سینوس های بدن

سینوس ها، حفره هایی توخالی در استخوان های سر و صورت هستند. این حفره ها که همگی در اطراف بینی قرار گرفته اند؛ ۴ گروه هستند:

۱- سینوس های استخوان پیشانی، بالای ابروها در قسمت نزدیک به وسط صورت.

۲- سینوس های استخوان گونه، در زیر کاسه چشم ها.

۳- سینوس های واقع در استخوانی که بین چشم ها و بینی قرار گرفته است.

۴- سینوس های واقع در قسمت پشتی بینی.

سینوس های انسان

آنچه که در بین عموم مردم به عنوان سینوزیت شناخته می شود؛ عمدتاً ناشی از التهاب در ۳ دسته اول است.

عملکرد

در طبّ جدید دو عملکرد اساسی برای سینوس ها مطرح است:

۱- (RESONANCE SOUND) رزونانس صوت: مثل محفظه هوایی که در بسیاری از آلات موسیقی وجود دارد؛ سینوس ها هم باعث می شوند که صدای ما رساتر به نظر بیاید؛ همچنین سینوس ها از انتقال صدای شخص از راه استخوانی جلوگیری می کنند؛ یعنی وقتی که کسی حرف می زند؛ صدای خودش را فقط از راه هوا می شنود؛ در حالی که اگر قرار بود این انتقال از راه استخوان ها هم انجام شود؛ شخص به هنگام تکلم، صدای خود را از دو منبع متفاوت دریافت میکرد.

۲- کاهش وزن جمجمه: سینوس ها با کم کردن جرم حجمی استخوان های جمجمه، تحمّل وزن آنها را برای انسان، آسان می سازند. در واقع اگر سینوس ها نبودند، سر آدمیزاد روی تنش سنگینی می کرد!

سایر عملکردهای ذکر شده برای سینوس ها عبارت است از:

- کمک به کنترل تغییرات رطوبت هوای تنفّسی.

- مبارزه موضعی با عوامل عفونی.

- تأمین موکوس(مایع لزج کننده) دستگاه تنفّس فوقانی.

- کاهش اثر ضربه های وارده به سر.

- اثر به عنوان عایق حرارتی.

وظیفه سینوس ها در بدن

وظایف سینوس ها بر اساس نظر طبّ سنّتی ایران

براساس آموزه های طبّ سنّتی ایران، عمل اصلی سینوس ها، تخلیه رطوبت اضافه و موادّ دفعی ناحیه سر و گردن(مغز، بینی، گوش ها، چشم ها، دهان و دندان ها و ...) است.

بنابراین درک این نکته که چرا التهاب سینوس ها و نقص در عملکرد آنها حتی می تواند باعث کاهش تمرکز و حافظه، خستگی چشم ها و ... شود کار چندان سختی نخواهد بود. در این تعریف، عملکرد سینوس ها نسبت به ناحیه سر و گردن مانند عملکرد روده هاست به کل بدن و همانگونه که یبوست، اسهال و یا هرگونه اختلال عملکرد دیگری در روده ها کل بدن را تحت تأثیر قرار می دهد؛ اختلال عملکرد سینوس ها هم می تواند باعث مشکلات عملکردی در مغز، گوش ها، چشم ها، بینی، دندان ها و ... شود. این دیدگاه که نسبت به دیدگاه طبّ جدید بسیار کامل تر است؛ از سویی ما را در درک بهتر عملکرد سینوس ها یاری می کند و از جهتی اهمیت پیشگیری و درمان صحیح سینوزیت را یادآوری می کند.

سینوزیت

به التهاب سینوس ها و افزایش یا احتباس ترشّحات در آنها، سینوزیت اطلاق می شود.

