

گروه دارویی کیش مدیفارم

Ida Jalali

سینوزیت چیست و انواع سینوزیت کدامند؟ ۷ راه پیشگیری از سینوزیت

حتما نام سینوزیت زیاد به گوش شما خورده است اما اگر قصد دارید پاسخ سوال سینوزیت چیه را بگیرید تا پایان این محتوا با ما همراه باشید. سینوس حفره‌هایی در پشت بینی و پیشانی هستند که پر از هوا بوده و مسئول تخلیه مخاط هستند.

دلایل متفاوتی می‌تواند سبب پر شدن سینوس‌ها از مایع و نهایتا درد و التهاب در قسمت‌هایی از صورت و گرفتگی بینی گردد. عفونت‌های ویروسی، عفونت باکتریایی و آلرژی‌ها از اصلی‌ترین مواردی هستند که با مدیریت آن‌ها می‌توان به پیشگیری از سینوزیت پرداخت.

نام دیگر سینوزیت، راینوسینوزیت بوده که یک بیماری عفونی به شمار می‌رود. چهار سینوس درون سر که مخاط را از بینی خارج می‌کنند حتی پس از سرماخوردگی می‌توانند دچار عفونت شوند. سرما مجرای بینی را ملتهب می‌نماید و مجرای سینوس‌ها را مسدود کند.

چرا سینوزیت میگیریم؟ شناخت علل بروز سینوزیت

یکی از رایج‌ترین سوالاتی که افراد در زمان مراجعه به داروخانه‌ها و پزشکان می‌پرسند این بوده که چرا سینوزیت میگیریم؟ آیا میشه با رعایت نکات ساده به پیشگیری از سینوزیت پرداخت؟ باید گفت که عوامل مختلفی در بروز انواع سینوزیت می‌تواند دخیل باشد، در برخی از شرایط امکان جلوگیری و پیشگیری از سینوزیت وجود دارد. از جمله علل ایجاد سینوزیت موارد زیر هستند:

- آسم
- بارداری
- هوای آلوده
- رفلاکس معده
- شیمی درمانی
- مصرف مواد مخدر
- عفونت‌های ویروسی
- عفونت‌های باکتریایی
- تضعیف سیستم ایمنی بدن
- آلرژی‌ها (سینوزیت آلرژیک)
- آب آلوده یا کلر زیاد در آب استخر
- آب و هوای نامناسب خشک یا سرد
- برخی بیماری‌های ژنتیکی (فیبروز کیستیک)
- داشتن انحراف تیغه بینی (سینوزیت قارچی)
- مصرف بسیار زیاد از آنتی‌بیوتیک‌ها (سینوزیت قارچی)

همان‌طور که در بالا اشاره کردیم عوامل متفاوتی سبب بروز سینوزیت می‌گردد. برای اینکه بدانیم چرا سینوزیت میگیریم، شناخت درست‌تر علل و تشخیص بهترین راه درمان سینوزیت مراجعه به پزشک متخصص است.

انواع سینوزیت | ۴ نوع اصلی سینوزیت

تا اینجا خواندیم که سینوس‌ها حفره‌های سر هستند که مخاط را از بینی خارج می‌نمایند در صورت عفونی شدن و موارد دیگری که در بالا به آن اشاره کردیم سبب بروز سینوزیت خواهند شد. شدت، علت و مدت زمان داشتن علائم سینوزیت سبب شده که این عارضه به ۴ نوع اصلی تقسیم

شود. قطعاً سینوزیت ناشی از آلرژی با سینوزیت به علت داشتن پولیپ بینی متفاوت بوده و هر کدام در یک دسته از انواع سینوزیت قرار می‌گیرند.

معاینه فیزیکی و سابقه پزشکی، Ct Scan، MRI، آندوسکوپی بینی، کشت مخاط بینی، آزمایش آلرژی و آزمایش خون از راه‌های تشخیص انواع سینوزیت هستند. دسته‌بندی انواع سینوزیت به پزشکان کمک می‌کند تا بهترین راه درمان را تجویز نمایند. در ادامه به ذکر چهار نوع اصلی سینوزیت می‌پردازیم:

۱. سینوزیت حاد: اولین مرحله سینوزیت و یا سبک‌ترین حالت این عارضه سینوزیت حاد است که کمتر از ۴ هفته زمان می‌برد، می‌تواند بر اثر عفونت باکتریایی یا آلرژیک رخ دهد. یکی از انواع سینوزیت حاد احتمال دارد سینوزیت آلرژیک باشد. سینوزیت حاد با علائمی از جمله گرفتگی بینی، تب و سر درد همراه بوده که درمان خانگی سینوزیت در این شرایط مورد استفاده قرار می‌گیرد. مصرف مگافن سینوس کلد با ترکیبات استامینوفن، فنیل افرین و دیفن هیدرامین یکی از توصیه‌های متخصصین به منظور درمان سینوزیت حاد ناشی از آلرژی است.

