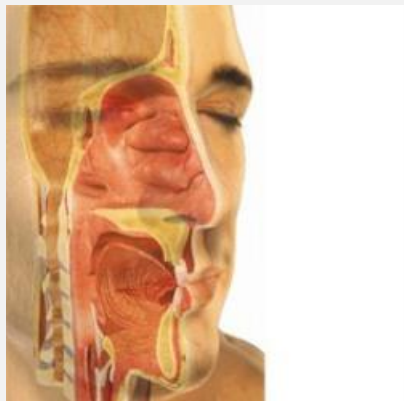


بیماری فصل سرد

بسیاری از افراد مبتلا به سینوزیت رابطه خوبی با فصل‌های سرد سال ندارند، چرا که بر این باورند بیماریشان در سرما عود می‌کند و مجبورند با مشکلات ناشی از آن کنار بیایند.



بسیاری از افراد مبتلا به سینوزیت رابطه خوبی با فصل‌های سرد سال ندارند، چرا که بر این باورند بیماریشان در سرما عود می‌کند و مجبورند با مشکلات ناشی از آن کنار بیایند. اما آیا شما هم به سینوزیت مبتلا هستید؟ چقدر درباره روش‌های درمان این بیماری اطلاعات دارید؟ اصلا سینوزیت قابل پیشگیری است؟ چه تفاوتی با سرماخوردگی دارد؟

سینوس‌ها حفره‌هایی هستند که در استخوان‌های صورت قرار گرفته و از طریق مجرای به بینی متصل شده‌اند و زمانی که سینوس‌ها دچار عفونت شوند، بیماری سینوزیت را ایجاد می‌کنند. در این شرایط معمولا بیمار از سردرد و احساس سنگینی سر شکایت دارد؛ سردردی که با حرکت سر، قرار دادن سر بین زانوها و خم شدن به جلو بدتر می‌شود. دکتر ابراهیم رزمپا، متخصص گوش، حلق و بینی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: سینوزیت به دو صورت حاد و مزمن بروز می‌کند. سینوزیت حاد التهاب و تورم مخاط سینوس است و علائمی مثل سردرد، ترشحات بینی، احتقان بینی، درد در صورت یا دندان‌ها، درد چشم‌ها و سرفه‌های شبانه دارد، اما سینوزیت مزمن شکل خفیف‌تر و طولانی‌تر سینوزیت حاد است که تشخیص آن کمی سخت‌تر بوده و علامت اصلی آن ترشحات عفونی پشت حلق است و معمولا به درمان دارویی جواب نمی‌دهد و برای درمان نیاز به عمل جراحی دارد.

علائم سینوزیت را بشناسید

به گفته دکتر رزمپا، سردرد ناشی از سینوزیت در عرض چند روز تشدید می‌شود و ممکن است پشت چشم‌ها، دندان‌های آسیای بالا یا گوش تیر بکشد. گاهی علاوه بر سردرد بیمار بویژه کودک مبتلا دچار سرفه و بوی بد دهان می‌شود. علاوه بر سردرد، ترشح زرد یا سبز و چرکی از بینی و وجود احساس خلط در پشت حلق هم تحریک گلو و احساس حالت تهوع و استفراغ را به همراه دارد. در این حالت معمولا تنفس از راه بینی مشکل و صدای بیمار هم تودماغی می‌شود. از طرفی در بیماری سینوزیت، تب علامت شایعی نیست، اما در نیمی از بیماران وجود دارد. این در حالی است که گاهی بعضی از بیماری‌ها مثل آلرژی، سردردهای عصبی، میگرن، اختلالات دید، فشار خون، تومورها و... علائمی شبیه سینوزیت ایجاد می‌کنند و به همین دلیل هم تشخیص مشکل می‌شود.

