

Sinüzitle İlgili Doğru Bilinen Beş Yanlış



thi – Yaşam kalitesini düşüren önemli sağlık sorunlarından biri olan sinüzit, burun tıkanıklığı, burun akıntısı, baş ağrısı ve akut dönemde ateş ile kendini gösteren yüz bölgesinde bulunan hava boşluklarının iltihaplanması sonucu oluşuyor. Genelde immün sistemi zayıflayan, ani hava değişimlerine maruz kalan, yeteri kadar dinlenemeyen ya da burun içinde et büyümesi, deviasyon gibi darlık yapan sorunları olan kişilerde daha fazla görülüyor. Sinüzit sorunu

toplumda yaygın olarak görüldüğü için halk arasında çeşitli çözüm yolları aranan problemler arasında başı çekiyor. Ancak bu çözüm yolları her zaman sağlıklı sonuçlar doğurmuyor ve hastada farklı komplikasyonlara yol açabiliyor. Memorial Şişli Hastanesi Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Bölümü'nden Op. Dr. Nurten Küçük, sinüzit hastalığı, tedavi yöntemleri ve sinüzitte doğru bilinen yanlışlar hakkında bilgi verdi.

Sağlığınız için sigaradan uzak durun

Sinüzit; baş bölgesinde göz altı, göz üstü ve burun içindeki hava boşluklarının enfeksiyon veya kronikleşirse poliplerle dolması sonucu oluşan enfeksiyon sürecidir. Sinüzite herkes yakalanabilir ancak bazı kişiler yüksek risk altındadır. İmmün sistemi zayıf olanlar, çok yoğun tempoda çalışanlar, kapalı ortamlarda uzun süre bulunanlar, ani hava değişimlerine maruz kalanlar, burun içinde darlık yaratan et büyümesi ve şekil bozuklukları olanlar sıkça sinüzite yakalanmaktadır. Bunlar haricinde alerji hastalarında sinüzit atakları hem daha sık görülmekte hem de iyileşme süreci uzayabilmektedir. Sigara içimi ve tozlu ortamda bulunmak gibi burun içindeki tüy

hücrelerinin burnu temizleme özelliğini kaybetmesine yol açan faktörler de sinüzit ataklarını yüksek oranda tetiklemektedir.

Antibiyotik tedavisine cevap alınmazsa cerrahi müdahale tercih ediliyor

Akut ataklarda; sinüzit genelde bakteriyel kaynaklı olduğu için antibiyotik tedavisi ile birlikte burnu açmak için bir takım ilaçlar da verilebilmektedir. Burun içini tuzlu hipertonic su ile yıkamak da tedaviye yardımcı olmaktadır. Alerjik hastalarda ise bunlara ek olarak alerji tedavisi uygulanmaktadır. Ancak eğer sinüzit kronikleşmişse yani 2-3 aylık süreçte hasta antibiyotik tedavisine cevap vermezse ya da sinüzit ataklarını çok sık yaşarsa cerrahi müdahale tercih edilir. Ameliyatta burun içinde darlık yapan et ve deviasyon gibi patolojiler düzeltilip sinüs ağızları genişletilip sinüs içleri temizlenmektedir.

Sinüzitten korunmak için 7 öneri

- Bol su için.
- Ani hava değişimlerini iyi ayarlayın.
- Alerjik hastalığınız varsa tedaviyi mutlaka sonuçlandırın. Çünkü alerji sürdüğü sürece etler büyüyecek ve sinüziti tetikleyecektir.
- İmmün sisteminizi; beslenme, uyku ve dinlenme ile sağlam tutun. Bağışıklığın düşmesi sadece sinüzit değil tüm hastalıklara davetiye çıkarmaktadır.
- Burun içinde et büyümesi, deviasyon gibi şekil bozukluklarından dolayı sinüzit atakları artabilir. Bu nedenle polip, burun eti büyümesi ve deviasyon gibi burun içinde darlık yaratan durumların tedavilerini ertelemeyin.
- Islak saçla dışarı çıkmayın. Islak saçla rüzgara maruz kalmak, üst solunum yolu enfeksiyonu ve bunun sonucunda da sinüziti tetiklemektedir.
- Soğuk buhar soluyun. Bunu hem pediatrik hastalar, hem de kulak burun boğaz uzmanları hem de kulak burun boğaz

uzmanları önermektedir. Ödem çözücü ve rahatlatıcı olarak kullanılır.

Sinüzitte doğru bilinen yanlışlar

1.Sinüzit ameliyat olsa da iyileşmez: Sinüzit cerrahilerinin amacı et büyümesi gibi burun içini daraltan patolojileri ameliyat ile ortadan kaldırmak, aynı zamanda sinüs ağızlarını genişleterek sinüslerin kendini temizlemesini sağlamaktır. Kronikleşen hastalar cerrahi işlem sonrasında kronik sinüzitten kurtulur ancak daha az olmakla birlikte akut sinüzit atakları geçirebilir. Bu ataklar da normal sağlıklı bireyler gibi antibiyotik tedavisiyle iyileşir.

2.Aktarlardan bilinçsizce alınan bitki ve bitki çayları: Sağlık söz konusu olduğunda her şey bilinçli, uzman kontrolünde kullanılmalıdır. Bazı baharat ve çaylar kişinin varsa diğer kronik hastalıklarına göre tüketilmelidir. Bazı besinler tansiyonu, bazı besinler diyabet hastalarında şekeri yükseltebilmektedir. Hastaların mevcut olan diğer hastalıklarını etkilemeyecek şekilde aktardan alınan bitkisel takviyelerin doktor kontrolünde tüketilmesi gerekir.

3.Acı kavun bitkisinin suyu buruna çekilirse sinüzite iyi gelir: Acı kavun adı verilen bitkinin suyu sinüzitleri açmak için halk arasında yaygın olarak kullanılmakta ancak dokuları kimyasal olarak yakan bu bitki, körlüğe kadar gidebilen riskler taşımaktadır.

4.Acı yemek sinüzite iyi gelir: Biberin içinde bulunan kapsaisin denilen bir etken madde vücutta birçok metabolik olayı etkilerken aynı zamanda vücutta adrenalin sentezini artırmaktadır. Bu da normalde burun açıcı olarak kullanılan burun spreylelerinin yaptığı işlevi yapması anlamına gelmektedir. Bu anlamda acı biberin sinüzitte ve gribal enfeksiyonlarda etkili bir besin olduğu söylenebilir. Ancak aşırı tüketmek ciddi mide hastalıklarına, hemoroide ve birçok başka hastalığa zemin hazırlayabilir.

5.Sinüzite bir kere yakalanan bir daha kurtulamaz: Sinüzit cerrahileri kronikliğin giderilmesi için yapılır. Ameliyat sonrası kişi herkes gibi örneğin senede 1 defa sinüzit atağı geçirebilir. Bunun dışında sürekli yaşam kalitesini düşüren kronik sinüzitten kurtulmuş olur.