

<div><div></div>آفتاب</div>	<div><div></div></div>
یادداشت	
مسئله دارو و موضوع نقل و انتقال	
محمدهاشم پور	

یک مدیر ارشد بعد از جایجایی خود تیمی از نیروهای متخصص که با سیاست های آن مدیر ارشد همگام هستند را با قول شرایط بهتر با خود به سازمان جدید می آورد و نیروهای متخصص خود را جایگزین نیروهای متخصص قدیمی آن سازمان می نماید، لذا نیروهای قدیمی چاره ای جز رفتن به سازمان های دیگر ندارند.این اتفاق چندان مثبت نیست،یک تیم جدید برای اینکه خود را همگام با سیاستها ها و فرهنگ سازمانی جدید کند زمانی را صرف می کند و بعضا درست در زمانی که آماده بهره وری می شود تیمی دیگر با شرایط مشابه جایگزین تمام یا قسمتی از تیم موجود می شود و این چرخه معیوب همچنان ادامه دارد و متأسفانه با این روند باید اذعان داشت که منابع انسانی؛ واژه ای است که در صنعت پخش دارو کم‌رنج شده است.

مهندس محمد هاشم پور معاون منابع انسانی و امور شعب شرکت پخش دارویی سنپنا پخش صبا در یادداشتی نوشت:منابع انسانی از بزرگترین دارایی های یک سازمان به شمار می رود، نیروهایی که سازمانها، نهادها و شرکت ها برای آموزش، تربیت، اعتلا و کارآمدی بیشتر آنها وقت و هزینه زیادی صرف می کنند تا این نیروها هماهنگ با ساختار سازمان خود، با اثر بخشی مثبت و نسبت به سازمان مطیع وفا دار و کارآمد باشند.

در ادامه این یادداشت آمده است:

شرکت های پخش دارو نیز مانند سایر سازمان ها از این قوانین پیروی می کنند اما مسئله ای که در این شرکت ها عموماً دیده می شود جایجایی و نقل و انتقال بسیار زیاد در حوزه های اداری و سازمانی این شرکت هاست به طوری که اغلب کارشناسان و مدیران خیره در این صنعت طعم تلخ جایجا شدن در شرکت های مرتبط با حوزه پخش را چشیده اند، هر چند شاید این مورد تا حدی مبین پویایی ساختار در صنعت پخش دارو باشد ولی در واقع جایجایی افراد در رتبه های سازمانی و تخصص های مختلف در صنعت پخش دارو در بسیاری موارد در بازه های زمانی زیر یکسال انجام می شود که این رویه به هیچ وجه منطقی نیست.

مهندس هاشم پور با اشاره به ضرورت ایجاد ثبات شغلی برای شاغلان در حوزه صنعت دارویی کشور، نوشته است: جایجایی نیروها در صنعتی که پویایی جز لاینفک آن می باشد بسیار عادی و طبیعی به نظر می رسد اما بحث ثبات در سازمان نیز مسئله ای است که نمی توان آن را نادیده گرفت. نیرویی که از ابتدای امر وارد سازمانی می شود و آموزش هایی را در طی فعالیت خود فرامی گیرد و رفته رفته از یک نیروی تازه کار به یک نیروی متخصص تبدیل می شود، درست در زمانی که باید تخصص خود را صرف سازمانی که در آن آموزش دیده و رشد کرده کند، اکثراً بخاطر درآمد و موقعیت بهتر به سازمانی دیگر می رود.

معاون منابع انسانی و امور شعب شرکت پخش دارویی سنپنا پخش صبا افزوده است: مسئله دیگری که در جایجایی منابع انسانی در شرکت های پخش دارو مشهود است، جایجایی گسترده و تیمی است، به طوری که یک مدیر ارشد بعد از جایجایی خود تیمی از نیروهای متخصص که با سیاست های آن مدیر ارشد همگام هستند را با قول شرایط بهتر با خود به سازمان جدید می آورد و نیروهای متخصص خود را جایگزین نیروهای متخصص قدیمی آن سازمان می نماید، لذا نیروهای قدیمی چاره ای جز رفتن به سازمان های دیگر ندارند.

