



۲۰۲۱/۰۶/۰۳



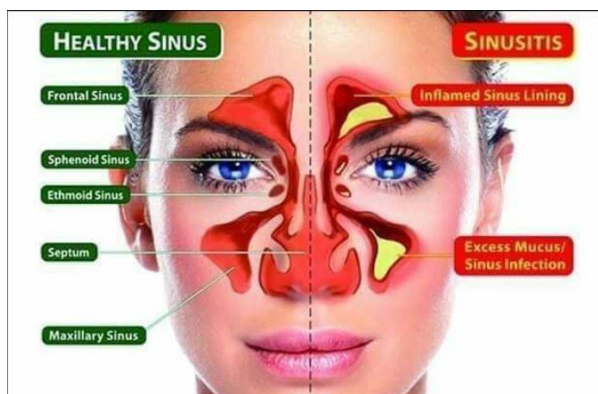
داکتر راضیه بهار قریشی

تشریح «التهاب سینوس ها یا (Sinusitis)» در قاموس کبیر افغانستان

قاموس کبیر افغانستان در کنار ارائه بسی مطالب مهم اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و طبیعی، به مسائل صحتی نیز توجه کرده، امراض و علائم آنها را معرفی می نماید، مخصوصاً که طی 40 سال اخیر بر اثر ادامه جنگ، بیماریهای مختلف در افغانستان گسترش یافته و مردم را دچار مشکلات فراوان کرده. ازینرو کوشش به عمل می آید تا راههای پیشگیری و معالجه این ناجوریهها از طریق تداوی طب مکتبی و طب یونانی به دسترس هموطنان گذاشته شود. در این سلسله به معرفی بیماری **التهاب سینوس ها** پرداخته می شود.

| اسم یا کلمه | توجیه کلمه | معنی | مطومات مکملتر | انگلیسی |
|-----------------|----------------|---|----------------------------------|------------------------|
| التهاب سینوس ها | اسم مرکب - صفت | سینوزیت یکی از شایعترین امراض دستگاه تنفسی در تمام دنیا است که معمولاً با شروع فصل سرما بیشتر میشود. سینوس ها اجزای پر از هوا پوشیده شده یا مخاط است که در استخوانهای سر و صورت موقعیت دارد. در هر طرف صورت 4 عدد سینوس وجود دارد. الف- سینوسهای فکی، که در زیر چشمها و در استخوان وجه قرار دارد ب- سینوسهای پیشانی، که در بالای چشمها و استخوان پیشانی موقعیت دارد ج- سینوسهای اتموئید که بین چشمها و بینی واقع است د- سینوسهای سفالوئید، که در مرکز استخوان جمجمه یا زیر غده هایپوفیز یا نخامیه واقع است | التهاب سینوس ها یا (Sinusitis) | Infection of Sinusitis |

سینوزیت یکی از شایعترین امراض دستگاه تنفسی در تمام دنیا است که معمولاً با شروع فصل سرما بیشتر میشود.



سینوس ها اجزای پر از هوا پوشیده شده با مخاط است که در استخوانهای سر و صورت موقعیت دارد.

در هر طرف صورت 4 عدد سینوس وجود دارد:

1- سینوسهای فکی یا maxillary sinuses، که در زیر چشمها و در استخوان وجه قرار دارد.

2- سینوسهای پیشانی یا Frontal sinuses، که در بالای چشمها و استخوان پیشانی موقعیت دارد.

3- سینوسهای اتموئید که بین چشمها و بینی واقع است.

4- سینوسهای سفینوئید یا Sphenoid sinuses، که در مرکز استخوان جمجمه یا زیر غده هایپوفیز یا نخامیه واقع است.

در حالت نارمل این سینوس ها مملو از هوا بوده که توسط سوراخهای کوچک بنام (Ostium) با مجرای بینی در ارتباط میباشد، که توسط این مجاری تبادل هوایی صورت گرفته و ترشحات سینوس ها تخلیه میگردد.

هر عاملی که باعث بندش و التهاب این سینوس ها شود، باعث ایجاد سینوزیت میگردد. دلایل التهاب سینوس ها:

ویروسها،

«باکتریها مثلاً: (استرپتوکوک نومونیا، مورکسلا کاتار هالیس و شایعترین آن هیمو فیلوس انفولانزا)

«کسانی که به فرط حساسیت یا آلرژی حتی استما مبتلا هستند، بدلیل اینکه مخاط سطح سینوسها ملتهب شده و افرازات در دست تخلیه نمیشود باعث ایجاد سینوزیت میگردد.

«پولیپ های بینی، و انحراف پرده بینی.

