

گروه دارویی کیش مدیفارم

Ida Jalali

سینوزیت چشمی؛ از علائم اولیه تا روش‌های پیشگیری و درمان

سینوزیت چشمی یکی از آزاردهنده‌ترین عوارض التهاب و عفونت در حفره‌های سینوسی به شمار می‌رود. سینوس‌ها حفره‌هایی در جمجمه هستند که وظیفه کاهش وزن جمجمه، تخلیه مخاط و حاوی هوا هستند.

عوامل متفاوتی می‌تواند سبب ایجاد سینوزیت شود که وابسته به هر علت درمان مشخص توسط پزشک متخصص تجویز می‌گردد. ما در این مقاله به طور کامل در خصوص علت‌ها، علائم سینوزیت چشمی، پیشگیری و درمان آن خواهیم پرداخت.

علت‌های سینوزیت چشمی: از عفونت‌های باکتریایی تا آلرژی‌ها
عواملی متفاوتی در بروز سینوزیت چشمی تاثیرگذار بوده که وابسته به هرکدام درمان متفاوتی در نظر گرفته می‌شود. سینوزیت چشمی زمانی رخ می‌دهد که این حفره‌ها دچار التهاب و عفونت می‌گردند. در ادامه به ذکر علت‌ها و عوامل این عارضه اشاره خواهیم کرد:

- عفونت ویروسی
- عفونت قارچی
- اختلالات هورمونی (به طور غیر مستقیم)
- آلودگی‌های شیمیایی
- تغییرات ناگهانی دما
- داشتن عفونت‌های باکتریایی
- عفونت‌های دندان و ورم لوزه
- آلرژی‌ها و مواد حساسیت زا
- اختلالات آناتومیکی بدن مانند انحراف بینی و پولیپ بینی

علائم سینوزیت چشمی

علائم سینوزیت چشمی می‌توانند متفاوت باشند و فقط به تشخیص پزشک متخصص قابل بررسی باشند در ادامه به ذکر شایع‌ترین نشانه‌های سینوزیت چشمی خواهیم پرداخت:

- درد و فشار در ناحیه چشم‌ها : یکی از رایج‌ترین علائم سینوزیت چشمی درد یا فشار در ناحیه چشم‌ها، گونه‌ها یا پیشانی است که به دلیل التهاب سینوس‌ها ایجاد می‌گردد.
- تورم و قرمزی چشم‌ها: چشم‌ها ممکن است دچار تورم و قرمزی شوند، به ویژه در اطراف چشم‌ها و پلک‌ها.
- خارش یا سوزش چشم‌ها: سینوزیت چشمی در برخی افراد به صورت احساس خارش یا سوزش در چشم‌ها را تجربه می‌کنند.
- کاهش دید یا تاری دید: به دلیل فشار وارد شده به نواحی اطراف چشم، احتمال دید فرد مختل شود یا تاری دید تجربه کند.
- حساسیت به نور (فوتوفوبیا): به دلیل التهاب، چشم‌ها به نور حساس‌تر می‌شوند و فرد ممکن است علائم سینوزیت چشمی را به طور احساس درد و ناراحتی در برابر نور شدید داشته باشد.
- خروج ترشحات از بینی: در برخی موارد سینوزیت چشمی با نشانه‌هایی از جمله ترشحات چرکی یا آبکی از بینی خارج شوند.