این اتفاق چندان مثبت نیست،یک تیم جدید برای اینکه خود را همگام با سیاستها ها و فرهنگ سازمانی جدید کند زمانی را صرف می کند و بعضا درست در زمانی که آماده بهره وری می شود تیمی دیگر با شرایط مشابه جایگزین تمام یا قسمتی از تیم موجود می شود و این چرخه معیوب همچنان ادامه دارد و متأسفانه با این روند باید اذعان داشت که منابع انسانی؛ واژه ای است که در صنعت پخش دارو کم‌رنج شده است.

این کارشناس ارشد صنعت پخش دارویی کشور در ادامه آورده است:در مدیریت جهانی که مقام معظم رهبری (مدظله العالی) همواره به آن تاکید دارند استفاده از تمام پتانسیل افراد در حداکثر حالت ممکن مد نظر است.

مدیریت جهانی، پویایی و تشکیل تیم جدید را به هیچ وجه نفی نمی کند ولی در کنار آن توجه به تخصص افراد تیمی و همگام کردن آنها را با سیاستهای های جدید راه مهم می داند به همان اندازه ای که همگام شدن تیم جدید با نکات مثبت فرهنگ سازمانی جایی که به آن وارد شده مهم است.

این فعال صنعت دارو در پایان یادداشت خود نوشت: امید است مدیران ارشد سازمان ها بالاخص شرکت های پخش دارو در کنار پویایی و توجه به تخصص های جدید به ثبات سازمانی و به استفاده بهینه از منابع انسانی خوش فکر قدیمی توجه کرده و سازمانی موفق و رو به تعالی را هدایت کنند.

پنج‌شنبه ۲۵ شهریور ۱۴۰۰ ● شماره ۶۱۱۳

sn.yazd@yahoo.com

عوارض درمان نکردن سینوزیت مزمن

آفتاب یزد– **نجمه حمزه نیا:** زندگی سالم ایده آل همه افراد در دنیا می باشد به همین دلیل همه ما باید سعی کنیم تا جایی که می توانیم خطر ابتلا به مشکلات را کاهش دهیم تا بتوانیم زندگی عادی و معمولی روزمره خود را ادامه دهیم. سینوزیت‌ها نیز یکی از همین مشکلات هستند. سینوزیت از شایع‌ترین مشکلات دستگاه تنفسی می‌باشد که بسیاری از افراد در طول زندگی خود سینوزیت و درد ناشی از آن را تجربه می‌کنند. اگر کمی آگاهی خود را از این بیماری و نحوه برخورد با آن را بالا ببرید، مطمئن باشید می‌توانید بر آن غلبه کرده و آن را درمان کنید. تشخیص سینوزیت چندان دشوار نیست، اما آنچه از اهمیت فوق العاده برخوردار است، نحوه برخوردبیمار با این بیماری است به عبارت بهتر این‌بیماری خوب درمان نمی‌شود، مگر آنکه بیمار خود بخواهد همکاری کند لذا با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینباره با دکتر سید حسین آقا میری، متخصص مغز و اعصاب ودکتر ابراهیم رزم پا، جراح و متخصص گوش و حلق و بینی گفتگو کرده است.

در ابتدا دکتر آقامیری در اینباره می‌گوید: بیماری سینوزیت ناشی از التهاب حفره‌های سینوسی و یا پر شدن حفره‌های سینوسی با مخاط و ترشح بیش از حد می‌باشد. وی با بیان این نکته که " چندین نوع سینوزیت وجود دارد: حاد، نیمه حاد، مزمن و عود کننده"، عنوان کرد: علائم سینوزیت و سردردهای آن عبارتند از تب و ابریزش بینی و گلودرد و احساس خشکی گلو و سوزش چشم و اریزش اشک، کاهش حس بو یایی و تنگی نفس و گرفتگی بینی، سنگینی سر و تیر کشیدن آن، احساس ضربانی و حرکت تیک تیک و کوبنده در اطراف و بالای نواحی چشم‌ها و احساس درد و فشار و در استخوان بینی این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: سردردهای سینوسی احساس سنگینی و سرگیجه را در سر ایجاد می‌کنند و با حرکت سر به بالا پایین این سردرد بیشتر و درناک‌تر می‌شود.

