

# ۸۷ گرفتگی یا آبریزش بینی

بیشتر افراد حداقل یک بار در سال دچار گرفتگی یا آبریزش بینی می‌شوند. معمولاً علت این علائم، تحریک شدن مخاط بینی است. این تحریک ممکن است نتیجه یک عفونت ویروسی مثل سرماخوردگی یا نتیجه واکنش‌های حساسیتی مثل تب یونجه (رینیت حساسیتی فصلی) باشد. خونریزی بینی ممکن است علت خاصی مثل جراحت یا فین کردن با فشار داشته باشد و ممکن است خودبخود هم اتفاق بیفتد. خونریزی بینی در سنین بیشتر از ۵۰ سال، ممکن است خطرناک باشد.

## شروع

آیا بیشتر از یک ماه است که آبریزش یا گرفتگی بینی دارید؟

خیر

آیا ترشحات بینی، شفاف و آبکی هستند؟

خیر

آیا ترشحات بینی زرد یا سبز رنگ هستند یا درد صورت دارید؟

خیر

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.

## خونریزی بینی

خونریزی بینی می‌تواند به دلیل ضربات وارد شده به بینی، فین کردن با فشار زیاد یا انواع عفونت‌های بینی اتفاق بیفتد و ممکن است حتی هیچ دلیل خاصی نداشته باشد. خونریزی بینی در افراد بالای ۵۰ سال می‌تواند بسیار خطرناک باشد. رگ‌های خونی در این سنین شکننده هستند و ممکن است بند آوردن خونریزی آنها مشکل باشد. بیشتر خونریزی‌های بینی را می‌توان با فشار دادن بینی بند آورد. به مدت ۱۵ دقیقه، بخش نرم پایین هر دو طرف بینی را به هم فشار دهید و در این مدت، از دهان نفس بکشید. تا مدتی بعد، از بو کشیدن یا فین کردن پرهیز کنید چون ممکن است لخته خون به وجود آمده را از جا بکند و دوباره خونریزی شروع شود. در صورتی که خونریزی به مدت نیم ساعت یا بیشتر ادامه پیدا کرد، به بخش اورژانس بیمارستان مراجعه کنید زیرا این خطر وجود دارد که خون زیادی از دست برود.

آیا علائم‌تان به تدریج بدتر می‌شوند؟

خیر

علت احتمالی: ممکن است نسبت به مواردی مثل گرد و غبار خانه یا موی حیوانات حساسیت داشته باشید. این بیماری که به رینیت حساسیتی سالانه معروف است، مشابه تب یونجه است ولی در هر زمانی از سال اتفاق می‌افتد.

اقدامات لازم: در صورتی که عامل حساسیت شما، شناخته شده، از آن دوری کنید. داروهای ضد حساسیت زیادی به صورت بدون نسخه در دسترس هستند. در صورت مؤثر نبودن این داروها، به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً برایتان داروهای دیگری تجویز خواهد کرد.

آیا دچار گلودرد و درد اندامها شده‌اید؟

خیر

آیا دچار خارش چشم هستید؟

خیر

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: سینوزیت می‌تواند علت احتمالی این علائم باشد. سینوزیت، التهاب مخاط حفره‌های هوایی استخوانهای صورت است. مصرف مسکن‌ها برای تسکین علائم مفید است. از بخور نیز استفاده کنید. یک سوم یک کاسه را با آب داغ پر کنید و چند دقیقه داخل آن نفس بکشید. در صورتی که در عرض ۴۸ ساعت بهبود پیدا نکردید، به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً برای شما آنتی‌بیوتیک تجویز خواهد کرد.

علت احتمالی: ممکن است مبتلا به پولیپ بینی باشید. پولیپ بینی، در واقع رشد اضافی مخاط بینی است که شبیه گوشت اضافی به نظر می‌رسد. علت احتمالی دیگر ابتلا به عفونت پایدار سینوس‌هاست.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک احتمالاً برای معاینه کامل بینی و گلو، شما را به بیمارستان ارجاع می‌دهد. چنانچه سینوس‌ها گرفتار باشند، شاید لازم شود که عکسبرداری (صفحه ۳۹) یا ام. آر. آی (صفحه ۴۱) از آنها انجام شود. درمان ممکن است به صورت دارویی یا جراحی باشد.

علت احتمالی: احتمالاً عامل آبریزش بینی شما، سرماخوردگی یا انواع دیگر عفونت‌های ویروسی است.

اقدامات لازم: از مهارت‌های کمک‌کننده برای تسکین علائم استفاده کنید (به میث «درمان سرماخوردگی» مراجعه کنید). در صورت برطرف نشدن علائم ظرف ۲ هفته، به پزشک خود مراجعه کنید.

## درمان سرماخوردگی

علاجی برای سرماخوردگی وجود ندارد. اما بسیاری از علائم آن را می‌توان با اقدامات زیر، برطرف کرد:  
نوشیدن مقادیر فراوان مایعات  
استفاده از مسکن‌های بدون نسخه مثل استامینوفن  
آسپیرین یا ایبوپروفن  
ریختن آب داغ در یک کاسه تا یک سوم حجم آن و استنشاق بخار به مدت چند دقیقه تا به برطرف شدن گرفتگی بینی کمک کند.  
داروهای ضد سرماخوردگی و ضد آنفلوآنزای بدون نسخه نیز می‌توانند مفید واقع شوند. با وجود این، در صورتی که از مسکن‌ها استفاده می‌کنید، دقت کنید که داروهای سرماخوردگی هم دارای همان مسکن‌ها در ترکیب خود نباشند تا مقدار داروی مصرفیتان، بیش از حد نشود.

علت احتمالی: تب یونجه (رینیت حساسیتی فصلی) از تشخیص‌های احتمالی است. حساسیت به گرده‌ها گیاهان عامل این بیماری است و این حالت معمولاً در بهار یا تابستان اتفاق می‌افتد.

اقدامات لازم: سعی کنید مواقعی که مقدار گرده‌ها زیاد است، در خانه بمانید و از رفتن به مناطقی که چمن‌های بلند دارند پرهیز کنید. آنتی‌هیستامین‌های خوراکی و اسپری‌های کورتیکواستروئیدی (کورتونی) بینی نیز می‌توانند مفید باشند. این داروها به صورت بدون نسخه هم در دسترس هستند. در صورت مؤثر نبودن این اقدامات، به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً داروهای دیگری برایتان تجویز خواهد کرد.