۲. سینوزیت تحت حاد: یکی دیگر از انواع سینوزیت، سینوزیت تحت حاد بوده که بین ۴ الی ۱۲ هفته طول می‌کشد. این نوع از بیماری احتمال دارد به علت عدم درمان صحیح و به موقع سینوزیت حاد رخ داده باشد و وابسته به علل بروز آن می‌تواند با مصرف آنتی بیوتیک، ضدالتهاب، اسپری بینی و درمان‌های سینوزیت آلرژیک به تشخیص متخصص انجام گردد.

۳. سینوزیت مزمن: در صورت طولانی شدن علائمی از جمله ترشحات چرکی، از دست دادن حس بویایی و یا فشار در ناحیه سینوس‌ها ممکن است فرد دچار سینوزیت مزمن شده باشد. سینوزیت مزمن می‌تواند بیش از ۱۲ هفته به طول انجامد و روش‌های درمانی آن مصرف آنتی بیوتیک، کورتیکواستروئیدها و حتی جراحی سینوس باشد. سینوزیت قارچی یکی از انواع سینوزیت مزمن می‌تواند باشد که به دلیل رشد قارچ‌ها در سینوس‌ها ایجاد می‌شود و افراد با سیستم ایمنی ضعیف دچار آن می‌شوند.

۴. سینوزیت عود کننده یا بازگشتی: اگر فردی به صورت دوره‌ای دچار علائم سینوزیت گردد احتمال دارد دچار سینوزیت عود کننده یا بازگشتی شده باشد. این مدل از سینوزیت معمولاً حداقل ۴ بار در سال رخ داده و هر بار شخص به بهبودی کامل می‌رسد اما پس از مدتی مجدد دچار این عارضه می‌گردد. سینوزیت عود کننده می‌تواند علت‌ها و نشانه‌های متفاوتی داشته باشد. برای پیشگیری از سینوزیت عود کننده که علت به وجود آمدن آن مشکلات ساختاری بینی است، جراحی یکی از راه‌هایی بوده که توسط پزشک توصیه می‌گردد.

از انواع سینوزیت حاد، تحت حاد، مزمن و عود کننده هستند که شدت و دوره متفاوتی دارند. آنتی‌بیوتیک‌ها، ضد التهاب‌ها، مسکن‌های درد (مگافن سینوس کلد)، ضد حساسیت‌ها و جراحی از راه‌های درمان انواع سینوزیت به شمار می‌روند.

درد سینوزیت چگونه است؟ علائم درد ناشی از سینوزیت

اگرچه تشخیص انواع سینوزیت و بررسی علائم ناشی از آن فقط توسط پزشک متخصص انجام می‌گردد اما با راهنمایی صحیح پزشک در نوع و موضع درد فرد می‌تواند به دکتر معالج کمک زیادی در شناخت سریع‌تر سینوزیت و درمان آن نماید. تا اینجا خواندیم که سینوزیت چیست؟ انواع آن کدام است؟ در این قسمت به طور تخصصی به پاسخ سوال "درد سینوزیت چگونه است؟" خواهیم پرداخت.

سینوس‌ها چهار دسته هستند که در پیشانی (سینوس‌های پیشانی)، گونه و بالای دندان‌ها (سینوس‌های ماگزیلاری)، زیر و پشت بینی (سینوس‌های اتیوئید) و عمق جمجمه (سینوس‌های

فرونتال) قرار دارند. سینوس‌ها نقش اساسی در مرطوب نگه داشتن حفره‌ها، کاهش وزن جمجمه، حس بویایی و ایمنی را دارند. درگیر شدن و التهاب در هرکدام از این حفره‌ها می‌تواند نشانه‌های متفاوتی داشته باشد.

سینوس‌های پیشانی (Frontal Sinuses): این سینوس‌ها در قسمت جلویی سر و پشت استخوان پیشانی (در نزدیکی بالای ابروها) قرار دارند. عفونت در این سینوس‌ها می‌تواند به سردردهای جلوی سر منجر شود.

سینوس‌های فکی یا ماگزیلاری (Maxillary Sinuses): بزرگترین سینوس‌ها که در استخوان‌های فک بالا و در هر دو طرف بینی قرار دارند. عفونت این سینوس‌ها معمولاً باعث درد در ناحیه گونه‌ها و فک بالا می‌شود.

سینوس‌های پروانه‌ای یا اسفنوئید (Sphenoid Sinuses): این سینوس‌ها در بخش عمقی‌تر جمجمه، در نزدیکی مرکز سر و پشت بینی واقع شده‌اند. عفونت آن‌ها به دلیل نزدیکی به ساختارهای عصبی و چشم‌ها می‌تواند علائم پیچیده‌تری ایجاد کند، از جمله درد در پشت چشم‌ها یا در سر.