دکتر آقا میری در پاسخ به این پرسش‌ها که سینوزیت مزمن چگونه تشخیص داده می‌شود، گفت: سینوزیت مزمن در صورتی که علائم عفونت سینوسی بیش از ۱۲ هفته ادامه داشته باشد، تشخیص داده می‌شود. در برخی موارد، پزشک ممکن است از آندوسکوپ (ابزاری کوچک و انعطاف پذیر که به پزشک اجازه می‌دهد داخل بینی و سینوس‌های شما را ببیند) استفاده کند. از سی تی اسکن یا MRI نیز می‌توان برای بررسی مشکلات ساختاری استفاده کرد. مشکلات ساختاری معمولاً شامل انحراف تیغه بینی یا پولیپ می‌شود. این متخصص افزود: در موارد بسیار کمی، پزشک متخصص مغز و اعصاب شما ممکن است بیوپسی را تجویز کند تا ببیند آیا عفونت گسترش یافته است یا خیر. نمونه‌برداری شامل نمونه‌برداری از بافت یا استخوان برای مشاهده در زیر میکروسکوپ است.

وی اظهار کرد: سینوزیت مزمن معمولاً ناشی از عفونت باکتریایی نیست، اما پزشک شما واقعاً فکر می‌کند که شما دارای عفونت باکتریایی هستید، ممکن است دارویی مانند آموکسی سیلین را برای شما تجویز کند. آنتی بیوتیک‌ها فقط در مقابل عفونت‌های باکتریایی کارایی دارند. دکتر آقامیری تصریح کرد: سایر روش‌های درمان سینوزیت مزمن غیر باکتریایی عبارتند از اجتناب از محرک‌ها (معمولاً مربوط به آلرژی و عوامل محیطی است).استفاده از اسپری‌های کورتیکواستروئید داخل بینی و آنتاگونیست‌های لوکوترین (برای کاهش التهاب) یا داروهای ضد قارچی (به ندرت) برای از بین بردن قارچ،درمان بیماری زمینهای، مانند آلرژی، آسم یا شرایط نقص ایمنی با داروهایی مانند آنتی هیستامین موضعی یا استروئید، اسپری یا قرص‌های آنتی هیستامین.

این متخصص مغز و اعصاب اضافه کرد: انجام عمل جراحی (معمولاً برای اصلاح مسائل ساختاری مانند انحراف تیغه بینی برداشتن پولیپ یا توپ قارچی) و انجام روشی به نام اتساع بینی سینوسی بالون، که یک بالون را وارد حفره سینوس می‌کند تا بیشتر باز شود و فضای بیشتری ایجاد شود.

وی بیان کرد که به طور کلی علائم سینوزیت مزمن قابل درمان است، با این حال، احتمالاً مجبور خواهید بود از بیش از یک روش درمانی استفاده کنید.

دکتر آقامیری خاطرنشان کرد: سینوزیت مزمن به ندرت تهدیدکننده زندگی است اما گاهی اوقات می‌تواند خطرناک باشد. عفونت‌ها می‌توانند فراتر از سینوس‌ها، به استخوان‌ها، مغز یا ستون فقرات شما سرایت کنند.

این متخصص توضیح داد: با انجام برخی موارد می‌توان از سینوزیت مزمن پیشگیری کرد که عبارتند از شرایط زمینهای مانند آسم و آلرژی را درمان کنید، از عوامل حساسیت‌زا مانند شوره حیوانات، گرد و غبار، گرده، دود و کپک که باعث ایجاد تورم در سینوسها می‌شود خودداری کنید، در صورت سیگار کشیدن، سیگار را ترک کنید و از در معرض دود سیگار قرار گرفتن، خودداری کنید، دستهای خود را کاملاً با آب و صابون بشویید، مجاری بینی خود را با محلول نمک شستشو دهید، غذاهای سالم بخورید، هیدراته باشید و به طور منظم ورزش کنید تا در کل سالم بمانید و از مرطوب‌کننده برای مرطوب نگه داشتن بافت‌های بینی استفاده کنید.

