



مرکز آموزشی درمانی شفا

## عنوان سند: سینوزیت (آشنایی، کنترل و خودمراقبتی)

کد سند: NO-BK-429



تهیه کننده: عاطفه مهدی زاده (پرستار بخش ENT)

تایید کننده: خانم دکتر ماندانا صابری (متخصص گوش، حلق و بینی)

تنظیم کننده: فرحناز نریمسیا (سوپروایزر آموزش سلامت)

ویراستار: مرکز فناوری اطلاعات بیمارستان شفا

## مراقبت های پس از عمل سینوس

بهبودی کامل شما می تواند چندین هفته طول بکشد. بعد از عمل ، بینی شما ورم خواهد کرد ، اما این طبیعی است. ممکن است علائمی مانند سرماخوردگی یا عفونت سینوس داشته باشید. این به دلیل تورم، خون خشک، مخاط و پوسته پوسته شدن در بینی شماست. برای کمک به بازگشت بینی و سینوس های شما به حالت عادی ، متخصص جراحی سینوس ممکن است سرم شستشوی بینی یا اسپری های نمکی و روان کننده های آنتی بیوتیکی را توصیه کند.

پس از جراحی، مهم است که مراقب بینی و سینوس های خود باشید تا به درستی آنها بهبود یابد و از زخم جلوگیری شود.

سر خود را بلند نگه دارید تا به کاهش خونریزی و تورم بعد از عمل کمک کند. شب اول بعد از عمل ، سر خود را با بالش های اضافی بالا بیاورید.

اگر پانسمان در داخل بینی خود دارید ، مطمئن شوید که آنها در جای خود باقی بمانند. اگر بینی توسط جراح سینوس بانداژ شده است ، از دهان خود نفس بکشید. به بانداژ بینی خود دست نزنید.

دربخشی از موارد خونریزی ۲ تا ۳ روز پس از عمل طبیعی است. اگر فکر می کنید خونریزی زیادی دارید ، حتماً با جراح سینوس خود تماس بگیرید.

حداقل یک هفته بعد از عمل بینی خود را دستکاری نکنید. از انجام وزنه برداری ، فشار یا ورزش شدید خودداری کنید. این احتمال خونریزی در بینی شما را افزایش می دهد.

اگر باید عطسه کنید ، سعی کنید آن را با دهان باز انجام دهید. اسپرین مصرف نکنید. لخته شدن را کند می کند و خونریزی را افزایش می دهد. بسته به عمل جراحی سینوس، از شما خواسته می شود حدود ۳ تا ۷ روز پس از عمل ، به مطب برای مشاهده بینی بیایید.

منبع: پرستاری کودکان ونگ ۲۰۲۴

## درمان سینوزیت

معمولاً نوع درمان سینوزیت به شدن علائم بیماری بستگی دارد. برخی اوقات علائم سینوزیت با مصرف دارو برطرف می شود و گاهی اوقات لازم است فرد برای درمان سینوزیت مزمن از عمل جراحی یا راهکارهای پیچیده تری استفاده کند.

### استفاده از آنتی بیوتیک برای سینوزیت

نشانه های سرماخوردگ در ۷ تا ۱۴ روز برطرف می شوند. در صورتی که علائم سینوزیت بعد از چند هفته بهبود پیدا نکند، احتمالاً فرد به عفونت باکتریایی مبتلا شده است. در این شرایط پزشک برای درمان از آنتی بیوتیک استفاده می کند.

### استفاده از اسپری بینی

درمان سینوزیت های مرتبط با حساسیت مرطوب کردن مجرای بینی با محلول نمک به از بین بردن علائم حساسیت سینوس کمک می کند

### عوارض سینوزیت

اگر عفونت سینوسی از این لایه عبور کند می تواند پوشش مغز را آلوده کند که به مننژیت می انجامد و حتی ممکن است عفونت به خود مغز برسد. هر دو مشکل تهدید کننده هستند. اگر عفونت سینوس به دایره چشم نفوذ کند منجر به عفونت اطراف چشم و احتمالاً نابینایی می شود. از طرف دیگر تنگی نفس و از دست دادن بویایی و چشایی از عوارض دیگر سینوزیت هستند.

### عمل جراحی برای درمان سینوزیت مزمن

در صورتی که سینوزیت مزمن با گذشت زمان و با مصرف دارو بهبود پیدا نکند، لازم است فرد برای درمان تحت عمل جراحی قرار بگیرد. پزشک متخصص گوش و حلق و بینی از این جراحی برای درمان سینوزیت مزمن، برداشتن پولیپ بینی و درمان سایر شرایطی که بر سینوس های شما تأثیر می گذارد استفاده می کنند. اکثر افراد به دلیل داشتن مشکلات شدید سینوس که داروها کمکی نکرده اند، جراحی سینوس را انجام می دهند. انواع مختلفی از جراحی های سینوس وجود دارد.

