

گروه دارویی کیش مدیفارم

Ida Jalali

درمان عفونت سینوس و سرگیجه: روش‌های موثر طب سنتی برای عفونت سینوسی و سینوزیت

عفونت سینوسی یا در اصطلاح پزشکی سینوزیت یکی از معضلاتی به شمار می‌رود که در طول زندگی افراد بارها و بارها به آن دچار می‌شوند. به طور معمول کودکان تا ۶ بار در سال دچار عفونت سینوسی شده و بزرگسالان نیز در سال ممکن است چند باری به آن گرفتار شوند.

دارو درمانی، روش‌های خانگی و طب سنتی و جراحی‌های ضروری به تشخیص پزشک در درمان عفونت سینوس و سرگیجه اهمیت به‌سزایی دارند. با انجام برخی از راه‌های بسیار ساده فرد می‌تواند به پیشگیری از عفونت سینوسی پرداخته و یا آن را برطرف نماید.

ما در این مقاله سعی کرده‌ایم بیشتر روی درمان عفونت سینوزیت در طب سنتی تمرکز داشته باشیم و پیرامون آن نکات ساده و کارآمدی را مطرح نماییم. البته باید به یاد داشته باشید تمام مواردی که در ادامه بیان خواهند شد در صورت صلاحدید پزشک معالج باید انجام گردند.

همه چیز درباره عفونت سینوسی

پیش از اینکه در خصوص درمان عفونت سینوسی صحبت کنیم، قصد داریم به توضیحات کلی درباره این معضل اذیت‌کننده مطالبی را ارائه دهیم. در جمجمه انسان ۴ مدل حفره حاوی وجود دارد که مسئول کاهش وزن جمجمه و تخلیه مخاط را برعهده دارند این حفره‌ها با عوامل مختلفی از جمله عفونت ویروسی، عفونت باکتریایی، آلرژی، پولیپ بینی و انحراف تیغه بینی دچار اختلال عملکرد می‌شوند و مشکلاتی را به همراه دارند.

یکی از مواردی که افراد مراجعه کننده به پزشکان همیشه از آن شکایت دارند عفونت سینوس و سرگیجه به شمار می‌رود. همان‌طور که می‌دانید گوش میانی وظیفه حفظ تعادل را برعهده دارد بنابراین در پی التهاب سینوس‌ها با توجه به اینکه در نزدیکی گوش میانی قرار دارند بر روی عملکرد گوش میانی تاثیر می‌گذارند و سبب بروز سرگیجه و عدم تعادل می‌گردند.

از شایع‌ترین علائم عفونت سینوسی گرفتگی بینی، خلط خونی، سرگیجه، حالت تهوع، استفراغ، سردرد، درد در ناحیه فک بالایی، درد در بین چشم‌ها و پشت چشم است. براساس شدت و طولانی شدن این عارضه به ۴ دسته مزمن، حاد، تحت حاد و عود کننده تقسیم می‌شود که در صورت تشدید علائم فرد باید فوراً به پزشک متخصص مراجعه نماید.

درمان عفونت سینوزیت در طب سنتی

درمان عفونت سینوزیت در طب سنتی معمولاً به‌عنوان مکملی برای درمان‌های مدرن پزشکی مورد استفاده قرار گرفته و در برخی موارد می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و تسکین علائم عفونت سینوسی کمک کند. با این حال، مهم است که افراد قبل از استفاده از روش‌های طب سنتی، با پزشک یا متخصص مربوطه مشورت کنند تا از عوارض جانبی یا تداخل با درمان‌های دیگر جلوگیری شود.

استفاده از برخی گیاهان دارویی، روغن‌ها، ماساژ و ... از مواردی هستند که در طب سنتی برای درمان بسیاری از مشکلات توصیه می‌شوند، ما در ادامه برخی از مهم‌ترین راه‌های درمان عفونت سینوزیت در طب سنتی را بیان خواهیم کرد.

۵ گیاه دارویی موثر در درمان عفونت سینوس و سرگیجه

مصرف گیاهان دارویی از دیر باز در فرهنگ و اقوام مختلف مورد استقبال بوده است و امروزه با وجود پیشرفت علم همچنان این روش‌ها برای کاهش التهاب و درمان عفونت سینوس و سرگیجه به

کار برده می‌شوند. ما در ادامه ه گیاه دارویی اعجاب‌انگیز که سبب کاهش عفونت سینوس و سرگیجه می‌شوند را اعلام خواهیم کرد.

زردچوبه: کورکومین موجود در زردچوبه خاصیت ضد التهابی و ضد اکسیدانی دارد. این گیاه دارویی علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن به کاهش عفونت سینوسی کمک کرده و می‌تواند علائم ناشی از این عارضه را برطرف نماید. از ترکیب زردچوبه، عسل و لیمو به عنوان یک دمنوش می‌توانید استفاده بفرمایید و یا پودر زردچوبه را داخل غذا استفاده نمایید. برخی از مکمل‌های غذایی نیز حاوی کورکومین هستند. مصرف همزمان فلفل سیاه با زردچوبه، جذب کورکومین را افزایش می‌دهد.