وی در پاسخ به این پرسش که چه موقع باید در مورد سینوزیت مزمن با پزشک خود تماس بگیرید"،ابراز کرد: اگر علائم شما با وجود درمان برای مدت زمان طولانی (چند هفته) ادامه داشت یا احساس درد می‌کردید، با پزشک متخصص مغز و اعصاب خود تماس بگیرید. در صورت سفت شدن گردن، تورم چشم‌ها و مشکل بینایی یا تغییرات ذهنی نیز باید تماس بگیرید.

دکتر آقا میری اظهار کرد: به یاد داشته باشید، سلامت شما کار شمامست. شما مجبور نیستید برای مدت طولانی بیماری را تحمل کنید. به مدت زمانی که علائم سینوس دارید توجه کنید زیرا این چیزی است که پزشک شما از شما می‌خواهد. کارهایی را که برای بهبود حال خود انجام داده‌اید پیگیری کنید. در صورت تجویز دارو، آنها را طبق دستور مصرف کنید.

این متخصص مغز و اعصاب عنوان کرد: معمولاً درد سینوزیت را می‌توان با روش‌های خانگی و نوشیدن داروهای گیاهی و دمنوش‌ها درمان کرد. روش‌های خانگی برای درمان سینوزیت حا حد قابل از ابتلا شدن به سینوزیت مزمن بهتر است و در مرحله نهایی و تشدید سینوزیت باید به پزشک مراجعه کنید.

وی بیان کرد: روش‌های خانگی بهتر از روش‌های غیر خانگی و غیر طبیعی می‌باشند. سلامت خود را خودتان می‌توانید تا حدودی به خود برگردانید و نیاز به مراجعه به پزشک و خوردن دارو نداشته باشید. دکتر آقامیری ادامه داد که بخور دادن یکی از راهکارهای مناسب برای درمان سینوزیت می‌باشد. مرطوب نگه داشتن



هوای بینی می‌تواند کمک بسیاری به درمان سینوزیت داشته باشد. خشکی هوا می‌تواند به سینوس‌ها آسیب وارد کند. با بخور می‌توانید هوای درون بینی خود را مرطوب کنید و گرفتگی بینی را کاهش و مخاط درون بینی و سینوس را نیز از بین ببرید. بخور دادن یک راه حل خانگی برای درمان سینوزیت‌ها می‌باشد، برای این، برای خود می‌توانید حتی از اکالیپتوس و روغن نعناع استفاده کنید و در بخور خود بریزید و استنشاق کنید.

وی می‌گوید: اگر به سینوزیت مبتلا هستید و علائم سینوزیت در شما به طور شدیدی بروز می‌کند، دوش آب گرم می‌تواند برای درمان سینوزیت شما مفید باشد. دوش آب گرم همچنین راهکاری برای استراحت به خود و مغز و درمان سینوزیت و سردرد می‌باشد. یک دوش آب گرم بگیرید و هوای حمام را طوری ایجاد کنید که داخل حمام کامل باشد و چند دقیقه در زیر دوش از راه بینی به طور کامل تنفس کنید.

این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: سینوزیت شما ممکن است با بدن درد و درد در ناحیه صورت و پیشانی و گردن و شانه همراه باشد، شما می‌توانید با قرار دادن یک کیسه آب گرم یا ماساژ و استراحت خود، علائم سینوزیت را تا حدودی کاهش دهید.

وی تصریح کرد: برای اینکه سینوزیت شما درمان شود و به آن مرحله سینوزیت مزمن نرسد، بهتر است که شما هر روز بینی خود را شست و ششو دهید و مخاط درون بینی خود را خارج کنید. خارج شدن این مخاط از درون مجاری بینی می‌تواند کمک بسیاری به درمان سینوزیت داشته باشد. سعی کنید اینکار را هر روز صبح پس از بیدار شدن انجام دهید.

دکتر آقامیری اضافه کرد: برای درمان سینوزیت، نیاز به مرطوب نگه داشتن هوا و آب و رطوبت کافی بدن می‌باشد. نوشیدن زیاد آب می‌تواند به درمان سینوزیت‌ها و کاهش مخاط بینی کمک بسیاری داشته باشد. در طول روز به مقدار کافی آب بنوشید، اگر نوشیدن آب شما کم شود در آن صورت آب بدن شما نیز کم و مخاط درون بینی و سینوس‌ها بیشتر می‌شود و سینوزیت شما هم درمان نمی‌شود.

