

## نکته



## مواد خوراکی مؤثر

## در بهبود سینوزیت

● زنجبیل: هیچ کاری مؤثر تر از رنده کردن کمی زنجبیل تازه و مصرف آن برای مقابله با سینوزیت مؤثر نیست. برای مقابله با این قبیل بیماری‌ها علاوه بر پوشاندن مناسب خود، حتما مصرف میوه‌ها و سبزیجات را افزایش دهید تا به واسطه آنتی‌اکسیدان موجود در آن‌ها سیستم ایمنی بدن تان قوی شود. توصیه می‌کنیم در تهیه غذاهای تان حتما از زنجبیل تازه استفاده کنید.

● سیر و پیاز: این مواد غذایی باعث روان و دفع شدن مخاط شده و در نتیجه باعث تسکین فشار و درد در سینوس‌ها می‌شوند. فلفل تأثیر زیادی در باز شدن بینی دارد و حتی اشک را در می‌آورد. این خاصیت فلفل به دلیل وجود ترکیبی قوی به نام کاپسایسین است که می‌تواند باعث تسکین گیرنده‌های درد شود. این ماده همچنین باعث بی‌حسی گیرنده‌های عصبی شده و به این ترتیب التهاب را نیز کاهش می‌دهد.

● شربت آبلیمو: به عقیده متخصصان گوش، حلق و بینی هر چه میزان مصرف مایعات بیشتر باشد، مخاط روان تر شده و زودتر دفع می‌شود. آنان توصیه می‌کنند بیماران باید از مصرف زیاد مایعات شیرین مانند آب‌میوه‌ها بپرهیزند چون تأثیری در بهبود وضعیت نداشته و امکان دارد آن را بدتر کند. از این رو توصیه می‌شود بیماران روزانه بین ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات مفید و سالم میل کنند.

● انواع چای گیاهی: یک فنجان چای داغ با کمی آب لیموترش برای روان شدن مخاط فوق‌العاده است. توصیه می‌کنیم به چای تان کمی زنجبیل رنده شده اضافه کنید. می‌توانید برای خودتان جوشانده زنجبیلی نیز تهیه کنید. برای این کار یک تکه بزرگ زنجبیل را رنده کنید و با نیم لیتر آب به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. سپس دمنوش تان را صاف کرده و میل کنید. توصیه می‌کنیم روزانه چند فنجان نوشیدنی گرم میل کنید.

● سرکه سیب: برای استفاده از سرکه سیب با هدف بهبود سینوس‌ها، باید ۲ الی ۳ قاشق غذاخوری از آن را با آب گرم مخلوط کنید. همچنین می‌توانید با استفاده از عسل و آبلیمو طعم مطلوب‌تری ایجاد کنید.

● گریپ‌فروت: استفاده از عصاره دانه گریپ‌فروت به صورت روزانه مفید است. این عصاره نوعی آنتی‌بیوتیک طبیعی است که از دانه‌های خشک شده گریپ‌فروت، گوشت و پالپ پودر شده آن تشکیل شده است.

● پرتقال: ویتامین (C) باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و مانع از بروز عوامل تحریک‌کننده سینوزیت مانند سرماخوردگی یا تب بونجه می‌شود. می‌توانید با مشورت پزشک مکمل ویتامین (C) نیز مصرف کنید. مصرف روزانه یک تا دو گرم ویتامین (C) مفید است. اگر با این میزان دچار بیرون‌روی شوید میزان آن را کاهش دهید.

● مصرف ویتامین (E): در بیشتر موارد با مصرف آجیل، روغن‌ها و دانه‌های روغنی و همچنین سبزیجات سبز نیز می‌توان به میزان ویتامین (E) مورد نیاز بدن رسید. به همین دلیل می‌توانید با نظر پزشک، مکمل مصرف کنید. برای اینکه جذب ویتامین (E) را افزایش دهید آن را با یک ماده غذایی یا غذای حاوی چربی یا روغن میل کنید. حواس تان به میزان مصرف ویتامین (E) باشد و از مقدار تجویز شده فراتر نروید. ویتامین (E) برای مقابله با التهاب فوق‌العاده است. آجیل‌ها، سیب‌زمینی شیرین، روغن کانولا، بادام، جوانه گندم و تخمه آفتابگردان حاوی میزان زیادی ویتامین (E) هستند.



