

ไซนัสอักเสบ (Sinusitis)



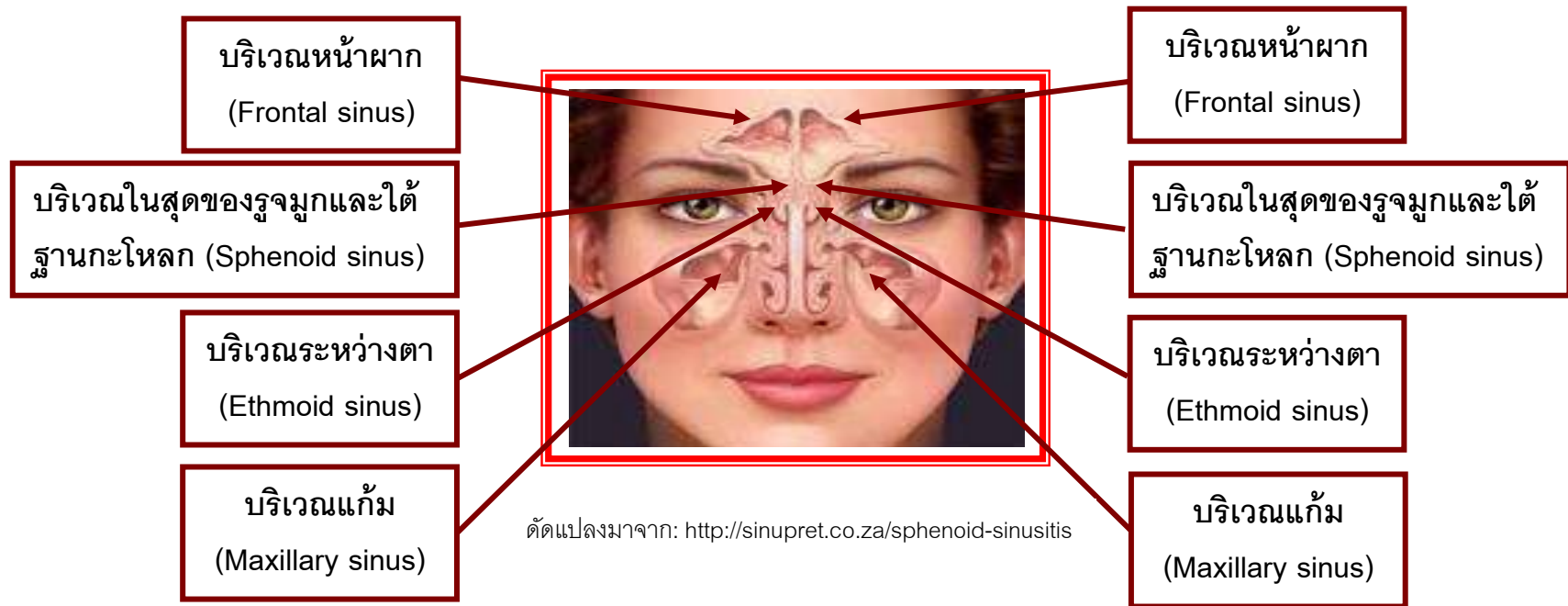
จัดทำโดย

จิตติพร ยุบลพริ้ง (APN) หอผู้ป่วยเฉลิมพระเกียรติ 1

งานการพยาบาลจักษุ โสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา ฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลศิริราช

ไซนัส คืออะไร

ไซนัส (Sinuses) หมายถึง โพรงอากาศที่อยู่รอบๆ โพรงจมูกเราทั้งซ้ายและขวา โดยปกติคนเรามีโพรงไซนัสทั้งหมด 4 แห่ง คือ บริเวณระหว่างตาทั้งสองข้าง บริเวณแก้ม บริเวณหน้าผาก และบริเวณในสุดของรูจมูกและที่ใต้ฐานกะโหลก โพรงอากาศนี้เป็นที่โล่งๆ ในกะโหลกศีรษะ แต่ละโพรงอากาศจะมีรูระบายอากาศตามธรรมชาติ โพรงละ 1 รู ซึ่งจะระบายเข้าสู่โพรงจมูก และเมื่อเยื่อบุโพรงไซนัสมีการอักเสบ เราจึงเรียกว่า **“ไซนัสอักเสบ”** (วิชญ์ บรรณหิรัญ, 2553)