این متخصص عنوان کرد: برای درمان سینوزیت‌ها باید رژیم غذایی سالمی داشته باشید. قرار دادن برخی ویتامین‌ها در رژیم غذایی برای درمان سینوزیت‌ها ضروری می‌باشند.

وی خاطرنشان کرد: مصرف برخی از مواد غذایی و قرار دادن آنها را در رژیم غذایی تان مانند ویتامین C، عسل، سیب و پیاز، سرکه سیب، گریپ فروت، زنجبیل و دارچین،فلفل تند و تراب کوهی، دمنوش گیاهی و خوردن مواد غذایی که مجاری بینی تان را باز نگه می‌دارد بسیار مفید است. اولین توصیه پزشکان به افراد سیگاری این می‌باشد که مشکلات تنفسی و سینوزیت را با سیگار کشیدن مکرر همراه است و افراد باید این موضوع را برای سلامتی خود و پیشگیری از سینوزیت مزمن رعایت کنند. وی مطرح کرد: شست و شوی بینی خود با آب نمک می‌تواند تأثیر بسیاری در درمان خانگی سینوزیت داشته باشد. هر روز این محلول آب و نمک را درست کنید و با آن بینی و مجاری خود را شست و شو دهید تا راه های گش و از بین بردن مخاط درون بینی باشد و همین طور که به عنوان تمیزکننده مجاری بینی به شمار می‌رود.

دکتر آقامیری ابراز داشت: برخی از مواد غذایی و رژیم غذایی شما می‌تواند سبب کمبود آب بدن شما شود. کمبود آب بدن می‌تواند سیب افزایش مخاط درون بینی شود و سینوزیت شما را تشدید کند. کافئین از آن دسته موادی است که سبب کمبود آب بدن می‌شود لذا بهتر است که از مصرف کافئین تا حدی پرهیز کنید تا سینوزیت شما هم درمان شود و مخاط درون بینی و سینوس‌ها کمتر کاهش یابد و راهی برای پیشگیری از سینوزیت مزمن باشد.

این متخصص مغزو اعصاب می‌گوید: هنگامی که شما دچار گرفتگی بینی شدید و احساس کردید درون مجاری بینی تان توسط مخاط و ترشحات پر شده است، می‌توانید برای تمیز کردن مجاری بینی خود از اسپری‌های بینی استفاده کنید و شونده‌های بینی را مصرف کنید. گفته می‌شود که این عمل بسیار مناسب برای درمان سینوزیت می‌باشد که تمامی مخاط را از بینی برده و راهی برای خروج آنها از مجاری پیدا می‌کند و همچنین سبب می‌شود که التهاب‌های درون سینوس‌ها کم شود و سینوزیت خود به خود درمان شود.

وی توضیح داد: هنگامی که دچار سینوزیت می‌شوید یکی از علائم آن سردرد می‌باشد که شما می‌توانید با دمنوش‌های گیاهی و خوردن عسل البیمو کمی سردرد خود را درمان کنید.دمنوش‌های گیاهی تأثیر بسیاری در درمان سینوزیت شما دارند و همچنین بهتر است که پس از نوشیدن دمنوش ها، کمی استراحت داشته باشید و چشم‌های خود را ببندید تا سردردتان بهتر شود.

دکتر آقا میری اظهار کرد: برای درمان سینوزیت خود می‌توانید از بخور پز استفاده کنید. راه حلی است که می‌تواند مخاط درون مجاری بینی شما را پاک کند و هوای درون بینی را مرطوب کند و روش خانگی برای درمان سینوزیت شما باشد. می‌توانید پیاز را خورد کرد و تا چند دقیقه در طول روز آن را بو کنیدو اینطوری از گرفتگی بینی خود خلاص می‌شوید. این متخصص در پایان گفت: برای افرادی که به سینوزیت مبتلا هستند پیشنهاد می‌شود که مصرف گوچه را در طول روز در برنامه غذایی‌شان قرار دهند. آب گوچه نیز می‌تواند یک نوشیدنی برای درمان سینوزیت مورد استفاده قرار گیرد.