سینوزیت به دوگونه است. یکی سینوزیت حاد که به دنبال بیماری های عفونی مثل سرماخوردگی عارض می شود و بسیار پر سر و صداست و با تب و درد شدید و ... همراه است و دیگری سینوزیت مزمن که متأسفانه به نظر می رسد درصد زیادی از مردم کشور ما – بسیار فراتر از آمارهای رسمی – از آن رنج می برند.

علایم و نشانه های سینوزیت

سردرد یا سنگینی سر به خصوص در ناحیه پیشانی و گونه ها: البته در سینوزیت های مزمن، درد، غلبه و بروز کمتری دارد و بیشتر سنگینی سر احساس می شود. درد را بیشتر در سینوزیت های حاد یا سینوزیت های مزمن که به طور ناگهانی دچار عفونت می شوند می توان دید. این درد خیلی از مواقع با خم شدن بیمار به جلو(و به طور معمول با سجده رفتن در نماز) تشدید می شود که علّت آن، اثر فیزیکی این کار در جابجایی چرک موجود در سینوس هاست.

آبریزش از بینی: بیشتر در موارد حاد یا در سینوزیت های آلرژیک دیده می شود.

ترشّحات پشت حلقی به ویژه صبح ها: این ترشحات، به طور عادی میزان کمتری دارند و از راه بینی دفع می شوند؛ اما با افزایش میزان آنها و ایجاد مشکل دفع از راه عادّی، این ترشحات در پشت حلق جمع می شوند.

بوی بد دهان: به علت تجمع ترشحات غلیظ یا عفونی در خود سینوس ها یا پشت حلق به وجود می آید. شایع ترین علت بوی بد دهان، سینوزیت است. بنابراین اگر بیمار هیچ شکایتی جز بوی بد دهان ندارد باید سینوزیت را به عنوان متّهم اصلی، درمان نمود.

بی اشتهایی به خصوص برای صبحانه: این مسأله از سویی به دلیل غلبه حالت عفونی در بدن است و از سویی به علت احساس ناخوشایند ناشی از بلع ترشحات و ورود آنها به معده.

تنگی نفس و بد خوابی شبانه: در شب و با کاهش حرارت سینوس ها و کاهش حرکات مژکهای سلول های موجود در سینوس ها، ترشحات غلیظ تر می شوندکه باعث تنگی نفس، کاهش میزان اکسیژن خون و به دنبال آن کاهش کیفیت خواب خواهد شد.

کندی جریان فکر و کاهش حافظه و تمرکز: به دلیل کاهش تخلیه مواد دفعی از مغز.

خستگی طول روز: به دلیل کاهش سطح اکسیژن خون و اختلال خواب شبانه، غلبه حالت عفونی بر بدن و ....

حالت تهوّع و استفراغ به ویژه پس از برخاستن از خواب: عمدتاً به دلیل بلع ترشحات و تجمّع آنها در معده.

حسّاسیت به گرما و سرما به ویژه باد گرم و سرد: سینوس ملتهب اغلب به سرما واکنش منفی نشان می دهد؛ اما در بسیاری از موارد و با ایجاد حالت آزردگی در سلول های سینوس ها، فرد با قرار گرفتن در معرض باد گرم هم احساس درد و ناخوشی می کند.

سرفه یا عطسه: که ناشی از واکنش دفاعی بدن برای دفع ترشحات است.

تنگی نفس، گرفتگی و اسپاسم عضلات گلو یا آسم: عمدتاً در طولانی مدت و با تحریک مداوم ریه ها به دلیل ریزش مکرّر ترشحات سینوس ها به آنها به وجود می آید. متأسفانه با اخذ شرح حال دقیق روشن می شود که بسیاری از بیماران آسمی کسانی هستند که سال ها مبتلا به سینوزیت درمان نشده بوده اند.

سرماخوردگی مکرّر و مزمن شدن سرماخوردگی ها: در واقع، بیمار سینوزیتی با کوچکترین تلنگری مبتلا به سرماخوردگی می شود و به دلیل وجود زمینه مساعد که همانا وجود یک انبار چرک در سینوس هاست؛ درمان وی نیز طولانی می شود.