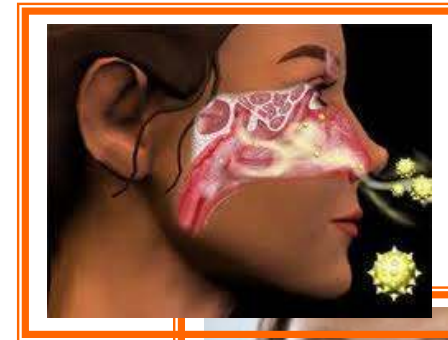


ไซนัสอักเสบ (Sinusitis)

ไซนัสอักเสบ หมายถึง การอักเสบของเยื่อบุโพรงอากาศข้างจมูก มักเกิดขึ้นเมื่อจมูกมีการติดเชื้อ อักเสบ เป็นหวัด ภูมิแพ้ การคั่งค้างอุดตันของสิ่งคัดหลั่งในผู้ที่มีภาวะสันจมูกคด ทำให้การระบายอากาศในโพรงอากาศลำบากมากขึ้น การมีก้อนเนื้องอกในจมูกก็เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้เกิดการติดเชื้อในโพรงไซนัส ปัจจุบันเรียกว่า “โรคเยื่อจมูกและไซนัสอักเสบ (Rhinosinusitis)” (ศรีสุนทรา เจิมวรพิพัฒน์, 2552; สุปราณี พูนันต์, 2553)

สาเหตุของโรค

1. เชื้อแบคทีเรีย ส่วนใหญ่เป็นชนิด *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae*, และ *Staphylococcus aureus*
2. เชื้อไวรัส ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อ *Rhinovirus*
3. เชื้อรา มักพบกลุ่มเชื้อ *Aspergillus*, *Rhizopus*, และ *Candida*
(Benninger et al., 2003)



อาการนำของไซนัสอักเสบ

- คัดจมูก น้ำมูกข้นเขียวหรือเหลือง
- หายใจมีกลิ่นเหม็น
- ปวดศีรษะ ปวดขมับ ปวดแก้ม ปวดท้ายทอย หนักหัว
- เสมหะข้นไหลลงคอ ไอบ่อย
- เลือดออกทางจมูก (พบในบางราย)
- รายที่เป็นรุนแรงอาจมีไข้สูง ตาบวมอักเสบได้ เป็นต้น (วิชญ์ บรรณศิริ, 2553)



ไซนัสอักเสบเฉียบพลัน (Acute Sinusitis)

- ✚ มักมีจากการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนต้นมาก่อน เช่น เชื้อไวรัส เป็นหวัด หรือมีภาวะภูมิแพ้
- ✚ เริ่มมีอาการช่องจมูกบวม คัดจมูก น้ำมูกไหล จนเกิดการคั่งของของเหลวในโพรงไซนัส และมีเชื้อแบคทีเรียเข้าไปเจริญเติบโตอยู่
- ✚ สามารถหายเองได้ภายใน 7 วัน

อาการของไซนัสอักเสบเฉียบพลัน

- 🌀 อาการทั่วไป จะเหมือนเป็นไข้หวัด มีไข้
- 🌀 เมื่อเชื้อลุกลามเข้าสู่ไซนัสจะมีอาการ ได้แก่
 - 🌀 ปวดจมูก
 - 🌀 ปวดกระบอกตา
 - 🌀 แก้มข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้าง
 - 🌀 น้ำมูกและเสมหะจะมีสีเหลืองอมเขียวมากขึ้น
 - 🌀 อาจปวดขากรรไกรบนหรือฟันร่วมด้วย



ที่มา: Anand, V. K. (2010). Sinusitis Retrieved 24 July 2012, from <http://www.sinusitis-solutions.com/diagnosis.html>

