

گروه دارویی کیش مدیفارم

Ida Jalali

درمان سینوزیت در خانه: رفع گرفتگی سینوس ها، درمان خانگی سینوزیت و تخلیه سینوزیت با روش های موثر

التهاب سینوس ها با نام پزشکی سینوزیت از جمله بیماری هایی محسوب می شود که می تواند عملکرد فرد را در طول روز مختل کرده و سبب مشکلات ناخواسته ای شود. پس از شناخت علت بروز این عارضه دارو درمانی، درمان های خانگی، طب سنتی و جراحی ها تجویز می شود. درمان خانگی سینوزیت یکی از پرطرفدارترین روش ها در بین مراجعه کنندگان و پزشکان است.

درمان سینوزیت در خانه معمولاً برای کاهش التهاب سینوس ها در وضعیت حاد توصیه می گردد و در صورت طولانی شدن این بیماری (سینوزیت مزمن) فرد باید فوراً به پزشک متخصص مراجعه کند. همچنین درمان خانگی سینوزیت به همراه دارو درمانی توسط پزشک متخصص توصیه می گردد.

تخلیه سینوزیت با ۷ روش در منزل

روش های و راه های درمان خانگی سینوزیت اگرچه به ظاهر ساده هستند اما می توانند از مزمن شدن این عارضه به خوبی جلوگیری کنند. رعایت بهداشت فردی یکی از مهم ترین مواردی است که در جلوگیری از ابتلا به سینوزیت همیشه باید رعایت کرد. در ادامه به ذکر ۷ راه تخلیه سینوزیت در منزل می پردازیم:

۱. استفاده از غذاهای حاوی ویتامین سی، زینک و آنتی اکسیدان ها (تقویت سیستم ایمنی)
۲. مصرف مایعات گرم مانند چای و سوپ (رقیق شدن مخاط و تخلیه سینوزیت)
۳. بالا نگه داشتن سر در هنگام خواب (تخلیه سینوزیت)
۴. کمپرس گرم (کاهش و رفع گرفتگی سینوس ها)
۵. شست و شوی بینی با آب ولرم و نمک
۶. بخور (اکالیپتوس، نعناع و آویشن)
۷. ترکیب نوشیدنی عسل و لیمو

۳ دارو موثر در درمان خانگی سینوزیت

یکی از روش های درمان خانگی سینوزیت مصرف داروهای بدون نسخه به شمار می رود. این داروها نیز مانند دیگر داروها باید فقط با توصیه پزشک متخصص و دکتر داروساز انجام شود. مصرف خود سرانه و یا قطع داروها پیش از اتمام طول درمان می تواند سبب تشدید و عود بیماری گردد.

از آنجایی که رایج ترین علل بروز سینوزیت عفونت ویروسی، عفونت باکتریایی، آلرژی، پولیپ و انحراف بینی است باید در ابتدا علت آن مشخص شود. پس از تشخیص صحیح علت ایجاد این عارضه برای تخلیه سینوزیت راه مختص آن توسط پزشک توصیه می گردد.

۱. فنیل افرین: فنیل افرین یک داروی ضداحتقان محسوب شده که معمولاً برای کاهش علائم ناشی از احتقان بینی و رفع گرفتگی سینوس ها استفاده می شود. این دارو به عنوان یکی از روش های درمانی مؤثر در مدیریت علائم سینوزیت، به کاهش تورم مخاط بینی و باز کردن مجاری تنفسی کمک می کند. فنیل افرین به صورت خوراکی (قرص یا شربت) و به شکل اسپری بینی در دسترس است.

مصرف فنیل افرین برای تخلیه سینوزیت یک راه حل موقوع بوده و به هیچ عنوان نباید یک درمان طولانی مدت باشد چرا که سبب خشکی بینی، تحریک مخاط، افزایش فشار خون و بی خوابی شود.

۲. دیفن هیدرامین: از آنجایی که یکی از علل التهاب سینوس ها آلرژن ها هستند به منظور کاهش علائم سینوزیت ناشی از این علت مصرف آنتی هیستامین هایی از جمله دیفن هیدرامین

توصیه می‌گردد. استفاده از دیفن هیدرامین نوعی درمان سینوزیت در خانه به شمار رفته که به طور غیر مستقیم بر روی التهاب سینوس‌ها تأثیر گذاشته و سبب از بین رفتن علائم ناشی از حساسیت می‌گردد.

۳. **مگافن سینوس کلد**: **مگافن سینوس کلد** با مواد موثره استامینوفن، دیفن هیدرامین (آنتی هیستامین) و فنیل افرین (ضد احتقان بینی) یک ترکیب بی‌نظیر برای تخلیه سینوزیت است. فنیل افرین موجود در این محصول دارویی سبب تنگ شدن عروق خونی شده و به رفع گرفتگی سینوس‌ها کمک می‌نماید.