سنگینی گوش یا خستگی و کاهش دید چشم: به دلیل کاهش تخلیه مواد دفعی چشم و گوش.

گرفتگی بینی: به صورت یک طرفه یا دو طرفه، از شایع ترین علایم سینوزیت است.

تب و لرز در موارد حادّ

سینوزیت

سینوزیت

عوامل ایجاد یا تشدید کننده سینوزیت

عوامل به وجود آورنده سینوزیت، به سه دسته کلّی تقسیم می شوند.

۱- عواملی که باعث کاهش شستشو و تخلیه بینی می شوند

وظیفه سینوس ها چنانکه گفتیم تخلیه مواد دفعی ناحیه سر و گردن است؛ بنابراین به طور دائم نیاز دارند که تخلیه و پاکیزه شوند؛ به زبان دیگر همان طور که دندان ها نیاز به مسواک زدن دائم دارند؛ سینوس ها نیز باید به طور مرتب شستشو شوند. بسیاری از سنّت ها(مثل استحباب استنشاق آب به هنگام وضو گرفتن یا عادت مردم قدیم به استفاده از انفیه یا چکاندن روغن در بینی) هم بر این اساس شکل گرفته اند. حال اگر به هر دلیل میزان تخلیه و تمیز شدن سینوس ها از میزان ترشحات آنها عقب بیفتد؛ احتمال پیدایش سینوزیت بیشتر خواهد شد.

* کم شدن گریه: گریه یکی از بهترین شستشودهنده های بینی و سینوس هاست. می دانید که در گوشه داخلی پلک ها یک منفذ کوچک وجود دارد که اشک را به بینی منتقل می کنند. در موقع گریه، این روند تشدید می شود – به همین جهت هم هست که کسی که گریه می کند آب دماغش آویزان می شود! – این اشک اضافی، ورودی مجرای سینوس ها در داخل بینی را شستشو می دهد. به این ترتیب بعد از هر بار گریه،

مجاری سینوس ها باز شده و ترشحات آنها تخلیه می شود. بنابراین به همان نسبت که تبلیغات رسانه ها در مورد اهمیت دادن به شادی و خنده و پرهیز از گریه شدت می گیرد؛ آمار سینوزیت هم بالا می رود.

* استفاده از دستمال به جای شستشوی بینی و فین نکردن!: متأسفانه شستشوی بینی و فین کردن، در زندگی امروزی به یک عمل بی ادبانه تعبیر می شود؛ در حالی که این کار، یک اقدام بهداشتی مناسب در جهت تخلیه بینی است؛ لذا از انجام مرتّب آن غافل نشوید. فراموش نکنید که فین کردن باید به صورت یک طرفه انجام شود و هرگز نباید همزمان هر دو طرف بینی را گرفت؛ چرا که این کار می تواند باعث پس زدن ترشحات به داخل سینوس ها و حتی مغز شود. استفاده از دستمال به شکل فانتزی و امروزی آن، تقریباً هیچ کمک مؤثری به تمیز کردن سینوس ها نمی کند.

* عدم رعایت عمل مستحبّ استنشاق آب به هنگام وضو: مستحب است که قبل از وضو گرفتن، مقداری آب به داخل بینی استنشاق شود. این عمل تأثیر فوق العاده ای در شستشوی سینوس ها دارد. گفته می شود که بهتر است به جای این که آب را به داخل بینی خود بکشیم؛ آن را کف دست خود ریخته با خم کردن سر به عقب، آب را به داخل بینی بریزیم.

* از بین رفتن سنّت های بهداشتی مانند استفاده از انفیه یا چکاندن روغن در بینی و ... : چنانکه گفتیم در گذشته، انجام اقدامات بهداشتی برای پاکیزه ساختن سینوس ها بین مردم ما متداول بود که استفاده از انفیه(برای تحریک عطسه که از بهترین پاک کننده های سینوس هاست) و چکاندن روغن های مختلف در بینی از رایج ترین آنها بود که متأسفانه این اقدامات هم اکنون چندان رایج نیستند.

