

## SÝNÜS - AÐRI, BASINÇ, AKINTI

Yardıým edin sinüslerim beni öldürüyor! Bunu daha önce hiç söylediniz mi?. Eđer cevabýnýz hayır ise siz çok þanslýsýnýz demeyi milyonlarca lira sinüs problemleri için harcanmaktadır (Burunda dolgunluk, baþ aðrýsý ve burun akýntýsý).

## HERKESÝN SÝNÜSÜ VAR MIDIR?

Evet, yeni dođmuş bir bebeđin bile çok küçük olsa dahi sinüsleri vardır. Baþlangıçta bezelye büyüklüğünde olan bu boşluklar burun ve kafatasý kemiklerinin içine dođru genişleyen boşluklardır. Çocukluk ve genç erişkinlik çağında büyümeye ve genişlemeye devam eder. Hava cepleridirler. Burnun iç yüzünü kaplayan zarýn aynýsý tarafından kaplanmaktadır ve bir kurþun kalem baþý büyüklüğünde burun boşluđuna bađlanýrlar.

## SÝNÜSLER NE ÝÞE YARAR?

Sinüsler normal salgý (mukus) oluşturan burun, sisteminin bir parçasýdır. Normal olarak burun ve sinüsler günde yaklaşık olarak yarým litre mukus salgýlar. Üretilen mukus burun örtüsü (mukoza) üzerinde hareket ederek toz parçacýklarýný, bakterileri ve diđer mikroorganizmaları havayla taþınan partikülleri süpürür ve yýkarlar. Daha sonra bu mukus geriye bođaza süzülür ve yutulur. Ýçindeki parçacýklar ve bakteriler mide asidi tarafından parçalanýr. Birçok insan bunun farkýnda deđildir çünkü normal bir vücut fonksiyonudur.

## BURUN GERÝSÝNE AKINTI NE DEMEKTÝR?

Burun içi; hava kirliliđi tarafından, allerjiye neden olan maddeler tarafından, dumanla veya virüsler tarafından rahatsız edildiđinden normalden çok fazla mukus üretir. Bu burun zarlarındaki allerjik maddeyi yýkayıp uzaklaştýrmak amacıyla bol miktarda üretilen mukus berrak su gibi bir salgýdır. Burun arkasına dođru su gibi bir salgý olupur. Arkaya akýntýnýn en önemli nedeni bu olaydır. Bir baþka sebepten de olsa mukus yapýþkan ve kıvamlýdır. Bu, hava yollarýnýn çok kuru olduđu ve zarların yeterince sıvý salgýlamadýđý durumdur. Bakteriler tarafından oluşturulan enfeksiyonlarda da yapýþkan ve kıvamlý mukus gözlenir ayný zamanda cehatten dolayı mukusun rengi sarý veya yeþil olabilir.

## SÝNÜS NEDÝR?

"-it" eki týpta enfeksiyon veya enflamasyonu ifade eder. Bu nedenle sinüzit, sinüslerin enfeksiyonu veya enflamasyonudur. Tipik bir akut sinüzit vakasý sođuk algýnlýđý veya allerjik bir atak sonucunda fazla miktarda mukus salgýlanması ile ortaya çýkar. Zarlarda o kadar çok şişebilir ki sinüslerin küçük açıklýkları kapanýr. Hava ve mukus burun ile sinüsler arasında rahat hareket edemez. Mukus sinüsler içinde birikir ve basýncýn artmasına neden olur. Hangi sinüsün etkilendiđine bađlý olarak yüzde veya alýnda ızelenme, basmakla olupun, gözler arasında veya gerisinde, yanaklarda ve üst diđerlerde aðrıya meydana gelir. Çýkýþý kapalı ve mukus dolgun sinüs bakterilerin üremesi için çok uygun bir ortamdır. Sođuk algýnlýđý normalden fazla sürerse ve sümüđün rengi yeþil-sarıya veya sarıya çýkar. Garip bir tat olupursa muhtemel bakteriyel enfeksiyon geliþmiştir. Akut sinüzit olgularýnda yüzdeki ve alýndaki aðrı çok kötü olabilir. Sinüs çýkýþýnýn uzun süre kapandýđý durumlarda kronik sinüzit geliþir. Baþ aðrýsý az görülür ancak akýntý ve kötü koku devanabilir. Enflamasyonun çok aþýrý olması sonucunda polip adı verilen oluşumlar geliþir. Bazý sinüzit olgularý üst diđerdeki enfeksiyonun sinüse geçmesi sonucunda olupur.

## SÝNÜZÝT TEHLÝKELÝ MÝDÝR?

Sinüzit olgularýnýn büyük çođunluđu tıbbi tedaviye cevap verir ve tehlikeli deđildir. Bununla birlikte sinüs içindeki bir enfeksiyonun burun boşluđuna göze hem de beyne çok yakýndır. Enfeksiyonun göze veya beyne yayılması çok nadirdir. Enfeksiyonlu sinüslerden akan mukusun akciđerler için sađlýklý deđildir. Böylece sinüzit, bronþit, kronik öksürük veya astýmý ya azdırýr yada bunların ortaya çýkmasına neden olmaz.

