

چطور سینوزیت را از سرماخوردگی تشخیص دهیم؟

در حالی که التهاب سینوس ممکن است بیشتر در ماه‌های بهار و تابستان به دلیل آلرژی‌های فصلی رخ دهد، افراد زیادی هستند که در تمام طول سال از سینوزیت رنج می‌برند و برای برخی، علائم سینوس در زمستان افزایش می‌یابد. تعدادی از عوامل وجود دارد که می‌تواند سینوسها را تشدید کند و باعث شعله‌ور شدن سینوس در زمستان شود.

از آنجایی که عموماً زمستان با افزایش سرماخوردگی و سایر عفونت‌های تنفسی همراه است، بسیاری از مردم تصور می‌کنند هوای سرد عامل ایجاد مشکلات سینوسی در زمستان است؛ درحالی‌که زمستان به‌خودی‌خود باعث ایجاد مشکلات سینوسی نمی‌شود بلکه مقصر واقعی عود کردن سینوزیت در زمستان، میکروب‌ها هستند، به‌ویژه ویروس‌هایی که ما را بیمار می‌کنند مانند ویروس‌های سرماخوردگی و آنفولانزا.

میکروب‌ها چگونه باعث بروز مشکلات سینوسی در زمستان می‌شود؟

کاری که هوای سرد می‌تواند انجام دهد کمک به ایجاد شرایط محیطی برای رشد ویروس‌ها است؛ برخی عوامل که منجر به رشد میکروب‌ها و در نتیجه بروز مشکلات سینوسی در زمستان می‌شوند، عبارت‌اند از:

هوای خشک: به گزارش مؤسسه ملی تحقیقات سلامت، ویروس آنفولانزا از طریق هوای خشک بیرون (که در اثر سرما ایجاد می‌شود) و هوای خشک داخل خانه (که در اثر گرما ایجاد می‌شود) راحت‌تر حرکت می‌کند. در نتیجه هوای سرد و بسته نگه‌داشتن پنجره‌ها در طول ماه‌های زمستان نیز ممکن است بر روی سینوس‌ها تأثیر بگذارد زیرا میزان تهویه و جریان هوای تازه را در خانه کاهش می‌دهد.

سیستم گرمایشی: سیستم گرمایش داخلی مانند بخاری و شومینه می‌توانند با خشک‌کردن سینوس‌ها و آسان‌تر شدن ابتلا به عفونت سینوس، بینی را تحریک کنند یا اگر قبلاً سینوس مزمن داشته باشید، علائم را تشدید می‌کنند.

تضعیف سیستم ایمنی بدن: از آنجایی‌که ویروس‌های سرماخوردگی و [آنفولانزا](#) بیشتر در ماه‌های زمستان دیده می‌شوند، هوای سرد می‌تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن شود. همچنین ویروس‌ها به غشای مجرای

بینی حمله می‌کنند و باعث التهاب و احتقان می‌شوند که این امر می‌تواند منجر به عفونت سینوسی شود.

به‌طور خلاصه، هوای سرد دلیل اصلی مشکلات سینوسی زمستانی نیست، اما می‌تواند اثرات دیگری بر بدن داشته باشد و ابتلا به ویروس را آسان‌تر کند. به‌عنوان مثال، اگر سؤال کنید که "آیا هوای سرد می‌تواند باعث گلودرد شود؟" باید بگوییم بله! هوای سرد می‌تواند گلو را خشک کرده و باعث تحریک شدید شود. همچنین اگر به دلیل سرماخوردگی یا آبریزش بینی از طریق دهان نفس می‌کشید، این می‌تواند احتمال ابتلا به گلودرد را افزایش دهد. با این حال، برخلاف عفونت، گلودرد ناشی از سرما می‌تواند به‌سرعت برطرف شود.



سینوزیت نتیجه آلرژی است

افراد مبتلا به سینوزیت علائمی شبیه سرماخوردگی مانند گرفتگی یا آبریزش بینی، گلودرد، از دست دادن بویایی و چشایی، سردرد، تب و خستگی را تجربه می‌کنند. علاوه بر این، آن‌ها اغلب با درد و فشار صورت و بوی بددهان دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

سینوزیت اغلب نتیجه عفونت ناشی از سرماخوردگی یا آلرژی است. سایر محرک‌ها عبارت‌اند از پولیپ بینی، انحراف تیغه بینی، ضربه به صورت، اختلالات سیستم ایمنی و تومورها. با توجه به علائم مشترک سرماخوردگی و سینوزیت، طبیعی است که این دو بیماری با هم اشتباه گرفته شوند - اما همچنان تفاوت‌های قابل‌توجهی وجود دارد.

قبل از اینکه به نحوه تمایز بین سینوزیت زمستانی و سرماخوردگی پردازیم، باید توجه داشته باشیم که دو نوع سینوزیت وجود دارد: حاد و مزمن. سینوزیت حاد یک عفونت سینوسی است که حدود 10 روز طول می‌کشد. سینوزیت مزمن زمانی رخ می‌دهد که علائم بیش از 6 هفته ادامه داشته باشند. سرماخوردگی نیز حدود 10 روز طول می‌کشد؛ بنابراین درحالی‌که تشخیص تفاوت بین سینوزیت سرماخوردگی و مزمن به‌سادگی با طول مدت بیماری آسان است، باید به علائم خود توجه کنید تا تفاوت بین سینوزیت سرماخوردگی و حاد را تشخیص دهید.

همان‌طور که قبلاً گفته شد، سرماخوردگی و سینوزیت علائم بسیاری دارند اما برخی علائم سینوزیت زمستانی بیشتر از علائم سرماخوردگی و آنفولانزا است. برای سینوزیت زمستانی، این موارد شامل فشار سینوسی، درد، ترشح غلیظ زرد یا سبز، کاهش توانایی بویایی، سردرد، تهوع سینوزیت و درد دندان‌ها و فک می‌شود. برای سرماخوردگی (و حتی آنفولانزا)، این موارد شامل گلودرد، آبریزش بینی، عطسه و سرفه است.

باید توجه داشت که برخی از شرایط، مانند داشتن آلرژی، آسم یا عفونت تنفسی، می‌تواند افراد را مستعد ابتلا به عفونت‌های مزمن سینوسی کند و مهم است که این بیماران برای بررسی علت و نه فقط علائم سینوزیت مورد بررسی قرار گیرند.

اهمیت روش درمان

درمان عفونت‌های حاد و مزمن سینوسی شامل خود مراقبتی، داروهای بدون نسخه و نسخه‌ای و جراحی سینوس در صورت لزوم برای بزرگ‌کردن دهانه سینوس‌ها یا رسیدگی به سایر مسائل آناتومیکی است.

همچنین پزشک ممکن است ترکیبی از داروهای بدون نسخه و تجویزی را توصیه کند، از جمله:

آنتی‌بیوتیک‌ها

ضد احتقان‌ها

مسکن‌های بدون نسخه مانند استامینوفن یا ایبوپروفن

اسپری بینی استروئیدی

شستشوی بینی با نمک

به توصیه متخصصان، باید مراقب باشیم که عفونت‌های ویروسی را با آنتی‌بیوتیک‌ها که فقط روی عفونت‌های باکتریایی کار می‌کنند، درمان نکنیم تا از ایجاد باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک جلوگیری کنیم.

****هدیه‌سادات پاک‌نهاد**