویروس یا باکتری است.

درمان عفونت سینوسی

اگر شما گمان می‌کنید سینوس‌هایتان چرک کرده و علائم بیماری‌تان طی مدت دو سه روز برطرف نشده است، باید سری به پزشک متخصص بزنید. پزشک ممکن است فقط به معاینه معمولی اکتفا کند، شاید هم لازم ببیند عکس اشعه X از سینوس‌هایتان بگیرد یا به شیوه‌های دیگری از آنها تصویربرداری کنید. به هر حال همه این کارها برای تشخیص دقیق‌تری بیماری شما لازم است.

مصرف دارو

عفونت سینوسی را با دارو می‌توان درمان کرد. پزشک متخصص نخست برای شما داروهایی تجویز می‌کند که وضع ترشحات ناهنجار سینوس‌ها و بینی را بهبود بخشد و تنفس شما را تسهیل کند. بیشتر افراد بدون نیاز به آنتی‌بیوتیک دوره درمان را پشت سر می‌گذارند و خوب می‌شوند، اما اگر علائم بیماری در مدت 10 تا 14 روز مرتفع نشد، پزشک اغلب آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کند. توجه داشته باشید مصرف دارو، بویژه آنتی‌بیوتیک حتماً باید با تجویز پزشک باشد.

## شست‌وشوی بینی

محلول شست‌وشوی بینی چه به صورت اسپری باشد و چه به صورت سرم‌های شست‌وشو، که هر دو در داروخانه‌ها در دسترس است، مشکلات ناحیه بینی را هنگام بروز سینوزیت بهبود می‌بخشد و دفعات عفونت سینوس‌ها را نیز کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای که سال 2007 منتشر شده نشان می‌دهد بیمارانی که از محلول شست‌وشو یا همان سرم نمکی استفاده می‌کنند علائم بیماری‌شان سریع‌تر رفع می‌شود و نیز دفعات ابتلای مجدد به عفونت سینوس‌ها در این افراد کاهش می‌یابد.

## استنشاق استروئید

بیمارانی که به سینوزیت مزمن مبتلا هستند، می‌توانند از اسپری‌های استروئید بینی استفاده کنند. این اسپری‌ها در واقع حاوی مواد ضدالتهابی است که مستقیم بر بافت سینوس‌ها تاثیر می‌گذارد. استفاده از این اسپری‌ها راه موثری برای پیشگیری از عفونت‌های سینوسی به شمار می‌رود. استنشاق استروئید به این طریق می‌تواند التهاب بافت‌های سینوس را کاهش دهد و از انسداد و بسته شدن مجاری سینوسی جلوگیری کند. در این مورد هم توصیه می‌شود حتما با مشورت و مجوز پزشک معالج از اسپری استفاده کنید.

## جراحی

در برخی موارد که سینوزیت به حالت مزمن درمی‌آید و طول مدت هر بار عفونت آن بسیار زیاد می‌شود، به ناچار باید از طریق جراحی، فضای حفره‌های سینوسی را افزایش داد تا به این ترتیب توان عملکرد آنها بهبود یابد.

سرماخوردگی معمولی و عفونت‌های سینوسی، بسادگی درمان می‌شوند و پزشک عمومی هم می‌تواند اقدامات درمانی را پی بگیرد، اما اگر شما به عفونت‌های مزمن سینوسی یا سینوزیت راجعه مبتلا هستید، پزشک عمومی ممکن است شما را به متخصص گوش و حلق و بینی ارجاع دهد.