✚ การติดเชื้ออาจลุกลามมากขึ้น ควรรักษาอย่างจริงจัง เพื่อลดการเป็นไซนัสอักเสบเรื้อรัง ✚

ไซนัสอักเสบเรื้อรัง (Chronic Sinusitis)

- ✚ มักเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย
- ✚ มีการอักเสบติดเชื้อมานานกว่า 2 เดือน ในวัยผู้ใหญ่ และนานเกิน 2 สัปดาห์ ในเด็กเล็ก

อาการของไซนัสอักเสบเรื้อรัง

- 🎯 มักพบอาการต่างในเวลาตื่นนอนตอนเช้า ได้แก่
 - 🎯 คัดแน่นจมูก มีน้ำมูกเป็นสีเหลืองอมเขียว กลิ่นเหม็น ไหลลงคอ
 - 🎯 ไอ เจ็บคอ มีอาการหอบ หลอดลมตีบร่วมด้วย
 - 🎯 อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว
 - 🎯 บางรายการรับกลิ่นและรสเสียไป หรือหูอื้อ เนื่องจากมีการอักเสบของหูชั้นกลางร่วมด้วย



ที่มา: Smith, D. J. (2011). Hope for chronic sinusitis sufferers: A patient success story Retrieved 24 July 2012, from <http://www.cornerstoneent.com/hope-chronic-sinusitis-sufferers-patient-success-story/>

✚ ✚ ถ้าไม่รักษาอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงที่เป็นอันตรายได้ ✚ ✚

การรักษาไซนัสอักเสบ

ประกอบด้วยหลักใหญ่ๆ 3 ประการ ดังนี้

● การให้ยาฆ่าเชื้อโรค (ยาปฏิชีวนะ = ยาแก้อักเสบ)



- ส่วนใหญ่เชื้อโรคที่ทำให้เกิดไซนัสอักเสบ ได้แก่ *Streptococcus pneumoniae*, *Hemophilus influenzae* และ *Branhamella catarrhalis*
- ยาที่ใช้ในการฆ่าเชื้อโรคเหล่านี้ ได้แก่ Amoxicillin, Amoxicillin/clavulanic acid, Cefprozil, Ceftibuten, Cefuroxime axetil, Cefaclor, Clarithromycin, Clindamycin, Erythromycin, Trimethoprim, Sulfamethoxazole
- แพทย์จะเป็นผู้เลือกให้ยาเหล่านี้ตามความเหมาะสมในผู้ป่วยแต่ละคน
- ระยะเวลาการใช้ยาจะนานกว่าการรักษาการติดเชื้อของระบบหายใจตามปกติ
- อาจจะให้นานถึง 3-6 สัปดาห์ ตามที่แพทย์จะแนะนำ ซึ่งจะต้องรักษาจนหนองหมดไปจากโพรงไซนัส

(ภาควิชากุมารเวชศาสตร์และภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, 2553)

● การทำโพรงจมูกที่บวมให้ยุบลง



● เพื่อให้หนองในโพรงไซนัสไหลถ่ายเทออกมาให้หมด
● ทำได้โดยการล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ หรือการใช้ยาพ่นจมูก
การล้างจมูกด้วยน้ำเกลือทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

1. หาซื้อน้ำเกลือ (Normal saline) ที่มีขายตามร้านขายยา หรืออาจผสมขึ้นเองง่ายๆ โดยใช้น้ำสะอาด 750 cc. ผสมกับเกลือสะอาด 1 ช้อนชา
2. เทน้ำเกลือลงในแก้วสะอาด
3. ดูดน้ำเกลือจากแก้วสะอาดเข้าในลูกยางหรือหลอดฉีดยา (Syringe)
4. พ่นน้ำเกลือจากลูกยางหรือหลอดฉีดยาเข้าในจมูกในท่าก้มหน้า
กลั้นหายใจในระหว่างฉีดน้ำเกลือเข้าสู่จมูก
5. ทำซ้ำจนน้ำมูกหมด ปฏิบัติวันละ 2-3 ครั้ง ตามคำแนะนำของแพทย์
6. แพทย์อาจสั่งยาพ่นจมูก หรือยาล้างจมูกให้ใช้ตามคำแนะนำของแพทย์