سینوس‌های پرویزنی یا اتموئید (Ethmoid Sinuses): این سینوس‌ها ساختارهای کوچکی در بین چشم‌ها و در نزدیکی پل بینی هستند. عفونت آن‌ها می‌تواند باعث درد و تورم در اطراف چشم‌ها و پل بینی شود.

در ادامه به ذکر برخی از علامت‌هایی که می‌توان نشان داد درد سینوزیت چگونه است می‌پردازیم:

- حس درد در هنگام لمس صورت
- داشتن سر دردهای مکرر و مداوم
- احساس ضربان و یا تپش در ناحیه سینوس‌ها
- درد در پشت نواحی مختلف جمجمه از جمله گوش، پیشانی، پشت سر (سینوس‌های اتیوئید)، چشم‌ها و گونه‌ها، بینی و پشت آن، فک بالا و دندان‌ها
- درد تشدید شونده با حرکات (خم شدن، چرخاندن سر، راه رفتن و ...)
- سر درد و احساس سنگینی در سر (خصوصاً در صبح و پس از بیدار شدن)

۷ نکته اساسی برای پیشگیری از سینوزیت

تا الان فهمیدیم که سینوزیت چیه و می‌تواند علل مختلفی در ایجاد آن نقش داشته باشد. برخی از علت‌های بروز این عارضه با رعایت موارد کوچک قابل کنترل هستند. برای پیشگیری از سینوزیت رعایت بهداشت و چند نکته کوچک که در پایین به آن‌ها اشاره خواهیم کرد می‌تواند مثر ثمر باشد:

۱. استفاده از دستگاه‌های رطوبت هوا خصوصاً در فصل‌های سرد و محیط‌های خشک
۲. مصرف آب کافی در طول روز (رقیق شدن مخاط و عدم تجمع در سینوس‌ها)
۳. تقویت سیستم ایمنی بدن با مصرف مکمل‌ها، داشتن تغذیه سالم و ورزش
۴. استفاده از ماسک یا شال گردن بر روی دهان و بینی در هوای سرد
۵. داشتن گیره بینی در زمان شنا به منظور جلوگیری از ورود آب
۶. اجتناب از مصرف و قرار گرفتن در معرض دود سیگار و قلیان
۷. شست و شوی بینی با محلول آب ولرم و نمک

همان‌طور که خواندید انجام راهکارهای به ظاهر ساده می‌تواند به پیشگیری از سینوزیت بپردازد اما باید به یاد داشته باشید داشتن مشکلاتی از جمله متفاوت بودن در ساختار جمجمه و بینی (انحراف بینی و پولیپ) باید حتماً تحت نظر پزشک متخصص معالجه شود.

نتیجه گیری

در این مقاله سعی کرده ایم به سوال سینوزیت چیست، پاسخ جامعی بدهیم. در واقع سینوزیت مشکلی به شمار می رود که به علل متفاوتی از جمله عفونت های ویروسی، باکتریایی، مشکل در ساختار بینی و ... می تواند سبب التهاب در سینوس ها گردد.

گرفتگی بینی، درد در نواحی مختلف صورت و جمجمه از نشانه های بارز سینوزیت هستند و با دانستن موضع درد و توضیح بیمار در مورد اینکه درد سینوزیت چگونه است، پزشک بهترین تصمیم را گرفته و مناسب ترین راه درمانی را توصیه می نماید.

انواع سینوزیت حاد، تحت حاد، مزمن و عود کننده هستند که هر کدام شدت و طول دوره متفاوتی دارند. بهتر است سریعاً فرد به درمان این عارضه بپردازد تا سبب ایجاد مشکلات وخیم تر نشود. گاهی اوقات با رعایت چند مورد ساده مانند مصرف آب کافی، مرطوب نگه داشتن هوا و ... می توان به پیشگیری از سینوزیت پرداخت.

مگافن سینوس کلد یکی از مسکن های درد سبب مگافن محسوب می شود که با دارا بودن ترکیبات منحصر به فرد به درمان سینوزیت می پردازد.

این توصیه ها برای آگاهی از انواع سینوزیت و پیشگیری از سینوزیت ارائه شده اند، اما نباید به عنوان جایگزین تشخیص یا درمان تخصصی توسط پزشک استفاده شوند. در صورتی که علائم سینوزیت شدید یا طولانی مدت هستند، مراجعه به پزشک ضروری بوده، چرا که تشخیص و درمان مناسب به بررسی های دقیق تری نیاز دارد. تنها پزشک می تواند با ارزیابی های بالینی و آزمایش های تخصصی، بهترین روش درمانی را پیشنهاد دهد.