## SÝNÜZÝT BAÞ AÐRISI NEDÝR?

Sođuk algýnlýđý sırasında veya burun örtüsü şiştiđi ve burnun aktýđý zamanda veya burun sümükle dolu olduđunda yüzde, yanaklarda veya göz çevresinde ortaya çýkan baþ aðrýsý muhtemelen sinüzit aðrýsýdır. Sinüs enfeksiyonu buna neden olur. Bir baþka tür sinüzit ise uçak inmek üzere alçaldýđý zaman ortaya çýkar. Bu özellikle sođuk algýnlýđýnýz veya aktif allerjiniz varsa belirgin olur (buna "Baþ Ađrýsý" denilir). Maalesef sinüs baþ aðrýsıyla karýþtırýlabilecek birçok baþka neden vardır. Örneđ olarak migren ve diđer çeşitli ağrı türleri.

bağ ađrılarý veya gerginlik bağ ađrýsý hem alýn ve göz çevresinde ađrý oluđturması hem de burun akýntýsýna da neden olabilir dolayý sinüzit ile karýřtırabilirler. Ancak bu tip bağ ađrılarý doktor müdahalesi olmadan kısa sürede gelip geçerler. Doktor müdahalesi olmadan uzun süren ve ancak antibiyotik tedavisiyle düzeltilebilen sinüzitten farklıdırlar. Bununla birlikte arada sırada gelen, bulantý ve kusmaya neden olan bağ ađrýsý daha ziyade migren bağ ađrýsýdır. Piddetli, sık ve uzun süren bağ ađrılarının taný doktorla bağ vurulmalıdır.

## KÝMLER SÝNÜS PROBLEMÝYLE KARŞILABIRLAR?

Gerçekte herkes sinüs enfeksiyonu geçirebilir ancak bazı gruplar daha hassastýrlar.

1.

Allerjisi olanlar : Bir allerji atađý sođuk algýnlýđý gibi mukozanın şişmesine, sinüs kanallarının kapanmasına, mukus akýmý engellenmesine ve bakteri enfeksiyonuna neden olur.

2.

Ýyi nefes almayı ve mukus akýpýný engelleyecek yapısal burun bozuklukları olanlar : Örneđ olarak kıryk bir burun veya septum deviasyonu (septum burun delikleri arasında burnu sađ ve sol olmak üzere ikiye bölen kıkyrdak bir yapıdır. Bunun bir tarafa dođ eđilmesine deviasyon denir.)

3.

Sýk sık enfeksiyona maruz kalanlar: Okul öđretmenleri ve sađlık personeli hassastýr.

4.

Sigara içenler: Tütün dumaný, nikotin dođal direnç mekanizmasını bozarlar.

## DOKTOR SÝNÜSLERÝM ÝÇÝN NE YAPACAKTIR?

Doktorunuz size soluk alýp vermeniz, burun akýntýnızın rengi ve kokusu ve hangi olayların (günün hangi saatinde veya hangi mevsiminde ) bu bulgulara neden olduđu ile ilgili sorular soracaktır. Bağ ađrýnızý tarif etmeye hazır olun; Ne zaman ve hangi sýklykta olduđu, ne kadar sürdüđu, bulantý, kusma, görme bozukluđu, veya burun týkanýklýđý ile ilþkili olup olmadýđý. Kulak Burun ve Burun Uzmaný özellikle mukozanın görünþüne ve salgýnın niteliđine dikkat ederek kulađınızı, burnunuzu, ađzınızı, diþlerinizi, ve burnunuzu inceleyecektir. Burnunuzdaki hassasiyeti inceleyecektir. Bazý durumlarda sinüslerinizin röntgen fýlmi gerekli olabilir. Tedavi doktorunuzun koyduđu tephis ile bađlantýlı olacaktır. Enfeksiyonlar için antibiyotik tedavisi veya cerrahi müdahale bazen de her ikisi birden gerekebilir. Akut sinüzit çođunlukla antibiyotik tedavisine yanıt verirken kronik için genellikle cerrahi müdahale gerekmektedir. Son yıllarda uygulanan Fonksiyonel Endoskopik Sinüs Cerrahisi (FESS) bu hastalýkların çözümünde uygulanan basit bir tekniktir. Sonuçlar oldukça bařarılıdır. Eđer bulgular allerji, migren veya sinüzite benzeyen bir bağka nedenden dolayı doktorunuz alternatif bir tedavi planý uygulayacaktır.

## SÝNÜSLERÝM ÝÇÝN BEN NE YAPABÝLÝRÝM?

\*

Allerjiniz varsa bunu kontrol edin. Sođuk algýnlýđý olduđunuz zaman buharla nemlendirici kullanın. Yatađýnızın bağ tarafý dođ yükseltilmiř bir þekilde uyuyun. Dekonjestanlar kullanýlabilir ancak içlerindeki kimyasal maddeler adrenalin gibi etki gösterebileceđinden yüksek tansiyonu olanlarda riskli olabilir. Aynı zamanda bunlar uykusuzluđa neden olan uyarýcýdırlar. Kullanmadan önce doktorunuza bağ vurun.

\*

Burnunuzu tahriř eden kirleticilerden, özellikle sigara dumanýndan uzak durun.

\*

Dengeli beslenin, düzenli egzersiz yapýn.

\*

Enfeksiyonu olduđunu bildiđiniz insanlarla ilþkilerinizi sýnýrlamaya çalyþın bu olmuyorsa bir takım önlemler alýn (el yıkkama havlu ve önlük kullanmamak).

\*

Birçok reçetesiz sinüs ilacı satılmaktadır ancak uygun bir taný koyulmadan bunları kullanmak doğru değildir. En iyisi sizi muayene eden ve sizin þikayetlerinizi bilen doktorunuzun verdiği ilaçları kullanmaktır.

