صداع الجيوب الأنفية

هل تعاني من التهاب أو صداع الجيوب الأنفية؟

هل حاولت الربط بين التهاب الجيوب الأنفية والصداع؟

بداية ليس كلّ صداع يعاني منه المريض ناجم عن مشكلة في الأنف أو الجيوب الأنفية، فكثيرٌ من المرضى يراجعون طبيب الأذن والأنف والحنجرة بحثاً عن علاج لصداع الجيوب لكن يتبين أنهم يعانون من أنواع أخرى من الصداع كالصداع النصفي أو التوتري.

لكن ما التهاب الجيوب؟

هو التهاب حاد أو مزمن في الغشاء المخاطي المبطن لجوف الأنف والجيوب الأنفية، ينجم غالباً من إصابة فيروسية أو جرثومية، ومما يساعد على حدوث الالتهاب وجود انسداد تشريحي في الأنف كميلان حاجز الأنف أو وجود التهاب أنف تحسسي أو التعرض لدخان السجائر والمواد الكيميائية.

هل من علامات وأعراض تشير إلى التهاب الجيوب؟

التهاب الأنف والجيوب يمكن أن يتسبب بالصداع، فهو واحد من الأعراض الرئيسية لدى المرضى المصابين بالتهاب حاد أو مزمن في الجيوب، لكن لا يعني مجرد الألم في منطقة الجيوب وبشكل تلقائي أن لديك اضطراباً أو خللاً في الجيوب الأنفية.

أعراض شائعة:

من أكثر الأعراض التي تترافق بالتهاب الجيوب شيوعاً؟

ألم وضغط في الوجه وحول العينين – انسداد واحتقان بالأنف – مفرزات أنفية صفراء أو خضراء – نقص في حاسة الشم – ألم في الأسنان العلوية حرارة وقشعريرة "نافض" – رائحة فم كريهة.

ومن المهم ملاحظة أن بعض حالات الصداع الناجمة عن التهاب الجيوب المزمنة لا تترافق مع أعراض التهاب الطرق التنفسية العلوية، لذا يؤخذ في الاعتبار تحرّي التهاب الجيوب عند فشل معالجة الصداع النصفي أو أنواع الصداع الأخرى.

كيف نعالج صداع الجيوب؟

عند التهاب الجيوب يتورم الغشاء المخاطي المبطن للجيوب الأنفية، مؤدياً إلى الألم والصداع في المنطقة المصابة نتيجة احتجاز الهواء أو المخاط أو القيح في الجيوب المغلقة، وعادة ما يسوء هذا الصداع عند الانحناء للأمام أو الاستلقاء. والمفتاح الأساسي في تخفيف هذه الأعراض يكمن بتخفيف التورم والالتهاب في الجيوب الانفية وتسهيل تصريف المخاط منها، ولتحقيق ذلك هناك العديد من الوسائل مثل:

- استخدام البخار من حوض ماء ساخن أو بخار re-Humidi.

- تنفس الهواء الرطب: ترطيب الهواء في البيئة ذات المناخ الجاف، يتم الترطيب باستخدام المبخرات المنزلية الحارة منها أو الباردة من حمام ساخن.

- غسيل الأنف: غسيل الأنف بالمحلول الفيزيولوجي أو الملحي يزيل المخاط والجسيمات المسببة للحساسية والمهيجات مثل غبار الطلع وجزيئات الغبار والملوثات والبكتيريا. ويقلل من تورم الغشاء المخاطي المبطن للجيوب ويساعد في انكماشه، فيسهل عملية التصرف من الجيوب.

- المسكنات: تعد المسكنات فعالة جدّاً في التخفيف من صداع الجيوب الأنفية والعديد منها متوافر دون وصفة طبية ومن أكثر المسكنات شيوعاً الأسبرين والأسيتامينوفين والإيبوبروفين.

- مضادات الاحتقان: عادة ما تستخدم مضادات الاحتقان الموضعية منها "بالبخاخات أو النقط"، أو الجهازية "الحبوب" في معالجة الصداع الناجم عن الضغط في الجيوب الأنفية، والذي تسببه المحسسات المستنشقة عبر الأنف، لكن يجب استخدامها بحذر أو حتى تجنب استخدامها عند المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم أو فرط نشاط الغدة الدرقية.

استشارة الطبيب:

نظراً لكثرة الأسباب الأخرى لصداع الوجه والجبهة، فإننا ننصح المرضى بعدم تناول المضادات الحيوية إلا بعد استشارة الطبيب والتأكد من وجود التهاب فعلاً. لذا ينصح دائماً بزيارة طبيب الأذن والأنف والحنجرة خاصة في حال عدم فعالية هذه الوسائل الوقائية أو العلاجية منها، وذلك لإجراء فحص سريري، أو لإجراء تصوير مقطعي للأنف والجيوب الأنفية لتقييم الحالة، ومن الممكن وجود التهاب حاد أو مزمن في الجيوب الأنفية ومعالجتها بالأدوية المناسبة، أو حتى اللجوء إلى بعض الإجراءات الجراحية في حال فشل المعالجة الدوائية في علاج التهاب الجيوب المزمن والصداع المرافق له. كما يمكن إجراء اختبارات لتقييم الأمراض التحسسية ومعالجتها بمضادات الحساسية وبخاخات الأنف الستيروئيدية أو معالجتها بالعلاج المناعي لنزع التحسس.