(ภาควิชากุมารเวชศาสตร์และภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, 2553)

● การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น

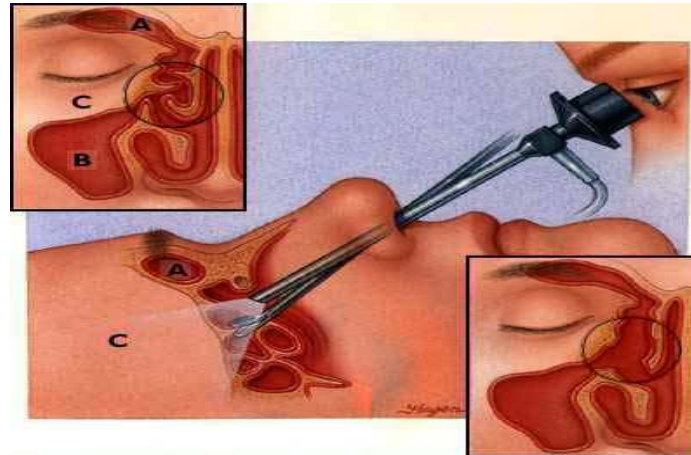
- ผู้ป่วยที่เป็นไซนัสอักเสบจำนวนหนึ่ง (อาจถึงร้อยละ 50) อาจมีอาการของไซนัสอักเสบที่เนื่องมาจากโรคภูมิแพ้ของจมูก ซึ่งจะทำให้จมูกบวมและมีอาการติดเชื้อตามมา ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงสารแพ้จากไรฝุ่นตามคำแนะนำของแพทย์
- ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยง ควันบุหรี่ การติดเชื้อจากคนรอบข้าง การอยู่ในที่แออัด การว่ายน้ำในสระที่ไม่ได้มาตรฐาน ฯลฯ
- การติดตามผลการรักษาเป็นสิ่งที่สำคัญมากผู้ป่วยจะต้องมารับการประเมินผลการรักษาตามที่แพทย์นัดทุกครั้ง



หากการรักษาด้วยยาไม่ได้ผล และมีการอักเสบซ้ำๆ หรือมีภาวะแทรกซ้อน ทั้งต่อทางตา สมอง และกระดูกบริเวณใกล้เคียง แพทย์อาจพิจารณารักษาด้วยการผ่าตัดผ่านกล้องเอนโดสโคป เช่น การเจาะล้างไซนัส หรือผ่าตัดขยายรูเปิดของไซนัส (ภาควิชากุมารเวชศาสตร์และภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, 2553)

การผ่าตัดส่องกล้องโพรงไซนัส (Endoscopic Sinus Surgery)

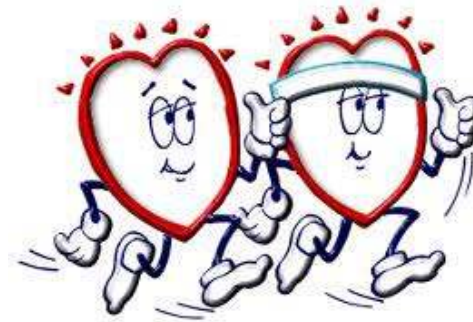
เป็นการผ่าตัดโพรงไซนัส โดยใช้กล้องจุลทรรศน์ส่องผ่านช่องจมูกเข้าไปสู่โพรงไซนัสตำแหน่งต่างๆ ที่ต้องการ ตรวจดูความผิดปกติได้โดยตรง และตัดเนื้อเยื่อที่อักเสบ เป็นหนอง หรือสิ่งอุดตันในโพรงจมูกออก ช่วยโพรงไซนัสมีการระบายอากาศได้ดีขึ้น



ที่มา: Karim, M. A. (2011). Endoscopic sinus surgery Retrieved 24 July 2012, from <http://www.entjo.com/web/en/nasal-sinus-surgery/endoscopic-sinus-surgery.html>

