

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی فوق تخصصی امام حسین (ع)

سینوزیت

واحد آموزش سلامت

تهیه و تنظیم : فاطمه قدیمی

(سوپروایزر آموزش سلامت)

تیرماه ۱۴۰۵

مشاور علمی: دکتر منتصری (متخصص عفونی)

فسا ، بیمارستان امام حسین (ع)

آدرس : میدان ابن سینا ، بلوار حضرت ولیعصر ،
بیمارستان آموزشی ، تخصصی و فوق تخصصی
امام حسین (ع)

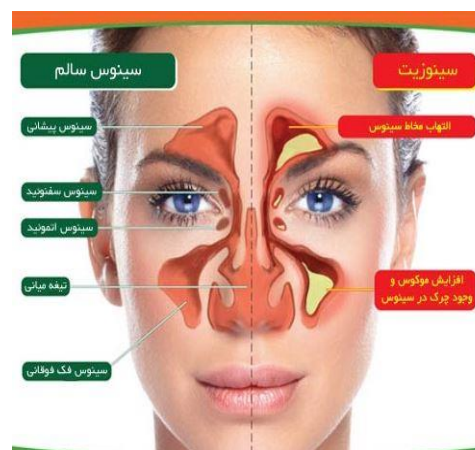
تلفن : ۰۷۱۵۳۴۱۱۰۱۰

وب سایت : ihh.fums.ac.ir

سینوزیت

چیست؟

سینوزیت به معنی تورم و التهاب پوشش داخلی سینوس‌ها و بینی است. سینوس‌ها حفره‌های پر از هوا در استخوان‌های صورت هستند که با بینی ارتباط دارند. به طور معمول، سینوس‌ها مخاط تولید می‌کنند تا راه‌های هوایی را تمیز نگه دارند، اما وقتی این پوشش داخلی تحریک یا عفونی می‌شود، متورم شده و مخاط اضافی تولید می‌کند که منجر به بروز علائم می‌شود.



انواع

سینوزیت:

حاد: علائم کمتر از ۴ هفته طول می‌کشد.

زیر حاد: علائم ۴ تا ۱۲ هفته طول می‌کشد.

مزمن: علائم بیش از ۱۲ هفته ادامه می‌یابد.

عودکننده: ابتدا به سه یا بیشتر دوره سینوزیت حاد در

یک سال

علل و عوامل ایجادکننده

شایع‌ترین علت سینوزیت، عفونت ویروسی ناشی از سرماخوردگی است. در واقع، تنها ۰.۵ تا ۲ درصد موارد سینوزیت، باکتریایی هستند.

عوامل دیگری که می‌توانند منجر به سینوزیت شوند عبارتند از:

• آلرژی‌ها • انحراف بینی یا سایر ناهنجاری‌های

ساختاری • شنا یا شیرجه رفتن • عفونت‌های دندانی •

کشیدن سیگار یا قرار گرفتن در معرض دود دست دوم

علائم شایع

علائم سینوزیت در کودکان و بزرگسالان ممکن است شامل موارد زیر باشد:

علائم اصلی:

* آبریزش یا گرفتگی بینی همراه با ترشحات غلیظ

سفید، زرد یا سبز

* درد یا فشار در صورت که معمولاً با خم شدن به جلو

تشدید می‌شود.

* احساس چکه کردن مخاط از پشت بینی به گلو

(ترشح پشت حلقی)

* سردرد و سرفه (به ویژه در شب).

* کاهش حس بویایی و بوی بد دهان



علائم هشداردهنده که نیاز به مراجعه فوری دارند:

تب بالای ۳۸٫۹ درجه سانتی‌گراد

تورم یا قرمزی اطراف

یک یا هر دو چشم

تاری دید، دوبینی یا اختلال در حرکت چشم

سفتی گردن یا گیجی

درد شدید و ناگهانی صورت و سر

مراقبت‌های خودمراقبتی در خانه

در بیشتر موارد، سینوزیت نیازی به درمان آنتی‌بیوتیکی ندارد و با مراقبت‌های خانگی قابل کنترل است.

۱. مصرف مایعات کافی

نوشیدن مایعات اضافی (مثلاً هر یک تا دو ساعت یک لیوان آب) به رقیق شدن مخاط کمک کرده و تخلیه آن را آسان‌تر می‌کند.

۲. شستشوی بینی با سرم نمکی

شستشوی روزانه سینوس‌ها با محلول نمکی (سرم) به مرطوب نگه داشتن و تخلیه ترشحات کمک می‌کند. حتماً از آب مقطر یا آب جوشیده سرد شده استفاده کنید و هرگز از آب لوله‌کشی معمولی استفاده نکنید.

۳. استفاده از کمپرس گرم یا بخور

استفاده از کمپرس گرم و مرطوب روی بینی و پیشانی یا تنفس بخار آب داغ (مثلاً در حمام) به کاهش ناراحتی کمک می‌کند. برخی افراد نیز از کمپرس سرد برای تسکین درد استفاده می‌کنند.

درمان دارویی

پزشک ممکن است داروهای زیر را تجویز کند:

• **آنتی‌بیوتیک:** تنها در صورتی که علائم بیش از ۱۰ روز طول کشیده باشند یا احتمال عفونت باکتریایی وجود داشته باشد.

اسپری استروئیدی بینی: برای کاهش التهاب، به ویژه در صورت وجود آلرژی

نکته مهم: در صورت تجویز آنتی‌بیوتیک، حتماً دوره کامل درمان را حتی پس از بهبودی اولیه کامل کنید تا از بازگشت عفونت جلوگیری شود.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

• علائم بیش از ۱۰ روز طول بکشند. علائم ابتدا بهبود یافته اما سپس دوباره بدتر شوند. پس از ۳ روز درمان، بهبودی حاصل نشود

نکات کلیدی برای مدیریت بهتر

۱. در ملاقات با پزشک: فهرستی از علائم، سوالات و داروهای مصرفی خود تهیه کنید و یک همراه با خود ببرید تا به یادآوری توصیه‌ها کمک کند

۲. از بینی خود به آرامی تمیز کنید: بینی خود را به آرامی و نه با فشار زیاد تمیز کنید تا ترشحات به عمق سینوس‌ها فشار داده نشوند

۳. عوامل محرک را بشناسید: اگر آلرژی دارید، از قرار گرفتن در معرض گرد و غبار، گرده گل یا سرمای شدید خودداری کنید

۴. از مصرف دخانیات اجتناب کنید: سیگار و دود دست دوم علائم را تشدید می‌کنند.