

Sinuzita este o boală inflamatorie ce se manifestă la nivelul mucoasei sinusurilor craniene. Sinusurile sunt cavități din grosimea oaselor craniului cu o mucoasă ca cea a cavității nazale. Ele comunică prin mici canale cu fosele nazale. Denumirea sinusurilor corespunde oaselor în care se află: sinusul maxilar, frontal, etmoidal și sfenoidal.

Rolul sinusurilor este acela de a încălzi, filtra și umezi aerul inspirat, precum și acela de "cutie de rezonanță" pentru sunetele produse de corzile vocale.

Sinuzita reprezintă inflamația mucoasei acestor sinusuri. În cazul infecțiilor virale ori bacteriene manifestate la nivelul mucoasei nazale, orificiile sinusurilor se pot obtura, astfel că secrețiile sinusale nu mai sunt drenate ceea ce crează condiții propice dezvoltării unor microorganisme, cu apariția infecției și puroiului.

Tipuri de sinuzită

Sinuzita este de tip **acut** sau **cronic**. Pe lângă această clasificare, sinuzitele mai sunt denumite și după sediul infecției: sinuzite frontale, maxilare, sfenoidale și etmoidale.

Sinuzita acută, tratată adecvat, se vindecă în decurs de trei săptămâni și nu apare mai des de trei ori pe an.

Cauze:

- cel mai frecvent survine în urma unor infecții pe căile aeriene superioare (răceală în special)
- polipi nazali
- alergii (rinită alergică)
- deviația de sept
- abcesele dentare

Sinuzita cronică: este considerată cronică după mai multe recidive ori dacă nu cedează la tratament și persistă peste șase săptămâni. În general sinuzita se cronicizează după mai multe pusee acute.

Cauze:

- cele mai frecvente sunt infecțiile repetate ale mucoasei nazale
- deloc de neglijat sunt alergiile mucoasei nazale. În cazul bolilor alergice, inflamarea repetată a mucoasei nazale și a sinusurilor poate duce la cronicizare.
- expunerea prelungită la frig, tabagismul activ sau pasiv și inhalarea pe un timp îndelungat de substanțe iritante;
- modificări anatomice care duc la îngustarea cavității nazale, acest fapt împiedicând drenarea suficientă a secreției mucoasei (deviații de sept ori traumatisme ce duc la modificarea structurii anatomice normale a cavităților nazale);
- polipi ori formațiuni tumorale;
- inhalarea de cocaină, care în timp produce necroză (moartea celulelor) mucoasei nazale cu pierderea definitivă a funcțiilor senzoriale ale nasului (pierderea mirosului);
- sistemul imunitar slăbit: în diferite boli ce duc la scăderea imunității organismului (infecții

cronice, hepatite cronice, HIV, cancere etc.)

Semne și simptome

Pacientul prezintă o durere sau senzație de presiune la nivelul sinusurilor, pe care el o acuză ca fiind în jurul ochilor sau în spatele acestora, deasupra sprâncenelor ori deasupra dinților. Poate avea secreții abundente, purulente, galbene sau verzui. Printre alte simptome se numără și o stare generală de rău, poate avea ușoare stări febrile. Poate acuza diminuarea mirosului sau uneori simte mirosuri neplăcute, fără ca persoanele din jur să simtă același lucru (mirosurile vin de la propriile sinusuri, ele nu sunt în mediul din jur și de aceea alte persoane nu le percep).

Diagnostic

Deși simptomatologia este localizată la nivelul sinusurilor infecția nu este mereu prezentă. În aceste situații medicul are nevoie de un istoric al bolii detaliat și examene clinice și paraclinice minuțioase. Acestea includ radiografia sinusurilor, teste alergologice cutanate, tomografie computerizată care ne oferă informații clare cu privire la cavitățile sinusale, examenul microscopic și bacteriologic al secrețiilor nazale și nu în ultimul rând examenul endoscopic al cavităților nazale. Acesta din urmă se realizează cu ajutorul unui endoscop subțire și flexibil care se introduce în cavitatea nazală (metoda non-invazivă). Această metodă este indispensabilă unui diagnostic de finețe.

Tratament

Tratamentul este extrem de important în cazul sinuzitei, căci în cazul urmării unui tratament necorespunzător, urmările pot fi foarte grave. De cele mai multe ori cauzele care au determinat sinuzita (în special cea cronică) sunt multiple, iar tratamentul presupune o terapie combinată. Antibioticele se prescriu pentru a înlătura infecția (virală sau bacteriană) care stă la baza sinuzitei, acestea pot fi prescrise conform unei antibiograme.