دکتر رزمپا می‌گوید: سینوزیت معمولا به دنبال سرماخوردگی و آنفلوآنزا بروز می‌کند و اگر علائم سرماخوردگی بیشتر از یک هفته باقی بماند، ممکن است به سینوزیت تبدیل شود. در واقع عفونت اولیه، مخاط سینوس‌ها را ملتهب می‌کند و بدن هم ترشحات سینوس را افزایش می‌دهد. از طرفی زیاد شدن این ترشحات باعث می‌شود دهانه سینوس‌ها تنگ شده و با جمع شدن ترشحات و میکروب‌ها درون حفره سینوس محیطی برای رشد و تکثیر میکروب‌ها و حتی عفونت قارچی فراهم شود.

کم نیستند افرادی که با ابتلا به سرماخوردگی به پزشک مراجعه نمی‌کنند و معتقدند بیماریشان خود به خود درمان می‌شود در صورتی که اگر علائم سرماخوردگی بیشتر از چهار هفته ادامه پیدا کند زمینه سینوزیت مزمن فراهم خواهد شد. از طرفی ممکن است عوامل آلرژی‌زا، آسم، عفونت‌های باکتریایی، پولیپ بینی و اختلال ساختمانی بینی زمینه‌ساز سینوزیت مزمن باشد. بد نیست بدانید حدود یک پنجم بیماران مبتلا به سینوزیت مزمن پولیپ بینی دارند.

سینوزیت قابل پیشگیری است؟

به گفته دکتر رزمپا یکی از مهم‌ترین روش‌های پیشگیری از سینوزیت بویژه نوع مزمن، درمان فوری و بموقع سرماخوردگی است. همچنین رعایت بهداشت شخصی، شستن مداوم دست‌ها، دوری از مواد آلرژی‌زا و مقابله با آلودگی هوا از مهم‌ترین عواملی است که می‌توان به کمک آنها از بروز این بیماری پیشگیری کرد. حتی مصرف نکردن دخانیات را هم نمی‌توان نادیده گرفت چون سیگار کشیدن باعث تجمع ترشحات سینوس و رشد میکروب‌ها در این محیط می‌شود و ممکن است زمینه‌ساز ایجاد سینوزیت باشد.

همچنین بیماران مبتلا به سینوزیت برای پیشگیری از عود بیماریشان باید از مصرف مایعات خیلی سرد بپرهیزند، به طور منظم ورزش کنند و فعالیت بدنی داشته باشند، از تماس با افراد مبتلا به سرماخوردگی یا عفونت ویروسی مجاری تنفسی فوقانی اجتناب کنند، در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد (هوای راکد) نمانند، هنگام شنا کردن شیرجه نزنند و در سفرهای هوایی حتما از قطره ضداحتقان بینی استفاده کنند. بد نیست بدانید عطر و ادکلن و خوشبوکننده‌ها هم می‌توانند باعث تورم مخاط بینی و عود سینوزیت شوند؛ هر چند در مورد تعداد کمی از بیماران (بیشتر در مبتلایان به آسم و آلرژی) صادق است.

دستگاه بخور خوب یا بد؟

بسیاری از بیماران مبتلا به سینوزیت در پاییز و زمستان هنگام خروج از خانه به وسیله شال و کلاه سینوس‌های خود را می‌پوشانند تا گرم نگه داشته شوند. همچنین در محیط خانه از دستگاه بخور استفاده می‌کنند تا هوا همیشه مرطوب باشد. دکتر رزم‌پا در این باره می‌گوید: استفاده از دستگاه بخور و رطوبت‌ساز و دستگاه‌های تصفیه هوا باعث می‌شود ترشحات سینوس‌ها روان شود و میکروب‌ها در سینوس تجمع نکنند. البته هوای خانه باید مدام کنترل شود چون هوای خیلی خشک یا خیلی مرطوب، سینوزیت را تشدید می‌کند.