آویشن: این گیاه خوش بو با خاصیت ضد ویروسی و ضد باکتریایی که دارد از التهاب سینوس‌ها کاسته و سبب از بین رفتن علائم عفونت سینوسی می‌گردد. از این گیاه دارویی در دمنوش، چای و غذاهای بسیاری استفاده می‌شود.

زنجبیل: خاصیت ضد عفونی‌کنندگی و ضدالتهابی زنجبیل باعث شده تا برای درمان عفونت سینوزیت در طب سنتی جای خود را باز کند. زنجبیل عفونت سینوس و سرگیجه را به دنبال آن برطرف می‌نماید، همچنین سبب تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش درد عضلانی، بهبود عملکرد دستگاه گوارش، کاهش خطر بیماری‌های قلبی و بهبود گردش خون می‌گردد.

نعناع: این گیاه اسرارآمیز از جمله مواردی به شمار می‌رود که امکان درمان عفونت سینوزیت در طب سنتی را فراهم آورده است. نعناع خاصیت ضد التهابی دارد و حاوی منتول بوده که خاصیت خنک‌کنندگی بی‌نظیری دارد. کافی است چند قطره از روغن نعناع را بخور دهید تا عفونت سینوس و سرگیجه دنبال‌کننده آن برطرف گردد. همچنین چند برگ نعناع تازه را برای تهیه دمنوش می‌توانید استفاده نمایید.

اکالیپتوس: اگر شما هم شنیده‌اید که این گیاه بی‌نظیر راهی برای نجات از عفونت سینوسی حاد بوده باید بگوییم درست است. آدامس اکالیپتوس، بخور اکالیپتوس و دمنوش آن راه‌حلی عالی برای کاهش و درمان عفونت سینوس و سرگیجه است. اکالیپتوس خاصیت ضد عفونی‌کنندگی و ضد التهابی است.

روش‌های طبیعی درمان سرگیجه ناشی از عفونت سینوسی

روش‌های طبیعی یکی دیگر از راه‌های درمان عفونت سینوسی به شمار می‌رود که با انجام این راه‌حل‌های به ظاهر ساده می‌توان نه تنها به درمان آن‌ها کمک کرد بلکه از بروز برخی مشکلات ناخواسته جلوگیری می‌کنند.

به یاد داشته باشید که پیشگیری همیشه بهتر از درمان است و اگر شما از آن دسته افرادی هستید که خصوصا در فصل سرد زیاد دچار عفونت سینوسی می‌شوید بهترین راه داشتن رژیم غذایی مناسب و انجام روتین فعالیت‌های به ظاهر پیش و پا افتاده در طول سال است. ما در ادامه برخی از مواردی که درمان عفونت سینوزیت در طب سنتی را برعهده دارند را نام خواهیم برد:

- پوشاندن دهان و بینی با شال گردن
- شستشوی بینی با محلول نمکی
- استراحت و خواب کافی
- هیدراته نگه داشتن بدن
- داشتن تغذیه مناسب
- کمپرس آب گرم
- مدیتیشن و یوگا
- ورزش‌های سبک
- اجتناب از محرک

نتیجه گیری

عفونت سینوسی یا سینوزیت یکی از مشکلاتی بوده که تمام افراد در طول زندگی با آن رو به رو می‌شوند. التهاب سینوس‌ها بر اثر عفونت‌های ویروسی، عفونت باکتریایی، آلرژی و مشکلات ساختاری (انحراف تیغه بینی و پولیپ بینی) سبب بروز این عارضه دردناک می‌شوند.

درمان عفونت سینوزیت در طب سنتی از طریق مصرف گیاهان دارویی همچون آویشن، اکالپتوس، نعناع، زنجبیل و زردچوبه به صورت دمنوش، چای، ادویه غذا، بخور و استفاده از روغن آن‌ها انجام می‌گردد.

سر درد، گرفتگی بینی، درد در فک بالایی و سرگیجه از جمله مواردی هستند که افراد دارای سینوزیت را درگیر می‌کنند. انجام برخی اقدامات در منزل می‌تواند سبب درمان عفونت سینوس و سرگیجه ناشی از شود. کاهش التهاب سینوس‌ها به طور مستقیم بر سرگیجه ناشی از سینوزیت تاثیر به سزایی می‌گذارد.

داشتن یک مگافن سینوس کلد حاوی فنیل افرین، استامینوفن و دیفن هیدرامین مانند آب روی آتش عمل کرده و سبب از بین رفتن احتقان بینی و علائم آلرژی خواهد شد.

باید به یاد داشته باشید تمام موارد اعلام شده به منظور افزایش آگاهی تمام افراد جامعه و مسئولیت اجتماعی در خصوص عفونت سینوسی و راه‌های درمان آن به روش طب سنتی بوده و قطعا جایگزینی برای تجویز و توصیه‌های پزشک متخصص نخواهد بود.