# سینوزیت

## التهاب کلافه‌کننده سینوس‌ها در پاییز

سینوس‌ها می‌شوند که باعث گرفتگی آزاردهنده بینی می‌شود. در صورتی که این بیماری درمان نشود، عوارض جدی خطرناکی مانند عارضه چشمی، مغزی و مننژیت (یاسر سام، التهاب پرده‌های محافظی است که مغز و نخاع را می‌پوشاند) را به دنبال دارد.

### عوارض سینوزیت

دکتر امینی در مورد عوارض سینوزیت می‌افزاید: «عوارض سینوزیت را می‌توان به چند دسته تقسیم کرد؛ عوارض موضعی که در اطراف بینی است و حالت سلولیت (نوعی عفونت باکتریایی که پوست را درگیر می‌کند) و آبسه ایجاد می‌کند، دوم عوارض چشمی و در نهایت عارضه مغزی. این در حالی است که عوارض چشمی سینوزیت می‌تواند به عفونت‌های جدی چشم منجر شود، عوارض مغزی سینوزیت می‌تواند عوارض جدی و حتی کشنده به همراه داشته باشد، مانند انسفالیت مغزی و مننژیت. این موارد از عوارض جدی سینوزیت است که درمان نشده، به آن بی‌توجهی شده و به مرحله حاد رسیده است. یعنی اگر سینوزیت درمان نشود و به مراحل خطرناک برسد، بسیار جدی و کشنده است.»

### راه‌های درمان سینوزیت

او در مورد راه‌های درمان سینوزیت یادآوری می‌کند: «راه‌های درمان سینوزیت عبارت‌اند از:

- دارو درمانی: در صورتی که بیماری سینوزیت حاد نبوده و در اثر عوامل عفونی ایجاد شده باشد داروهای آنتی‌بیوتیک برای بیمار تجویز می‌شود.

- جراحی سینوزیت: در صورتی که دارو درمانی در جهت رفع سینوزیت مؤثر نباشد از جراحی سینوزیت برای درمان استفاده می‌شود. یکی از این جراحی‌ها، آندوسکوپي سینوس است در این جراحی از ابزاری دقیق و پیشرفته برای باز کردن انسداد دهانه سینوس در بینی استفاده می‌شود. از مزایای این جراحی این است که بدون کمترین برش در ناحیه خارجی انجام می‌شود و در حین باز کردن مجاری بینی آسیبی به مخاط بینی وارد نمی‌کند.

او ادامه می‌دهد: «مهم‌ترین راه پیشگیری از سینوزیت، پیشگیری از سرماخوردگی است. از این رو قبل از غذاخوردن و خوابیدن و هنگامی که وارد خانه می‌شوید، دست‌های خود را شست‌و‌شو دهید. تنفس در هوای تمیز و سالم، دوری از دود سیگار و هوای آلوده و پرهیز از قرار گرفتن در مکان‌های پرازدحام نیز می‌تواند به پیشگیری از این عفونت کمک کند. استنشاق هوای مرطوب و از این عفونت کمک کند. همچنین با سرم‌خوردگی تشدید می‌شود و اغلب با سنگینی سر، ترشحات پشت حلق و بینی و درد در ناحیه پیشانی و گونه‌ها همراه است. این نوع سردرد با درمان‌های تخلیه‌ای و آندوسکوپي و مصرف آنتی‌بیوتیک بهبود پیدا می‌کند.



عدم تعادل از عوارض این بیماری هستند. همچنین سردرد، مخصوصا به هنگام خم کردن سر هم می‌تواند اتفاق بیفتد.

### انواع سینوزیت

او با بیان این مطلب که سینوزیت به دو گروه حاد و مزمن تقسیم می‌شود، می‌گوید: «این بیماری در صورتی حاد شناخته می‌شود که زمانی کمتر از دو هفته از شروع اولین علائم آن سپری شده باشد. سینوزیت حاد به دنبال بیماری‌های عفونی مانند سرماخوردگی عارض می‌شود و با تب و درد شدید همراه است.» سینوزیت حاد دارای علائمی مانند گرفتگی و انسداد بینی، احساس فشار در دندان‌ها و درد، خروج ترشحات غلیظ به رنگ زرد یا سبز از بینی، سرفه، سردرد، بوی بد تنفس، احساس کوفتگی و خستگی مفرط، کم‌شنوایی و احساس پُری در گوش و کاهش حس بویایی است. شروع بیماری تا پهبود آن حدود ۷ الی ۱۰ روز است، اما گاه مدت بیماری طولانی می‌شود یا بیماران دچار علائم دیگر از قبیل تب، تاری دید، تنگی نفس و... می‌شوند که حتما باید به پزشک مراجعه کنند. سینوزیت مزمن بیماری‌ای است که بهبود آن مدت‌زمان بیشتری طول می‌کشد. این زمان بیشتر از سه ماه است. علل آن متنوع‌تر و درمان نیز دشوارتر است. علائم آن

