

# راه های تسکین فوری درد سینوسی

هنگامی که سینوس های شما مسدود می شوند، ممکن است درد شدیدی احساس کنید، به خصوص در اطراف پیشانی، چشم ها، گونه ها و بینی. وقتی صورت خود را لمس می کنید یا سر خود را پایین نگه می دارید، ممکن است درد بدتر شود.

به گزارش وب ام دی، سرماخوردگی و مشکلات سینوسی نفس کشیدن را سخت می کند؛ هنگامی که سینوس های شما مسدود می شوند، ممکن است درد شدیدی احساس کنید، به خصوص در اطراف پیشانی، چشم ها، گونه ها و بینی. وقتی صورت خود را لمس می کنید یا سر خود را پایین نگه می دارید، ممکن است درد بدتر شود.

برای مقابله با درد سینوسی ناشی از سرماخوردگی نیازی به پزشک ندارید و این مشکل همراه با سایر علائم سرماخوردگی شما بهتر می شود. با این حال، گاهی اوقات، باکتری های موجود در سینوس های شما در آن محیط گیر کرده و می توانند منجر به عفونتی به نام سینوزیت باکتریایی شوند. سینوزیت ناشی از عفونت باکتریایی ممکن است باعث درد بیشتر از یک هفته به نسبت سرماخوردگی معمولی شود. پزشک ممکن است در این شرایط به شما آنتی بیوتیک و یا داروهای خاصی بدهد تا به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید.

چه درد سینوسی شما ناشی از سرماخوردگی باشد یا عفونت باکتریایی، با کمک موارد زیر می توانید آن را فوراً تسکین دهند:

## اسپری بینی نمکی را امتحان کنید

از پزشک یا داروساز خود بخواهید که یک اسپری نمکی ساده را به شما پیشنهاد کند. اسپری نمکی تورم سینوس را کاهش می دهد و به از بین رفتن بافت مخاطی که بینی شما را مسدود کرده است کمک می کند. می توانید تا شش بار در روز بدون نگرانی از عوارض جانبی، از آن استفاده کنید.

شما همچنین می توانید اسپری بینی سالین خود را بسازید. از پزشک یا داروساز خود طرز تهیه آن را بپرسید و مطمئن شوید که آبی که استفاده می کنید مقطر است یا جوشانده شده است.

## از یک دستگاه بخورها استفاده کنید

گرفتگی سینوس ها به خوبی به هوای مرطوب پاسخ می دهند. استفاده از یک مرطوب کننده و بخور هوا مخصوصاً زمانی که می خوابید، به باز نگه داشتن سینوس ها و کاهش فشار کمک می کند. همچنین می توانید بعد از دوش آب گرم در بخار حمام بنشینید یا بخار را از یک طرف آب داغ (نه در حال جوش) استنشاق کنید تا سریع تر تسکین پیدا کنید.



## یک کمپرس گرم اعمال کنید

تورم سینوس و ضربان و فشار ناشی از آن را با قرار دادن یک پارچه گرم و مرطوب روی پیشانی، چشمها و گونه های خود تسکین دهید.

## از اسپری ضد احتقان بینی بدون نسخه (OTC) استفاده کنید

این نوع اسپری احتقان بینی و سینوس را کاهش می دهند و به ویژه در اوایل سرماخوردگی به تسکین علائم شما کمک می کند. همچنین می توانید آنها را به صورت اسپری بینی، مایع یا قرص بخرید. اگر از اسپری ضد احتقان بینی استفاده می کنید، بیش از 3 روز از آن استفاده نکنید. اگر مدت طولانی تری از آن استفاده کنید، می تواند گرفتگی بینی و سینوس شما را بدتر کند، نه بهتر.

## مسکن های OTC مصرف کنید

استامینوفن، ایبوپروفن یا ناپروکسن می توانند درد سینوسی را تسکین دهند اما هرگز به کودک یا نوجوان خود آسپرین ندهید چرا که می تواند خطرناک باشد.

اگر درد سینوسی ناشی از سرماخوردگی دارید که بعد از 10 روز بهتر نشد، با پزشک خود صحبت کنید. ممکن است به آنتی بیوتیک یا درمان دیگری نیاز داشته باشید.