

التهاب الجيوب الأنفية

هنا يمكنك القراءة عما يمكنك فعله بنفسك وما يجب أن تفكر فيه إذا تم تشخيص إصابتك بالتهاب الجيوب الأنفية.

ما هو التهاب الجيوب الأنفية؟

الجيوب الأنفية هي تجاويف مملوءة بالهواء بالقرب من الأنف. يمكن أن يسبب الزكام التهاباً في كل من الأنف والجيوب الأنفية. يمكن أن يسبب الالتهاب بلغمًا، سيلانًا سميكًا للأنف، وألمًا في الوجه. قد تشمل الأعراض الأخرى احتقان الأنف، ضعف حاسة الشم وألم الأسنان. وقد تعاني أيضاً من الحمى.

قد يحدث التهاب الجيوب الأنفية بسبب كل من الفيروسات والبكتيريا. قد يكون الأمر صعباً ولكنه عادةً ما يشفى من تلقاء نفسه. بالنسبة للبالغين، قد يستغرق الأمر من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.

ماذا يمكنك أن تفعل بنفسك؟

يمكنك تخفيف المشاكل بنفسك، بينما تتعافى.

- ← قد يكون النوم مع رفع الرأس باستخدام وسادة إضافية أمراً مريحاً إذا كنت تعاني من احتقان الأنف.
- ← قد يخفف شطف الأنف بالماء الفاتر أو المحلول الملحي من الانزعاج.
- ← يمكن أن يساعدك بخاخ الأنف المزيل للاحتقان إذا كنت تعاني من احتقان الأنف المزعج. استخدمه لمدة أقصاها عشرة أيام.
- ← قد يقلل بخاخ الأنف الذي يحتوي على الكورتيزون من تورم الأغشية المخاطية إذا كنت تعاني من مشكلات حساسية مرافقة.
- ← الأدوية التي تُباع بدون وصفة طبية التي تحتوي على الباراسيتامول أو الإيبوبروفين يمكن أن تخفف الألم.

يمكنك أن تسأل أكثر في الصيدليات عن كيفية تخفيف الأعراض بنفسك. كما يمكنك الحصول على المشورة الطبية عبر 1177.

ما الذي يجب عليك الانتباه إليه؟

يُرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية مرة أخرى إذا كنت

- ← تعاني من احتقان الأنف أحادي الجانب بدون تغيير من جانب إلى آخر
- ← تعاني من مشكلات مستمرة أو متزايدة لمدة عشرة أيام أو أكثر، مع سيلان أنفي ملون وألم في الوجه، خاصةً إذا كان الألم أحادي الجانب
- ← تعاني من صداع شديد
- ← تعاني من حمى شديدة
- ← تزداد سوءاً بسرعة.

من غير المعتاد أن يصاب الأطفال بالتهاب الجيوب الأنفية الذي يحتاج إلى علاج. غالباً ما يصاب الأطفال بالزكام عدة مرات سنوياً، وأحياناً مع سيلان أنف ملون. اطلب الرعاية الطبية على الفور إذا كان طفلك

- ← يعاني من حمى شديدة
- ← يصرخ ويقلق، وترى أن ذلك بسبب الألم
- ← يعاني من تورم أو احمرار في الوجه
- ← قد أصبح خاملاً أكثر من المعتاد أو يصعب التواصل معه.

قد يكون سيلان الأنف الطويل في فتحة أنف واحدة فقط نتيجة شيء عالق في أنف الطفل، مثل اللؤلؤ.

هل تساعد المضادات الحيوية في علاج التهاب الجيوب الأنفية؟

في أغلب الأحيان، لا تُحدث المضادات الحيوية أي فرق في سرعة شفاؤك من التهاب الجيوب الأنفية. ولكن يمكن أن تساعد المضادات الحيوية إذا كانت الأعراض شديدة أو إذا تفاقت رغم العلاج المخفف للأعراض. إذا قرر طبيبك أنك بحاجة إلى المضادات الحيوية، فمن المهم أن تتناول الدواء وفقاً لتعليمات الطبيب.

هل هناك سلبيات للمضادات الحيوية؟

المضادات الحيوية هي أدوية مهمة مطلوبة لبعض حالات العدوى البكتيرية. ينبغي تناول مضادات الالتهابات فقط إذا كانت تؤدي إلى تحسُّن واضح، لأن المضادات الحيوية لها سلبيات أيضاً. حتى البكتيريا المفيدة في الجسم تموت بسبب المضادات الحيوية. يمكن أن تسبب المضادات الحيوية آثاراً جانبية مثل الإسهال والطفح الجلدي.

كلما زاد استخدام المضادات الحيوية في المجتمع، زاد خطر مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية وزادت صعوبة علاجها. وهذا سبب آخر لعدم استخدام المضادات الحيوية إلا عندما يكون ذلك مفيداً.

ملاحظات

اتصل برقم الهاتف **1177** إذا كنت بحاجة إلى استشارة طبية. حيث تحصل على مساعدة لتقييم الأعراض أو لمعرفة الجهة التي يمكنك طلب الرعاية لديها. كما يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني **www.1177.se**

تم إنتاج كتيّب المعلومات هذا من قبل هيئة الصحة العامة و Strama (البرنامج الاستراتيجي السويدي لمكافحة مقاومة المضادات الحيوية).
تم طرح صحيفة الوقائع ضمن مبادرة Antibiotikasmart Sverige. يستند النص إلى توصيات العلاج من هيئة الأدوية السويدية. تنطبق المعلومات على المسار المتوقع للعدوى الشائعة. يمكن تنزيل صحيفة الوقائع باللغة السويدية والمزيد من اللغات الأخرى على www.folkhalsomyndigheten.se/patinfo-bihalor