۲- عوامل مسدود کننده سینوس ها یا تخریب کننده مخاط آنها

* کشیدن سیگار: کشیدن سیگار با تحریک سلول های مخاط سینوس ها و به خصوص با کاهش عملکرد مژکهای این سلول ها(که مانند جارو ترشحات را به بیرون هدایت می کنند) زمینه را برای سینوزیت فراهم می کند.

* بودن در معرض دود سیگار یا آلودگی هوا: ثابت شده است کسی که در معرض دود سیگار است به مانند فرد سیگاری از اثرات زیانبار آن بهره وافی را خواهد برد! آلودگی هوا هم در افزایش ترشحات و تخریب مخاط سینوس ها اثری مشابه سیگار دارد.

* وجود توالت یا آشپزخانه در محیط زندگی: مواد شیمیایی خطرناکی که از مدفوع و ادرار یا از فعالیت های انجام شده در آشپزخانه در محیط زندگی پخش می شوند؛ زمینه را برای تخریب مخاط سینوس ها فراهم می کنند. در خانه های قدیمی، هم آشپزخانه و هم توالت در محیطی خارج از محیط اصلی زندگی قرار داشتند.

* استفاده از انواع خوشبو کننده ها، ضدّ عفونی کننده ها، سم ها و آفت کش ها، موادّ شوینده شیمیایی و موارد مشابه در محیط زندگی.

* استفاده از بعضی داروها ازجمله:

- انواع چرک خشک کن ها: آنتی بیوتیک ها یا همان چرک خشک کن ها که متأسفانه به طور وسیع و غیر علمی در درمان انواع بیماری ها به خصوص سرماخوردگی مورد استفاده قرار می گیرند؛ همان گونه که از اسمشان پیداست باعث خشک شدن کلّی بدن و به ویژه خشک شدن ترشحات موجود در سینوس ها می شوند. در این حال، عفونت به طور ظاهری کنترل می شود؛ اما در واقع، سینوس ها مانند چشمه یخ زده ای می شوند که به محض فراهم آمدن شرایط مساعد، دوباره روان و جاری می شوند. این عملکرد آنتی بیوتیک ها علاوه بر فراهم آوردن زمینه ابتلا به سینوزیت، باعث می شود که به تدریج، فاصله بین سرماخوردگی ها کمتر، شدّت آنها بیشتر و مدّت آنها طولانی تر شود.

- آنتی هیستامین ها: مانند قرص یا شربت سرماخوردگی، آنتی هیستامین دکونژستانت، پرومتازین، دیفن هیدرامین، لوراتادین، هیدروکسی زین و ... اثری مشابه آنتی بیوتیک ها دارند؛ یعنی باعث خشک شدن درجای ترشحات سینوس ها و انسداد مجاری خروجی آنها می شوند.

بنابراین می بینید که دو دسته عمده دارویی که در درمان سرماخوردگی به کار می روند؛ عملاً حاصلی جز افزایش میزان بروز سینوزیت و سرماخوردگی ندارند.

- استفاده طولانی از قطره های ضد احتقان بینی: این داروها که باعث بازشدن بینی می شوند؛ در استفاده طولانی مدت، به زبان ساده باعث تنبلی سلول های مخاط سینوس ها و کاهش عملکرد آنها و ایجاد سینوزیت می شوند.

* ناهنجاری های ساختاری بینی(انحراف یا شکستگی بینی): چنانکه واضح است این عوامل به طور فیزیکی باعث انسداد نسبی سینوس ها می شوند امّا متأسّفانه به نظر می رسد که بسیاری از عمل های جرّاحی که به نام اصلاح انحراف بینی انجام می شوند؛ غیر ضروری باشند چنان که به تجربه دیده ام که بسیاری از بیمارانی که کاندید این عمل شده بودند؛ با استفاده از روش هایی که در ادامه می آید؛ کاملا درمان شده اند و بسیاری از آنها هم که اقدام به عمل جرّاحی نموده اند؛ بعد از عمل هم شاهد استمرار علایم و عوارض سینوزیت بوده اند.