«سگرت کشیدن و یا زندگی در هوایی با آلودگی شدید.

«آب بازی و شنا کردن در استخر ها و آبهای آلوده.

«اکثریت سینوزیت ها ویروسی بوده که بدون تداوی بعد از چند روز خود به خود بهبود میابد.

به صفحه قاموس کبیر افغانستان خوش آمدید

در بسیاری از موارد، ممکن است سینوزیت حساسیتی با سینوزیت التهابی اشتباه شود که معمولاً سینوزیت حساسیتی بنام رینیت آلرژیک یاد میشود. همچنان سینوزیت با میگرن نیز اشتباه گرفته میشود، که باید دقت لازم صورت گیرد.

سینوزیت از نظر مدت زمان به سه دسته تقسیم شده است؛

۱- حاد: که کمتر از چهار هفته بوده که معمول ترین و شایع ترین سینوزیت است که عامل آن ویروس است.
۲- تحت حاد: 4_8 هفته میباشد.

۳- مزمن: بیشتر از 8 هفته را در بر میگیرد.
که علائم مشترک دارند.

اما بعضاً علائم سینوزیت، تا طولانی مدت ادامه پیدا میکند که دلیلش میتواند معافیت پایین، هوای سرد، محیط آلوده و یا استفاده از ادویه سرکوب کننده معافیت باشد.

علائم سینوزیت:

* احساس درد و یا فشار در پیشانی، وجه، بینی، پشت و یا دور چشمها.

* تنفس از راه بینی دشوار میشود.

* آمدن چرک زرد و یا سبز رنگ از بینی و یا پشت حلق.

* کاهش حس بویایی و ذائقه.

* گرفتگی و ابریزش بینی.

* سر درد هنگام برخاستن از خواب که با خم شدن به طرف مقابل بیشتر میشود.

* بوی بد دهان.

* گوش درد و احساس گرفتگی گوشها.

* حالت دلبدی و استفراغ، درد و ورم در ناحیه صورت و احساس سنگین بودن سر.

درمان و تدای:

به هیچ عنوان برای وقایه و درمان اولیه نباید از آنتی بیوتیک استفاده کرد. اول باید دلیل اناتومی که منجر به بندش و التهاب سینوسها شده برطرف شود. مثلاً اگر مریض به آلرژی و فرط حساسیت مبتلا است باید ادویه ضد احتقان و ضد آلرژی تجویز شود.

اما برای سینوزیت های چرکی که از باعث مداخله انتان و باکتری به وجود آمده باید آنتی بیوتیک تجویز شود. مثلاً:

*Ampicillin

*Amoxicillin

*Co_Amoxiclav

*Azithromycin

اما بعضی اوقات علائم طولانی مدت و مزمن شده که ایجاب میکند همزمان از چند آنتی بیوتیک استفاده شود. و در حالتی که این روش هم نتیجه نداد، نیاز به دخالت جراحی است به این معنی که از طریق وسیله ای بنام سینوسکوپ و یا اندسکوپ بینی لوله های باریکی وارد مجراهای بینی و سینوس شده و مخاط التهابی شده و ضخیم شده را می تراشد.

مواردی که به بهبود سینوزیت کمک میکند:

1_تنفس هوای مرطوب و گرم، روز سه مرتبه سر بالای ظرف آب جوش قرار گرفته و بخار آن انشاق شود.

2_شاور گرفتن با آب گرم.

3_تنفس در هوای پاک.

4_رطوبت بینی، روز چند مرتبه بینی با آب و نمک شسته شود. آب نمک تأثیرات ضد التهابی نیز دارد.

5_افزایش نوشیدن آب، تا ترشحات بدن و سینوسها رقیق و خارج شود.

6_ورزش به مدت 20 دقیقه روزانه مفید بوده و باعث جریان خون در بدن و سینوس ها و جلوگیری از تورم آنها میکند.

7_تغییر وضعیت در وقت خواب، با گذاشتن دو یا سه بالش زیر سر هنگام خواب، و بالا قرار گرفتن سر نسبت به تنه، محتویات سینوس ها بهتر تخلیه میشود.

8_کنترل ادویه مصرفی، بعضی از ادویه های استروژن دار و ضد فشار خون، میتواند باعث تورم مخاط بینی و مانع تخلیه ترشحات سینوس ها شود.

اگر این موارد انجام پذیرد، کمک زیادی به بهبود بیماری نموده و گاهی اوقات حتی ضرورت به تدای دوايي هم نمیشود.

د پانو شمیره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنالین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلپکني د لیکنيزې ښې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په ځير و لولئ