คำแนะนำในการดูแลตนเอง

- ✿ ผู้ที่เป็นไซนัสอักเสบ ควรหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการหวัด ภูมิแพ้
- ✿ หากรู้ว่าอะไรเป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดภูมิแพ้
- ✿ ควรดื่มน้ำ ดื่มน้ำ ชื่นเครื่องบีน ประมาณ 2 สัปดาห์ ในช่วงที่อาการกำเริบ
- ✿ ไม่ควรรักษาการเองตามพื้นบ้าน เช่น ใช้กรดบางชนิดหยอดเข้าจมูก (ทำให้มีน้ำมูกไหลออกมามาก เพราะอาจเกิดการระคายเคืองต่อเยื่อจมูก) อาจทำให้เกิดการอักเสบ หรือจมูกพิการได้
- ✿ หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ
- ✿ ดื่มน้ำมากๆ พักผ่อนให้เพียงพอ อยู่ในสถานที่ๆ อากาศถ่ายเท



การป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากโรคไซนัสอักเสบ

- ✿ การรักษาสุขภาพให้แข็งแรง
- ✿ เมื่อเป็นหวัดนานเกิน 1 สัปดาห์ ควรรีบปรึกษาแพทย์
- ✿ พักผ่อนให้เพียงพอ
- ✿ กินอาหารที่มีประโยชน์
- ✿ ออกกำลังกายอยู่เสมอ
- ✿ งดสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ✿ หลีกเลี้ยงสถานที่ๆ มีคนแออัด หรือบริเวณที่มีฝุ่นควันมากๆ สิ่งมีพิษในอากาศ สารเคมีต่างๆ
- ✿ รักษาสุขภาพช่องปากและฟันให้ดี ไม่ให้ฟันผุ
- ✿ ถ้ามีโรคประจำตัว ควรรับการรักษาจากแพทย์อย่างสม่ำเสมอ



มาช่วยกันดูแลตนเองให้แข็งแรง ห่างไกลจากไซนัสอักเสบกันนะคะ



รายการอ้างอิง

- ภาควิชากุมารเวชศาสตร์และภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. (2553). มารู้อักเสบในเด็กและวิธีการรักษาที่ถูกต้องกันเถอะ. Retrieved 24 กรกฎาคม 2555, from <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=195>
- วิษณุ บรรณศิริ. (2553). เมื่อเป็นไซนัสอักเสบ. Retrieved 24 กรกฎาคม 2555, from <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=14>
- ศรีสุนทรา เจริญพรพัฒน์. (2552). การพยาบาลหู คอ จมูก (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: ธนาเพรสจำกัด.
- สุปราณี ฟูนันต์. (2553). ไซนัสอักเสบ (sinusitis). ใน พิชิต สิทธิไตรย์, สายสวาท ไชยเศรษฐ และสุวิชา อิศราดิศัยกุล (บรรณาธิการ), *ตำราหู คอ จมูก สำหรับเวชปฏิบัติทั่วไป* (หน้า. 363-372). เชียงใหม่: Trick Think.
- Anand, V. K. (2010). Sinusitis. Retrieved 24 July 2012, from <http://www.sinusitis-solutions.com/diagnosis.html>
- Benninger, M. S., Ferguson, B. J., Hadley, J. A., Hamilos, D. L., Jacobs, M., Kennedy, D. W., et al. (2003). Adult chronic rhinosinusitis: Definitions, diagnosis, epidemiology, and pathophysiology. *Otolaryngology - Head and Neck Surgery*, 129(3, Supplement), S1-S32. doi: 10.1016/s0194-5998(03)01397-4
- Karim, M. A. (2011). Endoscopic sinus surgery. Retrieved 24 July 2012, from <http://www.entjo.com/web/en/nasal-sinus-surgery/endoscopic-sinus-surgery.html>
- Smith, D. J. (2011). Hope for chronic sinusitis sufferers: A patient success story. Retrieved 24 July 2012, from <http://www.cornerstoneent.com/hope-chronic-sinusitis-sufferers-patient-success-story/>