* ناهنجاری های مادرزادی ناحیه گوش و حلق و بینی: که شایعترین آنها، بدون تردید، بزرگی لوزه هاست که یکی از عوارض آن، سینوزیت است. امّا نکته جالب این است که این مشکل که اغلب منجر به تحمیل یک عمل جرّاحی به کودک می شود؛ با داروهای گیاهی به سادگی درمان می شود که ان شاءالله، شرح آن را به زودی در بخش بیماری های کودکان و نوزادان خواهیم آورد.

* پولیپ بینی: مشابه موارد فوق، ایجاد انسداد فیزیکی می کند.

* مصرف مشروبات الکلی: مشروبات الکلی باعث تخریب سلول های مخاط سینوس ها و نقص در عملکرد مژکهای آنها می شوند.

* عفونت های دندانی: ریشه دندان های آسیای کوچک و سومین دندان آسیای بزرگ و بعضی مواقع ریشه دندان نیش به داخل سینوس های گونه برآمدگی دارند و عفونت های آنها می تواند به این سینوس منتشر شود. ریشه این دندان ها در داخل لایه نازکی از استخوان قرار گرفته است؛ اما به ندرت پیش می آید که این لایه نازک وجود ندارد و ریشه دندان به طور مستقیم با لایه مخاط سینوس در ارتباط است. توجه به این ارتباط، درک این نکته را راحت می کند که چگونه کشیدن این دندان ها می تواند منجر به ایجاد فیستول در سینوس شود یا آن که عفونت دندان باعث سینوزیت شود.

۳- عوامل افزایش دهنده ترشّحات مخاطی

* سرماخوردگی مکرّر: سرماخوردگی مکرّر اغلب یا به علت سینوزیت مزمن است یا باعث آن. به هر حال، اگر به هر دلیل، سرماخوردگی زیاد اتفاق بیفتد باعث ایجاد سینوزیت می شود. به نظر می رسد که تقریباً تمامی موارد سرماخوردگی، همراه با درجاتی از سینوزیت حادّ خفیف هستند که اگر درست درمان شود؛ مشکلی پیش نخواهد آمد؛ امّا با توجه به درمان نادرست سرماخوردگی با داروهای شیمیایی؛ حتی یک سرماخوردگی ساده می تواند منجر به ایجاد یک سینوزیت مزمن شود.

* خوردنی های بسیار سرد و تگری: نوشیدنی های بسیار سرد باعث افزایش بلغم ناحیه سر و صورت می شوند که در صورت تکرار می تواند باعث بروز سینوزیت شود؛ به همین جهت توصیه ما این است که علاوه بر پرهیز از خوردن خوراکی هایی مثل بستنی و ... ، برای سرد کردن آب، هرگز در آن یخ نیاندازید؛ چرا که آبی که با یخ سرد می شود فوق العاده بلغم زاست و علاوه بر ایجاد سینوزیت، می تواند باعث التهاب تارهای صوتی، سستی بدن و ... شود.

* پرخوابی، خواب بین الطّلوعین و خواب درطول روز: هر عاملی که رطوبت بدن را افزایش دهد بالقوّه می تواند ترشحات سینوس ها را نیز زیاد کند. این موارد نیز از این جمله اند. در واقع یکی از علل مهم شیوع سینوزیت در بین مردم، عادت ناپسند دیر خوابیدن و دیر برخاستن از خواب است.