## سینوزیت

سینوسهای حفره‌های هوای کوچک و پرزمانندی هستند که بین چشم‌ها، پشت پیشانی، استخوان گونه و در بینی ما قرار گرفته‌اند که به حرکت مایع مخاطی در پرده های سینوس و به سمت یک خروجی کمک می‌کنند. تمام حفره‌های سینوس به بینی متصل هستند تا به حرکت هوا و مایع مخاطی کمک کنند. عفونت‌ها یا حساسیت‌ها باعث ملتهب شدن، قرمز شدن و ورم کردن بافت‌ها می‌شوند. به این حالت سینوزیت گفته می‌شود. زمانی که سینوسها و مجاری بینی ملتهب می‌شوند، به آن سینوزیت گفته می‌شود. گاهی اوقات التهاب سینوسها در اثر مشکلات ساختاری در بینی رخ می‌دهد و برخی مواقع نیز به دلیل عفونت سینوسی بروز می‌کند.



سینوزیت معمولا با التهابی که ناشی از یک سرماخوردگی، حمله حساسیت یا یک تحریک‌کننده بوده شروع می‌شود. اما این تمام ماجرا نیست؛ سرماخوردگی، حساسیت و تحریک‌کننده‌ها باعث ورم بافت‌های سینوس می‌شوند. سینوزیت علامت‌های زیادی دارد. بیشتر مردم گرفتگی بینی دارند و در جاهای مختلف صورت یا دندانها فشار و درد احساس می‌کنند. تخلیه مخاط بینی هم وجود دارد که زرد، سبز یا شفاف است. خستگی، کاهش بویایی، ضعیف شدن چشایی، سرفه، گلودرد، تنفس سخت، سردرد، درد در خم شدن به جلو و تب از سایر علائم هستند

تاریخ: 1403/11/20

صفحه: 2 از 6

## سینوزیت مزمن چیست؟

اگر التهاب سینوسها بیشتر از ۳ ماه ادامه پیدا کند، نشانه سینوزیت مزمن است. اگرچه باکتری‌ها اغلب در سینوسهای مسدود شده تجمع پیدا می‌کنند، اما عفونت‌های باکتریایی تنها دلیل سینوزیت مزمن نیستند. مشکلات مربوط به بینی و پولیپ، حساسیت‌ها، نقص سیستم ایمنی و بیماری‌های دهان نیز می‌توانند موجب مشکلات مزمن سینوس شوند.

در صورتی که سینوسها ملتهب باقی بمانند، دیوارهای سینوس ضخیم شده و باد می‌کنند. این تورم شاید به حدی باشد که منجر به ایجاد جرمهای انگورمانندی شود که به آنها پلیپ گفته می‌شود. پلیپ‌ها ممکن است از سینوس به لوله‌های بینی پیشروی کنند و به صورت جزئی یا کامل راه هوایی بینی را ببندند.

در صورتی که سینوسها ملتهب باقی بمانند، دیوارهای سینوس ضخیم شده و باد می‌کنند. این تورم شاید به حدی باشد که منجر به ایجاد جرمهای انگورمانندی شود که به آنها پلیپ گفته می‌شود. پلیپ‌ها ممکن است از سینوس به لوله‌های بینی پیشروی کنند و به صورت جزئی یا کامل راه هوایی بینی را ببندند.

## چه افرادی بیشتر در معرض ابتلا به سینوزیت قرار دارند؟

سینوزیت معمولا زمانی رخ می‌دهد که چیزی مانند مخاط دهانه سینوس را مسدود کند. هر فردی ممکن است به سینوزیت یا عفونت سینوسی مبتلا شود اما معمولا برخی عوامل می‌توانند خطر ابتلا به سینوزیت را در شما افزایش دهند.

افراد مبتلا به انحراف تیغه بینی

افرادی که به پولیپ بینی مبتلا هستند

افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند

داشتن سابقه آلرژی ابتلا به سرماخوردگی و عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی

فیروز کیستیک سیگار کشیدن

عفونت دندان

تکرار سفر با هواپیما

تاریخ: 1403/11/20

صفحه: 3 از 6

## علائم سینوزیت



## جدول مقایسه علائم سینوزیت خطرناک و معمول

علائم خطرناک سینوزیت	علائم معمول سینوزیت
تب بالای ۷/۳۸ درجه سانتی‌گراد	تب خفیف
سردرد شدید که با مسکن بهبود پیدا نمی‌کند	ترشح چرکی بینی
مشکلات بینایی	احساس درد در پیشانی یا اطراف چشم
تورم اطراف چشم	گلودرد
تداوم علائم بعد از مصرف آنتی‌بیوتیک	آبریزش بینی

## تشخیص سینوزیت

معمولا برای تشخیص سینوزیت لازم است پزشک شما را به صورت فیزیکی معاینه کند. برای این کار معمولا پزشک با انگشت روی سر و گونه‌ها را فشار می‌دهد و داخل بینی را نگاه می‌کند تا علائم التهاب را پیدا کند. گاهی اوقات برای تشخیص سینوزیت لازم است از تصویربرداری سینوسها و مجاری بینی استفاده شود. این آزمایش‌ها برای تشخیص پولیپ یا ساختار غیرطبیعی بینی نیز موثر است. از دیگر آزمایش‌های مورد نیاز برای تشخیص سینوزیت می‌توان به MRI، آندوسکوپی بینی و آزمایش خون نیز اشاره کرد.

تاریخ: 1403/11/20

صفحه: 4 از 6