Decongestionantele se dau pentru a ajusta drenajul secrețiilor nazale, dezobstruând astfel cavitățile și micșorând riscurile de apariție a infecției. În scopul eliminării secrețiilor mucoase se folosesc mai multe substanțe:

- decongestionantele pufuri sau picături. Atenție mare trebuie avută la timpul de administrare care nu trebuie să depășească 5-7 zile. Aceasta nu numai pentru că unele din aceste substanțe dau dependență, dar și datorită faptului că, în cazul sinuzitei cronice, decongestionantele agravează inflamația mucoasei.
- Acupunctura. Mai multe studii au arătat de-a lungul timpului că sinuzita poate fi tratată eficient prin acupunctură. Cum pot însă acele ace extrem de fine să rezolve o problemă „încăpățânată” ca sinuzita? Sinusurile sunt canale ce pot fi blocate de mucus, iar acele fac energia să circule și curăță aceste canale de mucus. Chinezii spun că problema de bază a sinuzitei este o slăbire a energiei din plămâni care poate fi întărită pentru a debloca căile nazale. În alte cazuri, acupunctura redă cursul normal al fluidelor din corp, pentru ca mucusul să nu mai blocheze sinusurile. Totodată acupunctura îmbunătățește microcirculația, întărește imunitatea organismului.
- Spălături cu apă sărată sau apă de mare. Aceste soluții pot fi luate din farmacii sau preparate în casă dintr-o jumătate de litru de apă și o linguriță de sare. Aceste spălături sunt indicate seara și dimineața.
- Băi cu aburi. Fierbeți într-un recipient câțiva litri de apă în care puteți pune și ceai de plante spre exemplu (cartof, jaleș, coada calului s.a.), iar după fierbere inspirați deasupra vasului cu

capul acoperit de un prosop sau folosiți aparate de inhalare sau cosmetice speciale pentru aceasta. Vaporii fierbinți vor dilua secrețiile nazale scăzându-le densitatea, astfel se vor elimina mai ușor.

- Analgezicele se administrează pentru calmarea durerilor de cap.
- Antihistaminicele sunt prescrise celor care prezintă alergii la nivelul mucoasei nazale. În aceste cazuri se mai pot prescrie și corticosteroizi, în special pentru reducerea inflamației.

Laserterapia

Plante ce pot fi utilizate în tratamentul sinuzitei:

Pentru uz intern - cerențelul, coada șoricelului, Jaleșul, izma, trei-frați-pătați, rozmarin s.a.

Pentru uz extern sub formă de băi cu abur și cataplasme - Cartoful, coada calului, mușetelul, schinduful, tătăneasa s.a.

Dacă sinuzita cronică nu răspunde la tratamentele de mai sus, atunci se apelează la intervenții chirurgicale. Chirurgia este indicată și în cazul tumorilor de la nivelul cavităților nazale, în cazul deviațiilor de sept, anomaliilor anatomice post-traumatice sau în cazul polipilor. Scopul intervențiilor chirurgicale este acela de a înlătura cauza ce a provocat obstrucția foselor nazale.

Recomandări

Mențineți un regim alimentar constând din cel puțin 75% alimente neprocesate.

Beți din belșug apă distilată și suc de fructe și legume proaspăt stoarse. De asemenea, consumați multe lichide fierbinți, cum ar fi supele și ceaiuri de plante. Acestea ajută la fluidizarea mucusului, ușurează congestia și presiunea în sinusuri. Ardeiul de Cayenne, usturoiul, ghimbirul, hreanul și ceapa crudă pot aduce ușurarea mai repede.

Reduceți consumul laptei și produselor lactate, deoarece ele cresc formarea mucusului. Se admit în cantități mici produsele lactate fermentate degresate ca iaurtul și brânza proaspătă. Eliminați zahărul din dietă. Reduceți cantitatea de sare consumată.

La Dietă se adaugă suplimente alimentare cu flavonoizi și enzime proteolitice (bromelaina) cu efect mucolitic, vitamina C (minim 2 g/zi), vitamina A 10000UI/zi, vitamina D, ulei de in. De asemenea, acupunctura, laseropunctura și homeopatia sunt utile atât în prevenția, cât și în tratamentul sinuzitei.

Text: Dr. Ochișor Victor

tel: 0727 800 630; 0724 976 860; 031 428 2472

e-mail: victor_ochisor@yahoo.com