

کد سند: PePa01/a

تاریخ تهیه: ۱۴۰۱/۱۰/۲۵

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۱/۱۱/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۲/۱۱/۰۱

آبریزش بینی

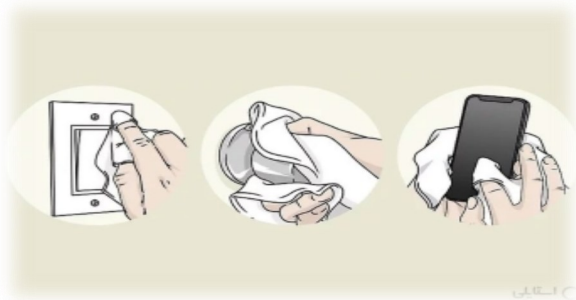
آموزش به بیمار



واحد آموزش به بیمار

بیمارستان امام سجاد(ع)

* **ضد عفونی کردن سطوح:** حواستان به تمیز کردن سطوحی باشد که مداوم آن ها را لمس می



کنید.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر آبریزش بینی بیش از ۱۰ روز طول بکشد، نیاز به مراجعه به پزشک دارد. در صورتی که این مشکل با علامت های همراه دیگری مانند تب شدید همراه باشد هم باید مشکل را به طور جدی پیگیری کرد. یادتان باشد که اگر رنگ مخاط بینی به سبز و زرد تغییر کند هم باید به پزشک مراجعه کنید. وجود خون در مخاط هم نیاز به بررسی دارد.



آدرس: مشهد، بلوار شهید آوینی (گلشهر)، شهید آوینی ۳۳، بیمارستان امام سجاد (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۲۵۹۰۱۳۳ بخش اورژانس داخلی ۱۰۷

سایت بیمارستان:

<http://sajjadhospital.com/>

- **دوش آب گرم:** مانند مرطوب کننده ها و بخار صورت می تواند به کاهش آبریزش و گرفتگی بینی کمک کند.
- **کمپرس گرم:** استفاده از کمپرس گرم بر روی پیشانی و بینی چندبار در روز ممکن است به بهبود آبریزش بینی و کاهش فشار سینوسی کمک کند.

توصیه ها:

- * **استراحت**
- * **تخلیه بینی:** نگذارید که مخاط در بینی بماند و آنها را مداوم تخلیه کنید.



- * **شستن دست ها:** دست هایتان را مداوم بشوید.

آبریزش بینی

تعریف: آبریزش بینی تخلیه بیش از حد مخاط از بینی است. ممکن است یک مایع شفاف نازک، مخاط غلیظ یا چیزی در این بین باشد. مخاط ممکن است از بینی، پشت گلو یا هر دو خارج شود. مهم ترین علت آبریزش بینی التهاب است. زمانی که بافت های بینی در اثر تماس با محرک ها یا عاملین بیماری زا قرار می گیرد دچار التهاب می شوند و آبریزش بینی رخ می دهد. اگر آبریزش بینی دارید، ممکن است احتقان بینی نیز داشته باشید.

علت آبریزش بینی:

- حساسیت فصلی و آلرژی
- سرماخوردگی و آنفلوانزا
- گرده افشانی گیاهان
- آلودگی هوا
- نیش حشرات
- گریه
- پولیپ بینی
- انحراف بینی
- عفونت های سینوسی
- بزرگ شدن لوزه سوم
- هوای سرد
- آسم شغلی
- مصرف بعضی داروها

علائم همراه:

- * سرفه
- * تب
- * خستگی
- * تنگی نفس
- * سردرد
- * بی اشتهایی
- * اسهال
- * گلودرد
- * تهوع و استفراغ

درمان دارویی: مصرف آنتی هیستامین و اسپری های

بینی تجویز شده توسط پزشک



درمان غیر دارویی:

- **مصرف مایعات:** این کار تضمین می کند که مخاط در سینوس های شما رقیق می شود و به راحتی می توانید آن را رفع کنید. در غیر این صورت ممکن است ضخیم و چسبناک باشد که می تواند بینی شما را بیشتر درگیر گرفتگی کند.



- **بخوردادن:** استنشاق بخار گرم به طور قابل توجهی تجمع مخاط ناشی از رینیت آلرژی را بهبود می بخشد. هنگامی که رطوبت را تنفس می کنید، به رقیق شدن و از بین بردن مخاط و تسکین سینوس های تحریک شده کمک می کند.

