

۵ راه کاهش درد سینوس ها

سرماخوردگی، نفس کشیدن را سخت می کند. وقتی سینوس ها در اثر سرما خوردگی مسدود می شوند، درد زیادی مخصوصاً در اطراف پیشانی، چشم ها، گونه و بینی احساس خواهید کرد. وقتی به صورتتان دست بزنید و یا سرتان را رو به پایین نگه دارید، درد بدتر می شود. سینوس ها در قسمت پیشانی، گونه ها و دو طرف بینی قرار دارند (مطابق تصویر روبرو). لذا بیماری آنها باعث بروز درد در این قسمت های صورت می شود. درد سینوس ها در اثر سرماخوردگی نیازی به درمان پزشکی ندارد. این درد همراه با سایر علائم سرماخوردگی به تدریج برطرف می شود. البته گاهی اوقات باکتری های موجود در سینوس های گرفته، منجر به بروز عفونتی به نام سینوزیت می شود. سینوزیت ناشی از عفونت باکتریایی باعث بروز درد برای مدت طولانی تری نسبت به سرماخوردگی معمولی می شود. برای کاهش درد سینوس ها در این حالت، پزشک داروهای آنتی بیوتیک و سایر داروها را برای شما تجویز خواهد کرد. درد سینوس ها را چه در اثر سرماخوردگی باشد و چه در اثر عفونت باکتریایی، می توان با کارهایی از بین برد و یا کاهش داد :

• از اسپری سالین (آب نمک) بینی استفاده کنید

آب نمک، ورم سینوس ها را کم می کند و خلط های جمع شده در بینی را از بین می برد. شما می توانید تا ۶ بار در روز از این اسپری استفاده کنید. شما خودتان هم می توانید در خانه این آب نمک را درست کنید. دستور تهیه آن را از پزشک یا داروساز بپرسید.

• از دستگاه بخور استفاده کنید.

گرفتگی سینوس ها در هوای مرطوب بهتر می شود. استفاده از دستگاه بخور در اتاق به خصوص موقع خواب شب، سینوس ها را باز می کند و درد و فشار آن ها را کم می نماید. شما می توانید بعد از گرفتن دوش آب گرم، مدتی در حمام بخار گرفته، بنشینید (البته مراقب باشید نفس تان نگیرد) و یا با انداختن حوله ای روی سرتان، روی بخار یک ظرف آب داغ بخور دهید (البته ظرف را از روی حرارت شعله بردارید).

• از کمپرس گرم استفاده کنید

درد و ورم سینوس ها را با گذاشتن یک حوله گرم و مرطوب روی پیشانی، چشم ها و گونه ها کم کنید.

• از اسپری بینی ضد احتقان استفاده کنید

این اسپری، احتقان و گرفتگی سینوس ها را سریعاً از بین می برد و باعث بهبودی آن ها می شود، خصوصاً اگر زود در سرماخوردگی استفاده شود. این نوع اسپری را بیشتر از ۳ روز استفاده نکنید، زیرا اگر برای مدت طولانی استفاده شود، گرفتگی و درد سینوس ها را بدتر می کند، نه بهتر.

• از داروهای مسکن استفاده کنید

داروهای مسکن مثل بروفن، استامینوفن و یا ناپروکسن، درد سینوس ها را آرام می کند. اما به کودکان و نوجوانان هرگز برای کاهش درد، داروی آسپیرین ندهید، زیرا برای این گروه سنی خطرناک است. اگر در اثر سرماخوردگی، دچار درد سینوس ها شدید و بعد از ۱۰ تا ۱۴ روز بهتر نشدید، به پزشک مراجعه کنید. شاید نیاز به آنتی بیوتیک و یا درمان دیگری داشته باشید.

پایگاه جامع اینترنتی بیان

موضوعات و عناوین مختلف ارزشی و عمومی

نویسنده وبلاگ: سعید قدیمی

دارنده عناوین مختلف در وبلاگ نویسی

www.Bayan.MihanBlog.com

