

SİNÜS, AĞRI, AKINTI

Yardım edin sinüslerim beni öldürüyor! Bunu daha önce hiç söylediniz mi?. Eğer cevabınız hayır ise siz çok şanslısınız demektir. Çünkü her yıl milyonlarca lira sinüs problemleri için harcanmaktadır (Burunda dolgunluk, baş ağrısı ve burun akıntısı).

HERKESİN SİNÜSÜ VAR MIDIR?

Evet, yeni doğmuş bir bebeğin bile çok küçük olsa dahi sinüsleri vardır. Başlangıçta bezelye büyüklüğünde olan bu boşluklar burnun içinden yüz ve kafatası kemiklerinin içine doğru genişleyen boşluklardır. Çocukluk ve genç erişkinlik çağında büyümeye ve genişlemeye devam eder. Hava cepleridirler. Burnun iç yüzünü kaplayan zarın aynısı tarafından kaplanmaktadır ve bir kurşun kalem başı büyüklüğünde açıklarla burun boşluğuna bağlanırlar.

SİNÜSLER NE İŞE YARAR?

Sinüsler normal salgı (mukus) oluşturan burun, sisteminin bir parçasıdır. Normal olarak burun ve sinüsler günde yaklaşık olarak yarım litre mukus salgılar. Üretilen mukus burun örtüsü (mukoza) üzerinde hareket ederek toz parçacıklarını, bakterileri ve diğer havayla taşınan partikülleri süpürür ve yıkarlar. Daha sonra bu mukus geriye boğaza süzülür ve yutulur. İçindeki parçacıklar ve bakteriler mide asidi tarafından parçalanır. Birçok insan bunun farkında değildir çünkü normal bir vücut fonksiyonudur.

BURUN GERİSİNE AKINTI NE DEMEKTİR?

Burun içi; hava kirliliği tarafından, allerjiye neden olan maddeler tarafından, dumanla veya virüsler tarafından rahatsız edildiğinde normalden çok fazla mukus üretir. Bu burun zarlarındaki allerjik maddeyi yıkayıp uzaklaştırmak amacıyla bol miktarda üretilmiş, berrak su gibi bir salgıdır. Burun arkasına doğru su gibi bir salgı oluşur. Arkaya akıntının en önemli nedeni bu olaydır. Bir başka tipte ise mukus yapışkan ve kıvamlıdır. Bu, hava yollarının çok kuru olduğu ve zarların yeterince sıvı salgılamadığı durumlarda görülür. Bakteriler tarafından oluşturulan enfeksiyonlarda da yapışkan ve kıvamlı mukus gözlenir aynı zamanda cerahatten dolayı mukusun rengi sarı veya yeşil olabilir.

SİNÜS NEDİR?

"-it" eki tıpta enfeksiyon veya enflamasyonu ifade eder. Bu nedenle sinüzit, sinüslerin enfeksiyonu veya enflamasyonudur. Tipik bir akut sinüzit vakası soğuk algınlığı veya allerjik bir atak sonucunda fazla miktarda mukus salgılanması ile ortaya çıkar. Zarlar o kadar çok şişebilir ki sinüslerin küçük açıklıkları kapanır. Hava ve mukus burun ile sinüsler arasında rahat hareket edemezse mukus sinüsler içinde birikir ve basıncın artmasına neden olur. Hangi sinüsün etkilendiğine bağlı olarak yüzde veya alında üzerine basmakla oluşan, gözler arasında veya gerisinde, yanaklarda ve üst dişlerde ağrıya meydana gelir. Çıkışı kapalı ve mukus dolu bir sinüs bakterilerin üremesi için çok uygun bir ortamdır. Soğuk algınlığı normalden fazla sürerse ve sümüğün rengi yeşil-sarıya dönerse veya garip bir tat oluşursa muhtemel bakteriyel enfeksiyon gelişmiştir. Akut sinüzit olgularında yüzdeki ve alındaki ağrı çok kötü olabilir. Sinüs çıkışının uzun süre kapandığı durumlarda kronik sinüzit gelişir. Baş ağrısı az görülür ancak akıntı ve kötü koku devam eder. Enflamasyonun çok aşırı olması sonucunda polip adı

verilen oluşumlar gelişir. Bazı sinüzit olguları üst dişteki enfeksiyonun sinüse geçmesi sonucunda oluşur.

SİNÜZİT TEHLİKELİ MİDİR?

Sinüzit olgularının büyük çoğunluğu tıbbi tedaviye cevap verir ve tehlikeli değildir. Bununla birlikte sinüs içindeki bir enfeksiyon hem göze hem de beyne çok yakındır. Enfeksiyonun göze veya beyne yayılması çok nadirdir. Enfeksiyonlu sinüslerden akan mukus akciğerler için sağlıklı değildir. Böylece sinüzit; bronşit, kronik öksürük veya astımı ya azdırır yada bunların ortaya çıkmasına neden olur.

SİNÜZİT BAŞ AĞRISI NEDİR?