از سرم و آب نمک استفاده کنید

دکتر حسام جهان‌دیده، متخصص گوش، حلق و بینی نیز در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: سینوزیت نوع حاد کمتر از یک ماه و نوع مزمن بیش از سه ماه طول می‌کشد. البته اغلب بیماران به نوع حاد مبتلا هستند. حتی شاید هر یک از ما دست‌کم یک بار در طول زندگی این بیماری را تجربه کنیم. درمان سینوزیت حاد چندان دشوار نیست و بیشتر مواقع درمان‌های ساده‌ای مانند تجویز مسکن، ضدالتهاب‌ها و قطره‌های بینی (این قطره‌ها نباید به طور مداوم مصرف شود و استفاده از آنها باید محدود و با نظر پزشک باشد) و آنتی‌بیوتیک البته در صورت بودن عامل عفونی کفایت می‌کند. شست‌وشوی مداوم بینی با سرم یا آب نمک هم تاثیر بسزایی در پیشگیری و درمان دارد چون باعث پاکسازی ترشحات آلوده و مواد محرک و مرطوب‌سازی سینوس‌ها می‌شود.

برای شست‌وشو می‌توانید از یک سرنگ 30 سی‌سی یا ظرف‌های مخصوص شست‌وشوی بینی استفاده کنید، اما در صورت استفاده از سرنگ باید هر دو تا سه هفته آن را با یک سرنگ جدید جایگزین کرد تا باعث انتقال آلودگی و عفونت نشود. برای تهیه محلول شست‌وشو در منزل کافی است یک تا یک و نیم قاشق چایخوری از نمک خالص را به یک لیتر آب جوشیده خنک اضافه کنید. این محلول باید حداقل دو بار در روز داخل بینی پمپاژ شود و حداکثر تا یک هفته هم قابل استفاده است و پس از آن باید دور ریخته شود. فراموش نکنید احساس سوزش جزئی در دفعات اول استفاده از محلول شست‌وشو طبیعی است. در سینوزیت مزمن بیشتر اوقات وجود یک عامل خارجی دیده می‌شود، پس باید این عامل خارجی برداشته شود. در بیمارانی که دچار حساسیت به مواد آلرژن هستند، عامل ایجاد آلرژی باید حذف شود؛ هر چند که اسپری بینی به شکل محدود و شست‌وشوی روزانه نیز کمک‌کننده است. در عین حال، وجود پولیپ‌های مسدودکننده و انحراف تیغه بینی باید توسط جراحی ترمیم شود چون تا وقتی این عوامل وجود دارد، درمان سینوزیت از طریق دارو یا دیگر درمان‌ها بی‌نتیجه است. حتی بعد از جراحی ممکن است بیمار برای مدتی طولانی به درمان دارویی هم نیاز داشته باشد.

درمان را جدی بگیرید

بعضی‌ها می‌گویند سینوزیت غیر قابل درمان است، اما به گفته دکتر رزم‌پا این بیماری در صورتی که درمان نشود عوارض متعددی مثل تورم و سلولیت بافت‌های اطراف سینوس، مشکلات چشمی و عارضه‌های مغزی‌ای ایجاد می‌کند. سینوزیت به کمک علائم بالینی، رادیوگرافی ساده، سی‌تی اسکن و آندوسکوپی قابل تشخیص است و برای درمان هم با توجه به شدت بیماری، آنتی‌بیوتیک، آنتی‌هیستامین، داروهای ضداحتقان، ترکیبات کورتون، مسکن‌ها، سرم‌های فیزیولوژی برای شست‌وشوی بینی و بخور (بوژه بخور سرد) تجویز می‌شود. البته برای از بین بردن عوامل انسدادی ایجادکننده سینوزیت مثل تیغه بینی، پولیپ‌ها، تومورها، بزرگی شاخک‌های بینی و دیگر مشکلات آناتومیک داخل بینی باید از جراحی کمک گرفت؛ هر چند که آندوسکوپی بینی و سینوس به وجود ارزش بالای تشخیصی و درمانی باید توسط متخصصان با تجربه انجام شود، چرا که در غیر این صورت باعث بروز عوارض جبران‌ناپذیری برای بیمار مبتلا به سینوزیت می‌شود.

پریسا اصولی / جام‌جم