## نبايدهای برای مبتلایان به سینوزیت



فضای درون خانه بماند. اگر سیگاری هستید، توصیه می‌شود که هر چه زودتر این عادت ناسالم را ترک کنید، چون احتمال بروز سینوزیت‌های آتی را افزایش می‌دهد. - عاقلانه ورزش کنید. اگر در صورت ابتلا به سینوزیت حال خوب و خوشی دارید ورزش کردن هیچ مشکلی ندارد، اما باید احتیاط‌های لازم را مدنظر داشته باشید. سینوزیت می‌تواند باعث گیجی و مشکلاتی در هماهنگی بدن شما شود، در نتیجه تازمانی که علائم شما بهبود نیافت‌اند از بلند کردن وزنه خودداری کنید. اگر در حین ورزش در قفسه سینه خود احساس فشار کردید، برای مدتی بنشینید تا ناراحتی شما کاهش یابد. اشکال تنفس در چنین مواردی به قلب شما فشار می‌آورد.



دکتر علی امینی، متخصص گوش، حلق و بینی در مورد سینوزیت به «آتی‌نو» می‌گوید: «سینوزیت به معنای التهاب یا تورم در بافت پوششی سینوس‌هاست. سینوس‌ها حفره‌هایی در جمجمه هستند که به‌طور معمول پر از هوا هستند در صورتی که مسیر تخلیه آن‌ها مسدود شود، پر از مایع می‌شوند و باکتری‌ها می‌توانند در حفره‌های سینوس رشد کرده و باعث ایجاد عفونت یا سینوزیت شوند.»

او با بیان این مطلب که سینوزیت می‌تواند به وسیله ویروس، باکتری یا قارچ ایجاد شود، می‌افزاید: «تورم ناشی از یک عفونت ویروسی مانند سرماخوردگی باعث برجسته شدن پوشش حفره‌های سینوسی می‌شود. این تورم می‌تواند تخلیه طبیعی مایعات را از مجاری سینوسی به سمت بینی و گلو مسدود کند. اگر این مایعات تخلیه نشوند و با گذشت زمان سفت شوند، باکتری و قارچ در آن محل شروع به رشد می‌کند. این عفونت‌های قارچی و باکتریایی می‌تواند منجر به تورم و درد بیشتری شود.

علت‌های مختلفی منجر به عفونت سینوس می‌شوند که عبارت‌اند از سرماخوردگی، آلرژی‌های فصلی، پولیپ بینی، انحراف تیغه بینی، ضعف سیستم ایمنی در اثر بیماری یا داروها و همچنین سیگار کشیدن که خطر ابتلا به عفونت‌های سینوسی را افزایش می‌دهد.»

### علائم

این متخصص گوش، حلق و بینی در مورد علائم این بیماری تأکید می‌کند: «علائم سینوزیت در بسیاری مواقع شبیه سرماخوردگی است. از همین رو ممکن است در ابتدا با مشاهده علائم سینوزیت اشتباه شود، اما معمولا علائم سینوزیت طولانی‌تر از سرماخوردگی است و با مصرف داروهای سرماخوردگی هم بهبود پیدا نمی‌کند. از مهم‌ترین علائم سینوزیت می‌توان به گرفتگی یا آبریزش بینی، سردرد و سرفه اشاره کرد. ممکن است فرد سرفه طولانی‌مدت و با تب بالا را هم تجربه کند و مخاط بینی او به رنگ سبز یا زرد شود. از دست رفتن حس بویایی، تب، گرفتگی یا آبریزش بینی، سردرد، احساس خستگی و سرفه از دیگر علائم این بیماری است.»

یکی از مهم‌ترین علائم سینوزیت سرگیجه سینوزیت است. مخصوصا زمانی که گوش‌ها هم در گیر عفونت می‌شوند. در این زمان، سینوزیت و سرگیجه و تهوع و