* رطوبت مزاج(دموی ها و به ویژه بلغمی ها): کسانی که به طور ذاتی رطوبت زیادی در بدن خود دارند؛ از استعداد بیشتری برای ابتلا به سینوزیت برخوردارند. در این میان، بلغمی ها که طبعی سرد و رطوبتی دارند به طور ویژه در معرض خطر هستند؛ چرا که اصولاً جنس ترشحات سینوس ها اغلب از جنس بلغم است.

* پرخوری: پرخوری هم یکی از عوامل افزایش رطوبت بدن به خصوص افزایش ترشحات سینوس هاست. بسیاری از کسانی که به هر دلیل اقدام به کم کردن قابل توجه غذای خود می کنند؛ می توانند شاهد تخفیف علایم سینوزیت خود باشند.

* مصرف غذاهای سرد و مرطوب: گفتیم که جنس ترشحات سینوس ها معمولاً بلغمی است و در نتیجه غذاهایی مثل ماست و ... که طبیعتی سرد و رطوبتی دارند می توانند التهاب سینوس ها را زیاد کنند.

* بودن در معرض وزش شدید باد(موتور سواری و ...): وزش باد مستقیم به صورت – حتی اگر باد گرم باشد – در طولانی مدت باعث التهاب و افزایش ترشحات سینوس ها می شود.

* برهنه بودن سر: یکی از خصوصیات مشترک البسه مردان و زنان در تمامی فرهنگ ها و سرزمین ها(حتی در کشورهای اروپایی) پیش بینی پوششی برای سر بوده است که متأسفانه با غلبه فرهنگ سخیف غرب جدید در جهان، این مسأله هم کمرنگ شده است. پوشاندن سر که در احادیث شریف حضرات معصومین(علیهم السلام) هم مورد تأکید فراوان قرار گرفته است آثار بهداشتی مهمی دارد که یکی از آنها حفظ حرارت سر و کاهش خطر ابتلا به سینوزیت است. این مسأله به ویژه پس از خروج از حمام بسیار بسیار اهمیت پیدا می کند.

* بودن در معرض باد پنکه و به ویژه باد کولر: گفتیم که وزش باد، باعث التهاب سینوس ها می شود؛ در این میان باد کولر که طبعی سرد و رطوبتی دارد دقیقاً در خدمت سینوزیت عمل می کند. کولر یکی از بدترین پدیده های زندگی مدرن است که با افزایش رطوبت و سرمای بدن باعث خستگی، کوفتگی، خواب آلودگی، تنبلی، دردهای عضلانی و استخوانی، پیدایش یا تشدید بیماری های روماتیسمی، افسردگی، سینوزیت و ... می شود.

* آلرژی ها: آلرژی هایی که با علایم سینوزیت خودنمایی می کنند از نظر بنده اصولاً نوعی سینوزیت هستند که در مقاله ای جداگانه اصول درمانی آنها را شرح خواهیم داد.

* استرس: هر استرسی باعث التهاب سینوس ها می شود. بسیاری از کسانی که از سینوزیت مزمن رنج می برند؛ این تجربه ناخوشایند را داشته اند که با وقوع ناراحتی های روحی، سینوزیت آنها نیز تشدید می شود.

* شنا کردن در استخر یا شیرجه رفتن: آب استخرها به دلیل وجود موادی مانند کلر باعث التهاب سینوس ها می شود. شیرجه رفتن هم چون آب را با فشار زیاد وارد بینی و سینوس ها می کند؛ علاوه بر زمینه سازی سینوزیت، خطر بروز التهاب های مغزی را هم به دنبال دارد.

* نگهداری از حیوانات خانگی: این مسأله باعث بروز آلرژی و آن هم زمینه ساز ایجاد سینوزیت است.

* یبوست: یبوست هم یکی از دلایل مهم افزایش رطوبت بدن و به دنبال آن تشدید علایم و عوارض سینوزیت است.