- درد در ناحیه پیشانی و گونه‌ها: درد و فشار در ناحیه سینوس‌های ماگزیلاری و پیشانی می‌تواند به چشم‌ها گسترش یابد و باعث درد در نواحی اطراف چشم شود. در مقاله خطرات و علائم کیست سینوس ماگزیلاری به طور کامل به این مورد پرداخته‌ایم.
- گرفتگی بینی: علائم سینوزیت چشمی معمولاً همراه با گرفتگی بینی و انسداد مجاری تنفسی فوقانی هستند که باعث کاهش تهویه سینوس‌ها می‌شود.
- تب و احساس ناخوشی عمومی: تب، سردرد و احساس کسالت عمومی نیز از دیگر علائم سینوزیت چشمی به شمار می‌روند که به همراه نشانه‌های دیگر، به تشخیص بیماری کمک می‌کنند.
- درد در هنگام حرکت چشم‌ها: حرکت چشم‌ها به ویژه در جهت بالا یا پایین ممکن است باعث تشدید درد و فشار در ناحیه چشم شود.
- سرفه و گلودرد: برخی از افراد دچار سرفه‌های خشک و گلودرد به دلیل ترشحات سینوس‌ها شوند که به گلو سرایت می‌کند.
- ناراحتی هنگام لمس صورت: لمس صورت به ویژه در ناحیه گونه‌ها یا پیشانی می‌تواند باعث تشدید درد و حساسیت در نواحی اطراف چشم و سینوزیت چشمی شود.
- کاهش حس بویایی و چشایی: گاهی اوقات، التهاب سینوس‌ها سبب بروز اختلال در حس بویایی و چشایی می‌گردد.
- درد شدید در ناحیه بین چشم‌ها: در برخی از انواع سینوزیت چشمی، بیمار درد شدیدی را در ناحیه بین چشم‌ها یا بالای بینی تجربه کند.
- سینوزیت مزمن: در صورتی که سینوزیت چشمی مزمن باشد، علائم ممکن است برای مدت طولانی ادامه یابند و شدت آن‌ها تغییر کنند.

نکاتی برای پیشگیری از سینوزیت چشمی

اگرچه در برخی از موارد سینوزیت چشمی و مشکلات ناشی از آن ناخواسته و ناگزیر هستند اما با رعایت چند نکته ساده می‌توان از بروز علائم سینوزیت چشمی به راحتی جلوگیری و پیشگیری کرد. بدیهی است که با رعایت این نکات امکان برطرف کردن سینوزیت به وجود آمده به علت مشکلات ساختاری امکان‌پذیر نبوده و یا کوتاه مدت هستند. در ادامه به ذکر برخی از این نکات به ظاهر ساده خواهیم پرداخت:

- استفاده از ماسک در هوای آلوده و حضور در فضاهای شلوغ و پر تردد
- مرطوب نگه داشتن هوای محیط با یک دستگاه بخور
- دوری از مواد حساسیت‌زا یا آلرژن‌ها
- ورزش و فعالیت بدنی مانند دویدن
- نوشیدن آب کافی در روز
- شست و شوی منظم بینی با آب نمک
- مراقبت در هنگام سرماخوردگی و آنفولانزا
- تقویت سیستم ایمنی بدن با داشتن تغذیه مناسب
- تنظیم دمای محیط روی محدوده متعادل و دوری از تغییرات شدید دما

درمان فوری علائم سینوزیت چشمی

رسیدگی به موقع و درمان فوری علائم سینوزیت چشمی می‌تواند از ابتلا فرد به مشکلات جبران‌ناپذیر و خطرناک جلوگیری کند. برای انجام بهترین روش‌های درمان سینوزیت چشمی توصیه‌های پزشک متخصص با توجه به رصد شرایط الزامی است.

سی تی اسکن، ام آر آی، آزمایشات بالینی و کلینیکی در شناخت نوع و علت سینوزیت چشمی بسیار مهم بوده و به تشخیص پزشک معالج کمک می‌کند. پس از شناخت علت ممکن است ایشان به شما یکی از راه‌های زیر را توصیه نماید:

