



هل تعرف ما هو التهاب الجيوب الأنفية المزمن ؟



ANNUH
مستشفى النجاح الوطني الجامعي
An - Najah National University Hospital



ما هو التهاب الجيوب الأنفية المزمن ؟

يحدث **التهاب الجيوب الأنفية المزمن** عندما تتورّم الفراغات الموجودة داخل أنفك ورأسك (الجيوب الأنفية) لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر، على الرغم من محاولات العلاج.

تتعارض هذه الحالة الشائعة مع الطريقة التي يخرج بها المخاط عادةً، وتجعل أنفك مسدودًا. قد يكون التنفس عن طريق الأنف صعبًا، وقد تشعر بألم أو تورّم في المنطقة المحيطة بعينيك.

يمكن أن يحدث **التهاب الجيوب الأنفية المزمن** عن طريق العدوى، أو عن طريق النمو النسيجي في الجيوب الأنفية (الزوائد اللحمية الأنفية "السلائل الأنفية") أو تورّم بطانة الجيوب الأنفية. تُسمّى أيضًا التهاب الجيوب الأنفية المزمن، ويمكن أن تؤثر هذه الحالة على البالغين والأطفال.

أعراض التهاب الجيوب الأنفية المزمن

وتتضمّن العلامات والأعراض الشائعة لالتهاب الجيوب الأنفية المزمن ما يلي:

- التهاب الأنف مع الصداع والارهاق .
- إفرازات من الأنف سميكة ومتغيرة اللون .
- السعال والتهاب الحلق ورائحة الفم الكريهة .
- ألم الأذن و ألم في الفك العلوي والأسنان .
- الشعور بالألم، والإيلام الناتج عن اللمس، والتورم حول العينين، أو الوجنتين، أو الأنف أو الجبهة .
- انسداد الأنف أو الاحتقان؛ مما يُسبّب صعوبة في التنفس عن طريق الأنف .
- ضعف الإحساس بالشم والتذوّق .



تتشابه أعراض وعلامات التهاب الجيوب الأنفية المزمن والتهاب الجيوب الأنفية الحاد، ولكن التهاب الجيوب الأنفية الحاد هو عدوى مؤقتة في الجيوب الأنفية، وترتبط غالبًا بنزلات البرد. تستمر علامات وأعراض التهاب الجيوب الأنفية المزمن 12 أسبوعًا على الأقل، ولكن قد تُصاب بنوبات حادة من التهاب الجيوب الأنفية الحاد قبل تطوُّر الحالة إلى التهاب الجيوب الأنفية المزمن. لا تُعدُّ الحمى علامة شائعة لالتهاب الجيوب الأنفية المزمن، لكن من الممكن أن تظهر عند إصابتك بالتهاب الجيوب الأنفية الحاد.

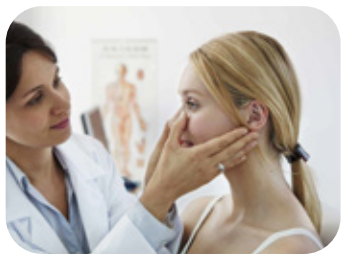
متى تزور الطبيب؟

حدِّد موعدًا مع الطبيب إذا:

- أصبَّت بالتهاب الجيوب الأنفية عدة مرات، والحالة لا تستجيب للعلاج
- كانت لديك أعراض التهاب جيوب أنفية استمرت لأكثر من 10 أيام
- كانت أعراضك لا تتحسن بعد زيارة الطبيب

زُر طبيبك فوراً إذا بدت عليك العلامات أو الأعراض التالية، والتي يُمكن أن تُشير إلى وجود عدوى خطيرة:

- الحمى
- صداع شديد
- تورُّم أو احمرار حول عينيك وتورُّم الجبين
- تشوُّش وازدواجية أو تغيُّرات أخرى بالرؤية
- رقبة متيبسة



أسباب التهابات الجيوب الأنفية المزمنة



مضاعفات التهاب الجيوب الأنفية المزمن

المضاعفات الخطيرة لمضاعفات التهاب الجيوب الأنفية المزمن نادرة، ولكن قد تتضمن ما يلي:

- **مشاكل الإبصار.** إذا انتشر التهاب الجيوب الأنفية إلى مقلة العين، قد يسبب انخفاض الرؤية أو احتمال العمى الذي قد يكون دائمًا.
- **حالات العدوى.** بصورة غير شائعة، الأشخاص الذين يعانون من التهاب الجيوب الأنفية المزمن قد يصابون بالتهاب الأغشية والسائل المحيطين بالمخ والحبل النخاعي (التهاب السحايا)، التهاب في العظام، أو عدوى جلدية خطيرة.



نصائح للوقاية من التهاب الجيوب الأنفية

ينبغي اتخاذ هذه الخطوات لتقليل خطر الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية المزمن:

الابتعاد عن المواد المثيرة للحساسية مثل دخان السجائر والهواء الملوث وغيرها



ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، حيث تعمل الرياضة على تعزيز صحة الجهاز المناعي في مقاومة الالتهابات



تجنب نزلات البرد والتهابات الجهاز التنفسي، إذ إن الإصابة بها يمكن أن تزيد من فرص حدوث التهابات الجيوب الأنفية



تجنب استخدام جهاز التدفئة، حيث يتسبب في تقليل رطوبة الهواء، ويؤدي الهواء الجاف إلى الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية



غسل اليدين باستمرار وعدم الوجود في أماكن مزدحمة تنتشر بها العدوى، بالإضافة إلى تناول الأطعمة الصحية الغنية بالفيتامينات المحاربة للعدوى والالتهابات



علاجات منزلية لتهاب الجيوب الأنفية

1. الري الأنفي :

غسل وتنظيف الممرات الأنفية بالماء المالح أو المحلول الملحي .

2. الراحة :

احصل على ما يكفي من الراحة والنوم مع رفع الرأس لأعلى أثناء النوم (لتسهيل تصريف المخاط، مما يقلل من الاحتقان) .

3. الكمادات الدافئة :

توضع برفق على المناطق المصابة بالتهاب لتخفيف التورم .

4. المسكنات :

يمكنك تناول عدد من العقاقير المسكنة مثل الأسييتامينوفين أو الإيبوبروفين ، لتقليل من الألم أو الحمى .

5. رطب تجايف الجيوب الأنفية :

ضع منشفة على رأسك عند استنشاق البخار الصاعد من وعاء به مياه ساخنة ، حافظ على توجيه البخار نحو الوجه، وخذ حماماً دافئاً واستنشق الهواء الدافئ الرطب .

6. شرب الكثير من السوائل .



لمزيد من المتابعة والرعاية الطبية، بإمكانك التوجه الى أطبائنا الذين سيقومون بتوجيهك نحو الأمان والسلامة

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

● فلسطين – نابلس – شارع عصيرة

● صندوق البريد: 797

● هاتف: 97092331471

● فاكس: 97092389683

● البريد الالكتروني: nnuh@najah.edu

● الموقع الالكتروني: www.nnuh.org



NajahNNUH