درمان

سینوزیتی را درمان میکند" title="درمان سینوزیت" target="_blank">درمان سینوزیت بر دو پایه اصلی استوار است:

۱- باز کردن مجاری سینوس ها: تا ترشحات آنها خود به خود تخلیه شود. این رویکرد مورد پذیرش طبّ جدید نیز هست.

۲- کاهش ساخت ترشحات: این رویکرد عملاً در طبّ جدید دنبال نمی شود. دقت کنید که در طبّ جدید با استفاده از آنتی بیوتیک ها و آنتی هیستامین ها ترشحات به طور درجا خشک می شوند و از حرکت و خروج باز می ایستند؛ اما در طبّ قدیم، خشک کردن ترشحات به معنای جلوگیری از تولید بیشتر ماده سینوزیت یعنی بلغم است.

نکته: مسأله بعدی یعنی تخریب مخاط سینوس ها، با برطرف کردن این دو عامل، به تدریج رو به بهبود می رود.

تذکر بسیار مهم۱: توصیه اینجانب به همکاران گرامی و عطاران محترم آن است که توجه داشته باشند شیوع سینوزیت بسیار بیشتر از آن است که به نظر می آید. شاید پذیرش این حرف در ابتدای کار خیلی آسان نباشد؛ ولی کم نبوده اند بیمارانی که فقط با شکایاتی مثل خستگی چشم موقع مطالعه، کاهش تمرکز و مانند آن مراجعه کرده و هیچ علامت دیگری هم نداشته اند؛ اما بنده با تشخیص، سینوزیت ایشان را درمان کرده ام و به نتیجه مطلوب رسیده ام.

تذکر بسیار مهم۲: اشتباهات تشخیصی در مورد سینوزیت حتی از سوی پزشکان با تجربه بسیار مشاهده می شود. تعداد بیمارانی که با تشخیص آسم، آلرژی، میگرن و ... درمان های بی نتیجه ای را دریافت می کنند؛ ولی در واقع مبتلا به سینوزیت هستند؛ کم نیستند.

تذکر بسیار مهم۳: سینوزیت خشک، تقریباً از سوی هیچ کس جدّی گرفته نمی شود. بینی به طور طبیعی باید دارای ترشحاتی باشد. اگر بیماری از این شکایت داشت که بینی خشک و فاقد ترشحی دارد یا آنکه به ندرت عطسه می کند؛ حتماً او را به عنوان یک بیمار سینوزیتی درمان کنید و نتیجه درمان را در بهبود بسیاری از بیماری های دیگر وی به تماشا بنشینید.

تذکر بسیار مهم۴: افزایش ترشحات سینوس ها هم مثل زکام، یک واکنش دفاعی بدن است که از این طریق می کوشد مواد زاید و دفعی را از خود دور کند. جلوگیری غیر منطقی از خروج این مواد می تواند باعث بروز بیماری های گوناگونی شود؛ لذا چنانکه گفتیم نه در سرماخوردگی و نه در سینوزیت به دنبال خشک کردن ظاهری ترشحات نباشید؛ حتی در سرماخوردگی مطلوب این است که اگر بیمار ترشّحی از بینی ندارد؛ با اقداماتی مانند بخور دادن باعث خروج ترشحات سینوس ها شوید. این اقدام ساده بهبودی فوق العاده سریع و واضح بیمار را در پی دارد.

نکته: در طبّ سنّتی، معادل واژه سینوس، خیشوم است؛ اما معادل واژه سینوزیت، «نزله» است. در واقع در طبّ قدیم ایران، اگر ترشحات غیر معمول از راه بینی خارج شوند به آن «زکام» اطلاق می شود و اگر به پشت حلق بریزند؛«نزله» نام می گیرند.

نسخه ها و راهکارهای عملی درمانی

۱- مهم ترین عامل در درمان سینوزیت و هر بیماری دیگری، برطرف کردن عوامل سبب سازاست.

۲- بخورها: بخور همان طور که از نامش پیداست، رساندن بخار محلول دارو در آب به ناحیه مورد نظر است.