Soğuk algınlığı sırasında veya burun örtüsü şiştiği ve burnun aktığı zamanda veya burun sümükle dolu olduğunda yüzde, yanaklarda, alında veya göz çevresinde ortaya çıkan baş ağrısı muhtemelen sinüzit ağrısıdır. Sinüs enfeksiyonu buna neden olur. Bir başka tür sinüs baş ağrısı ise uçak inmek üzere alçaldığı zaman ortaya çıkar. Bu özellikle soğuk algınlığınız veya aktif allerjiniz varsa belirgin olur (buna "Vakum Baş Ağrısı" denilir). Maalesef sinüs baş ağrısıyla karıştırılabilecek birçok başka neden vardır. Örnek olarak migren ve diğer damar kaynaklı baş ağrıları veya gerginlik baş ağrısı hem alın ve göz çevresinde ağrı oluşturması hem de burun akıntısına da neden olabilmelerinden dolayı sinüzit ile karıştırabilirler. Ancak bu tip baş ağrıları doktor müdahalesi olmadan kısa sürede gelip geçerler. Doktor müdahalesi olmadan uzun süren ve ancak antibiyotik tedavisiyle düzeltilebilen sinüzitten farklıdır. Bununla birlikte arada sırada gelen, bulantı ve kusmaya neden olan baş ağrısı daha ziyade migren baş ağrısıdır. Şiddetli, sık ve uzun süren baş ağrılarının tanısı için mutlaka doktora baş vurulmalıdır.

KİMLER SİNÜS PROBLEMİYLE KARŞILAŞIRLAR?

Gerçekte herkes sinüs enfeksiyonu geçirebilir ancak bazı gruplar daha hassastırlar.

1. Allerjisi olanlar : Bir allerji atağı soğuk algınlığı gibi mukozanın şişmesine, sinüs kanallarının kapanmasına, mukus akımının engellenmesine ve bakteri enfeksiyonuna neden olur.
2. İyi nefes almayı ve mukus akışını engelleyecek yapısal burun bozuklukları olanlar : Örnek olarak kırık bir burun veya septum deviasyonu (septum burun delikleri arasında burnu sağ ve sol olmak üzere ikiye bölen kıkırdak bir yapıdır. Bunun bir tarafa doğru eğilmesine deviasyon denir.)
3. Sık sık enfeksiyona maruz kalanlar: Okul öğretmenleri ve sağlık personeli hassastır.
4. Sigara içenler: Tütün dumanı, nikotin doğal direnç mekanizmasını bozarlar.

DOKTOR SİNÜSLERİM İÇİN NE YAPACAKTIR?

Doktorunuz size soluk alıp vermeniz, burun akıntınızın rengi ve kokusu ve hangi olayların (günün hangi saatinde veya hangi mevsiminde) bu bulgulara neden olduğu ile ilgili sorular soracaktır. Baş ağrınızı tarif etmeye hazır olun; Ne zaman ve hangi sıklıkta olduğu, ne kadar sürdüğü, bulantı, kusma, görme bozukluğu, veya burun tıkanıklığı ile ilişkili olup olmadığı. Kulak Burun Boğaz uzmanı özellikle mukozanın görünüşüne ve salgının niteliğine dikkat ederek kulağınızı, burnunuzu, ağzınızı, dişlerinizi, ve boğazınızı muayene edecektir. Burnunuzdaki hassasiyeti inceleyecektir. Bazı durumlarda sinüslerinizin röntgen filmi gerekli

olabilir. Tedavi doktorunuzun koyduğu teşhis ile bağlantılı olacaktır. Enfeksiyonlar için antibiyotik tedavisi veya cerrahi müdahale bazen de her ikisi birden gerekebilir. Akut sinüzit çoğunlukla antibiyotik tedavisine yanıt verirken kronik için genellikle cerrahi müdahale gerekmektedir. Son yıllarda uygulanan Fonksiyonel Endoskopik Sinüs Cerrahisi (FESS) bu hastalıkların çözümünde uygulanan basit bir tekniktir. Sonuçlar oldukça başarılıdır. Eğer bulgular allerji, migren veya sinüzite benzeyen bir başka nedenden dolayı ise doktorunuz alternatif bir tedavi planı uygulayacaktır.

SİNÜSLERİM İÇİN BEN NE YAPABİLİRİM?

- Allerjiniz varsa bunu kontrol edin. Soğuk algınlığı olduğunuz zaman buharla nemlendirici kullanın. Yatağınızın baş tarafı daha yükseltilmiş bir şekilde uyuyun. Dekonjestanlar kullanılabilir ancak içlerindeki kimyasal maddeler adrenalin gibi etki gösterebileceğinden yüksek tansiyonu olanlarda riskli olabilir. Aynı zamanda bunlar uykusuzluğa neden olan uyarıcıdırlar. Kullanmadan önce doktorunuza baş vurun.
- Burnunuzu tahriř eden kirleticilerden, özellikle sigara dumanından uzak durun.
- Dengeli beslenin, düzenli egzersiz yapın.
- Enfeksiyonu olduğunu bildiğiniz insanlarla ilişkilerinizi sınırlamaya çalışın bu olmuyorsa bir takım önlemler alın (el yıkamak, ortak havlu ve önlük kullanmamak).
- Birçok reçetesiz sinüs ilacı satılmaktadır ancak uygun bir tanı koyulmadan bunları kullanmak doğru değildir. En iyisi sizi muayene eden ve sizin şikayetlerinizi bilen doktorunuzun verdiği ilaçları