■ **درمان سینوزیت مزمن بر اساس عامل ایجادکننده آن است**

در ادامه نیز دکتر رزم پا در اینباره خاطرنشان کرد: درمان سینوزیت مزمن بر اساس عامل ایجادکننده آن است و افرادی که به آلرژی یا آسم مبتلا هستند، در معرض ابتلا به سینوزیت مزمن قرار دارند.

وی عنوان کرد: در مراحل اولیه درمان‌های خانگی باعث پیشگیری از ابتلا به سینوزیت مزمن یا جلوگیری از بدتر شدن

دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۲۷ در میان بگذارید.

در گفتگوی آفتاب یزد با متخصصان بررسی شد

عوارض درمان نکردن سینوزیت مزمن

آن‌ها می‌شود.این جراح و متخصص گوش، حلق و بینی ابراز داشت: سینوس‌ها حفره‌هایی خالی و مرطوب هستند که پشت استخوان‌های صورت قرار دارند و تخلیه آنها معمولاً به وسیله بینی انجام می‌شود. به هنگام عفونت و انسداد بینی یا ورم در اثری ممکن است تخلیه سینوس‌ها با مشکل مواجه شود. در این صورت مایعات و مخاط مثل چرک در داخل سینوس‌ها جمع می‌شود. این مسئله باعث تورم، آسیب یا عفونت سینوس‌ها می‌شود. این التهاب سینوزیت نام دارد.وی می‌گوید: سینوزیت حاد معمولاً به دلیل سرماخوردگی یا عفونت‌های خفیف است و طی ۱۰ روز بهبود می‌آید. بعضی از مبتلایان به سینوزیت حاد به دلیل ایجاد عفونت، نیاز به مصرف آنتی بیوتیک دارند.دکتر رزم پا ادامه داد: سینوزیت مزمن معمولاً بیش از ۱۰ روز است اما علائم آن با سینوزیت حاد یکی است که عبارتند از درد و فشار بالای چشم ها، اطراف بینی و گونه‌ها.خارج شدن ترشحات سبز یا زرد از بینی، احساس گرفتگی بینی، درد در بینی یا گلو، تب، مشکل در خواب به دلیل گرفتگی بینی،عسله فراوان. این جراح و متخصص گوش، حلق و بینی مطرح کرد: پزشکان معقدند که سینوزیت مزمن یک بیماری التهابی مثل آسم یا آلرژی است. درمان‌های معمول آن عبارتند از شستشوی بینی، تجویز آنتی بیوتیک، قطره‌های بینی کورتون دار و جراحی.

وی افزود: اگرچه بعضی از پزشکان با تجویز آنتی بیوتیک برای درمان سینوزیت مزمن مخالفاند اما مصرف داروهایی مانند آموکسی سیلین باعث بهبود بعضی از بیماران می‌شود. بنابراین بعضی از اوقات پزشکان آنتی بیوتیک تجویز می‌کنند.

دکتر رزم پا عنوان کرد: دلایل اصلی ایجاد سینوزیت مزمن عبارتند از ایجاد انسداد که باعث عدم تخلیه سینوس‌های می‌شود. این مسئله می‌تواند به علت آسیب به بینی یا صورت، پولیپ‌های بینی، تومور یا عفونت مزمن باشد. افرادی که انحراف تیغه بینی دارند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سینوزیت مزمن هستند.

این متخصص ادامه داد: اکثر عفونت‌های سینوس به وسیله آنتی بیوتیک‌های معمول از بین می‌روند. اما بعضی از عفونت‌ها مثل عفونت‌های قارچی یا عفونت‌های مقاوم به آنتی بیوتیک، با داروهای معمولی درمان نمی‌شوند.

وی اظهار کرد: ابتلا به سینوزیت مزمن در مبتلایان به آلرژی و آسم بیشتر است چون این بیماری باعث تحریک و افزایش فشار در بینی و سینوس‌ها می‌شوند. واکنش آلرژی یا آسم هنگام مواجهه با دود سیگار، مواد حساسیت زا، گرد و خاک و آلودگی هوا بدتر می‌شود.