مصرف مگافن سینوس کلد باید تحت نظر پزشک در دوره‌ی خاصی انجام شود و برای خانم‌های شیرده به علت بروز عوارض ناخواسته در کودک توصیه نمی‌گردد. دیفن هیدرامین موجود در این دارو خواب آور بوده و بهتر است در زمانی که فرد نیاز به تمرکز ندارد از آن استفاده نماید.

فنیل افرین مگافن سینوس کلد از جمله داروهایی هستند که معمولاً در سید داروهای خانه‌ها موجود است، این داروها به رفع گرفتگی سینوس‌ها کمک می‌کنند.

سوالات رایج درباره تخلیه سینوزیت و درمان خانگی سینوزیت

تخلیه سینوزیت از آن دسته موضوعاتی است که بسیاری از افراد با مشکلات سینوسی به دنبال آن هستند. در این قسمت به رایج‌ترین پرسش‌ها درباره سینوزیت می‌پردازیم.

- آیا تخلیه سینوزیت با دستگاه خاصی امکان‌پذیر است و چگونه انجام می‌شود؟ بله، تخلیه سینوزیت با دستگاه‌های خاص امکان‌پذیر بوده و یکی از رایج‌ترین این دستگاه‌ها به منظور رفع گرفتگی سینوس‌ها، دستگاه شست‌وشوی بینی یا نِتی پات (Neti Pot) است که به پاکسازی و تخلیه سینوس‌ها از مخاط و ذرات آلوده کمک می‌کند. این دستگاه با استفاده از محلول نمکی، مخاط جمع شده در سینوس‌ها را رقیق کرده و باعث تخلیه آن می‌شود.
- چه نوع درمان خانگی کیست سینوس توصیه می‌شود؟ درمان خانگی کیست سینوس معمولاً بر کاهش التهاب و تخفیف علائم مرتبط با کیست سینوسی تمرکز دارند. در حالی که کیست‌های کوچک اغلب نیازی به جراحی ندارند و می‌توانند با درمان‌های خانگی مدیریت شوند. بخور، کمپرس گرم، نوشیدن مایعات کافی، داروهای ضد التهاب و آنتی اکسیدان‌ها توصیه می‌شوند.
- درمان خانگی سینوزیت برای همه مناسب است؟ خیر در افرادی که مشکلات ساختاری مانند انحراف تیغه بینی و یا پولیپ دارند قطعاً روش‌ها و درمان سینوزیت در خانه پاسخگو نخواهد بود و به تشخیص پزشک متخصص جراحی توصیه می‌شود.
- درمان سینوزیت در خانه برای کاهش سرگیجه و سردرد به تنهایی انجام پذیر است؟ پاسخ به این سوال فقط به تشخیص پزشک معالج انجام می‌گردد چرا که از روش‌های **طب سنتی** (مصرف گیاهان و روغن‌ها) برای از بین بردن رفع گرفتگی سینوس‌ها و به دنبال آن سرگیجه تجویز می‌گردد.

نتیجه‌گیری

در این مقاله توضیح دادیم که یکی از روش‌های تخلیه سینوزیت در منزل انجام می‌شود البته در ابتدا باید علت این عارضه و **علائم سینوزیت** توسط پزشک متخصص شناسایی شود. درمان خانگی سینوزیت برای سینوزیت‌های حاد (کم‌تر از ۱۰ روز) معمولاً به صورت تک درمانی یا همراه با دارو درمانی توصیه می‌شود.

لینک به صفحه مگافن سینوس کلد: [11] Commented

لینک به درمان عفونت سینوس و سرگیجه: روش‌های [22] Commented
موثر طب سنتی برای عفونت سینوسی و سینوزیت

لینک به شناخت علائم سینوزیت: از علائم سینوزیت [33] Commented
پیشانی تا سینوزیت و سرگیجه

داشتن تغذیه سالم حاوی آنتی اکسیدان، ویتامین سی، ورزش، خواب کافی، هیدراته نگه داشتن بدن، بخور با گیاهان دارویی (اکالیپتوس، نعناع و آویشن) و استفاده از کیسه گرم از راه‌های جلوگیری و درمان خانگی سینوزیت به شمار می‌روند.

داروهای بدون نسخه ضد احتقان بینی و آنتی هیستامین‌ها که در داروخانه‌ها قابل تهیه هستند از روش‌های درمان سینوزیت در خانه به شمار می‌روند که با طی کردن طول دوره درمان آن‌ها سینوزیت ناشی از آلرژی کاهش می‌یابند.

لازم به ذکر بوده تمام موارد اعلام شده برای آگاهی در مورد نحوه تخلیه سینوزیت بوده که به راحتی با انواع روش‌ها و راهکارهای درمان خانگی سینوزیت انجام می‌شود. قطعا مطالب نوشته شده جایگزین دستورات پزشک متخصص نخواهد بود.