- مصرف داروهای ترکیبی: استفاده از مگافن سینوس کلد با داشتن مواد موثره استامینوفن (ضد درد و ضد تب)، فنیل افرین (ضد احتقان و گرفتگی بینی) و آنتی هیستامین (دیفن هیدرامین) یکی از بهترین راه‌های درمان سینوزیت چشمی به حساب می‌آید. این محصول دارویی که در شرکت داروسازی کیش مدیفارم تولید شده توسط داروسازان فرموله شده و اثر مواد موثره آن اثر هم افزایی بر روی یکدیگر دارند.
- دوری از محرک‌ها: یکی از علل بروز سینوزیت چشمی محرک‌ها و آلرژن‌ها (مواد حساسیت‌زا) هستند. پرهیز از گرد و خاک، دود سیگار و قلیان، شوره حیوانات خانگی و هوای آلوده می‌تواند در جلوگیری از این عارضه تأثیرگذار باشد. برخی از آلرژن‌های غذایی تخم مرغ، شیر، ماهی، سویا و گندم هستند.
- بخور گیاهان دارویی: بخور گیاهان دارویی چون اکالیپتوس، بابونه و نعناع این گیاهان می‌توانند باعث رقیق شدن مخاط شده و تنفس راحت‌تری را به همراه داشته باشند. می‌توانید از برگ‌های تازه یا قطره‌های آن استفاده نمایید.
- استفاده از اسپری بینی مومتازون: قطره‌های و اسپری‌های بینی (نازال اسپری) تأثیرگذاری سریع‌تری دارند و سبب کاهش گرفتگی بینی و تخلیه راحت‌تر مخاط می‌گردند. نازال اسپری مگاکورت که حاوی مومتازون بوده طول درمان مشخصی دارد و باید طبق توصیه‌های پزشک از آن استفاده کرد. مصرف خودسرانه و بیش از اندازه این محصول دارویی می‌تواند مشکلاتی در بر داشته باشد.
- غذاهای ضد التهاب: زردچوبه، سیر، عسل و زنجبیل همگی خاصیت ضد التهابی دارند و سبب کاهش علائم سینوزیت چشمی می‌شوند. مصرف این گیاهان به صورت ادویه در غذا، دمنوش‌های گیاهی انجام می‌گردد. این مواد غذایی باعث تقویت سیستم ایمنی می‌گردد.
- جراحی‌ها: در صورتی که مشکلات ساختاری مانند انحراف تیغه بینی و یا داشتن پولیپ بینی سبب بروز علائم سینوزیت چشمی شود ممکن است پزشک متخصص جراحی‌ها را توصیه نماید. جراحی آندوسکوپی سینوس یا fess، جراحی بالون سینوپلاستی، جراحی برداشت پولیپ بینی و سپتوپلاستی (جراحی اصلاح انحراف تیغه بینی) از رایج‌ترین موارد پیشنهادی هستند. در مقاله‌ای دیگر به طور کامل به توضیح شایع‌ترین علائم انحراف بینی و سینوزیت پرداخته‌ایم.
- بالا گرفتن سر در هنگام خواب: یکی از مواردی که می‌تواند به تسهیل تخلیه مخاط کمک کرده و سینوزیت چشمی را تا حدودی درمان کند، گذاشتن دو بالش زیر سر برای بالا نگه داشتن سر هنگام خواب است.
- کمپرس گرم: استفاده از یک کمپرس آب گرم ۲ الی ۳ بار در روز و هر بار به مدت ۱۵ دقیقه می‌تواند باعث رقیق شدن مخاط شده و راحت‌تر کنده و تخلیه می‌گردند.

نتیجه‌گیری

سر درد، سرگیجه، احتقان و گرفتگی بینی، خروج مخاط از بینی، درد چشم‌ها از علائم سینوزیت چشمی به شمار می‌روند که با راه‌کارهای ساده مانند مصرف مسکن‌ها، ضد احتقان‌ها، آنتی‌هیستامین‌ها و گاهی اوقات آنتی‌بیوتیک‌ها قابل درمان هستند.

توجه داشته باشید اگرچه آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند سبب کاهش سینوزیت چشمی ناشی از عفونت باکتریایی باشند اما باید تحت نظر پزشک در طول درمان مقرر مصرف شوند. استفاده بی‌رویه از آنتی‌بیوتیک می‌تواند سبب مقاومت بدن به آن‌ها گردد. در مقاله‌ای دیگر استفاده صحیح از این دشمن سینوزیت را توضیح داده‌ایم.

لازم به ذکر بوده که این محتوا صرفاً با هدف افزایش آگاهی درباره سینوزیت چشمی و علائم آن تهیه شده و به هیچ عنوان جایگزین توصیه‌های پزشکی نخواهد بود. برای تشخیص دقیق و دریافت درمان مناسب، مراجعه به پزشک و انجام معاینات و آزمایش‌های لازم ضروری است.

تنها پزشک می‌تواند بر اساس شرایط فردی، بهترین روش درمان علائم سینوزیت چشمی را توصیه کند. استفاده از راهکارهای مکمل نیز باید تحت نظر متخصص صورت گیرد تا از هرگونه تداخل دارویی یا عوارض احتمالی جلوگیری شود. توجه به توصیه‌های پزشکی همواره برای حفظ سلامتی اولویت دارد.

Kishmedipharma