دکتر رزم پا عنوان کرد: بیماری‌هایی که سیستم ایمنی را ضعیف می‌کنند، باعث آن می‌شوند تا بدن نتواند التهاب و عفونت را از بین ببرد. بیماران مبتلا به سیستمیک فیبروزیس ریسک بالای ابتلا به سینوزیت مزمن را دارند.

■ **دکتر رزم پا:** **سینوس‌ها حفره‌هایی خالی و مرطوب هستند که پشت استخوان‌های صورت قرار دارند و تخلیه آنها معمولاً به وسیله بینی انجام می‌شود. هنگام عفونت و انسداد بینی یا ورم در آلرژی ممکن است تخلیه سینوس‌ها با مشکل مواجه شود. در این صورت مایعات و مخاط مثل چرک در داخل سینوس‌ها جمع می‌شود. این مسئله باعث تورم، آسیب یا عفونت سینوس‌ها می‌شود. این التهاب سینوزیت نام دارد**

■ **عارضه اصلی سینوزیت معمولاً عفونت است، این عفونت ممکن است در خود سینوس‌ها یا بخش‌های اطراف آن ایجاد شود. اگر این عفونت درمان نشود ممکن است به بخش‌های دیگر سرایت کرده و مشکلات جدی ایجاد کند**

■ **ابتلا به سینوزیت مزمن در مبتلایان به آلرژی و آسم بیشتر است چون این بیماری‌ها باعث تحریک و افزایش فشار در بینی و سینوس‌ها می‌شوند. واکنش آلرژی یا آسم هنگام مواجهه با دود سیگار، مواد حساسیت زا، گرد و خاک و آلودگی هوا بدتر می‌شود**

این جراح و متخصص گوش، حلق و بینی خاطرنشان کرد: درمان‌های خانگی سینوزیت شامل شستن مکرر دست‌ها جهت جلوگیری از پخش شدن باکتری‌ها و قارچ‌ها، استفاده از فیلترهای تمیزکننده هوا و بسته نگه داشتن پنجره‌ها هنگام شب، بیشتر بودن پنجره‌ها هنگام زاندهگی و استفاده از تهویه‌ی ماشین، عدم خروج از خانه هنگام آلودگی هوا، اجتناب از زدن چمن‌ها به ویژه در فصل حساسیت، دوری از مواد حساسیت زادرمان آلرژی‌های فصلی زیر نظر پزشک وی بیان کرد: برخی راهکارها باعث بهبود درد و کاهش دوره عفونت در افراد مبتلا به سینوزیت می‌شود که عبارتند از شستشوی بینی و سینوس‌ها با محلول آب نمک، استنشاق بخور برای از بین بردن انسداد در سینوس‌ها، ماساژ سینوس‌ها برای کمک به خروج مایع و کاهش فشار،نوشیدن آب فراوان. کم می‌باید که بدن نتواند با عفونت مبارزه کرده و سینوس‌ها را پاک کند و مصرف داروهایی که باعث کاهش گرفتگی بینی می‌شوند مثل استامینوفن و پروفن.

دکتر رزم پا توصیه کرد: اگر علائم سینوزیت بیش از یک هفته به طول انجامید، بهتر است که به پزشک مراجعه کنید تا دلیل بیماری مشخص شود. سینوزیت، حتی در فرم مزمن آن، معمولاً خطرناک نیست. اما در بعضی موارد، ممکن است حاکی از وجود بیماری دیگری باشد که زمینه‌ساز سینوزیت شده است. اگر درد و فشار سینوزیت بیش از یک یا دو هفته طول کشید، پزشک می‌تواند در تشخیص زمینه‌ای بیماری کمک کند.

این متخصص بیان کرد: عارضه اصلی سینوزیت معمولاً عفونت است، این عفونت ممکن است در خود سینوس‌ها یا بخش‌های اطراف آن ایجاد شود. اگر این عفونت درمان نشود ممکن است به بخش‌های دیگر سرایت کرده و مشکلات جدی ایجاد کند.

وی در پایان گفت: سینوزیت مزمن ممکن است به ندرت عوارض دیگری مثل کاهش حس بو یایی، ایجاد کیست در بینی و عفونت چشم‌ ها، بینی و حتی مغز را ایجاد کند.