

## التهاب الجيوب الأنفية

التهاب الجيوب الأنفية هو التهاب لواحد أو أكثر من الجيوب التي تنفتح في الأنف، وهي أجزاء من المسالك التنفسية وترتبط بالصوت حيث إن التهاب أحدهما يؤثر بدوره على الصوت. وتتكون هذه التجاويف المسماة بالجيوب (جارات الأنف) من ثمانية (أربعة أزواج من الجيوب) بواقع أربعة جيوب على كل جانب من جانبي الرأس وهي تغطي من الداخل بغشاء مخاطي بسمك ميليمتر واحد يفرز مواد مخاطية. ويكون التهاب هذه الجيوب عادة بعد الإصابة بالزكام أو عدوى أغشية الجيب، وتحدث هذه العدوى غالباً من البرد حيث تمتد عدوى الأنف إلى الجيوب الأنفية، ويساعد على ذلك نفخ الأنف بشدة، أو قد يمتد الالتهاب إليها من اللوزتين أو الأذن أو لعدوى الأسنان أو أحد الأمراض المعدية كالتهاب الرئة أو الحصبة. وتشمل الأسباب الأخرى تلوث الهواء والسباحة والغطس تحت الماء والحرارة الشديدة وعبوب خلقية في تركيب الأنف (اعوجاج الحاجز الأنفي الذي يعوق التنفس).

وعندما تلتهم أغشية الجيوب ويصبح بها نوع من العفونة تخرب الفتحات الدقيقة التي تؤدي إلى الممرات الأنفية، وقد يكون الانسداد جزئياً أو كلياً. وربما يصاب واحد أو اثنان من فتحات الجيوب الأنفية لكنها قد تسد جميعاً مرة واحدة، فيضغط المخاط المجتمع في داخل الجيب المغلق على جدرانها ويسبب ذلك بدوره ضيقاً وحمى وألماً وصعوبة في التنفس.

### ماهي أعراض الجيوب الأنفية؟

من الأعراض المعروفة والمشهورة لالتهاب الجيوب الأنفية الصداع في موضع

قريب من الجيب المصاب، فمثلاً يحث الصداع فوق العينين والجبهة من أصابة الجينين. ومن الأعراض المشهورة أيضاً إفراز المخاط من الأنف. وقد يصحبه ارتفاع طفيف في درجة الحرارة ودوار (دوخة) وشعور عام بالتعب والضعف.

وتشبه أعراض الجيوب الأنفية أعراض نزلة البرد الأولى المميزة له، كما أن أعراض التهاب الجيوب الأنفية أشد وطأة منها في نزلة البرد. ويكون التهاب الجيوب الأنفية حاداً إذا كانت العدوى سريعة أعراضها شديدة ثم يعقبها شفاء تام. أما التهاب الجيوب الأنفية المزمن فهو بطيء الخطوات، خفيف الأعراض ويتردد أعواماً طويلة، وقد يثور الالتهاب المزمن بين فترة وأخرى محدثاً أزمة حادة لا يتحملها المريض المصاب.

### هل هناك علاج بالأعشاب؟

نعم هناك علاج بالأعشاب ومن أهمها ما يأتي:

**الثوم والبصل:** لقد تحدثنا عن الثوم والبصل ولكن حديثنا اليوم عن تأثيرهما على الجيوب الأنفية. من المعروف أن هذين النباتين لهما تأثير كمضاد حيوي طويل المدى، ويعد الثوم أقوى من البصل له تأثيره المجرب. لقد قامت



دراسات عديدة على تأثير الثوم كمضاد حيوي وأثبتت الدراسات التي تمت على أناس مصابين بالإيدز الذين أعطوا البصل ضد الالتهابات الناتجة عن هذا المرض والتي تشمل التهاب الجيوب الأنفية وأعطت نتائج متميزة.

يؤخذ الثوم إما كمستحضر جاهز والموجود على هيئة كبسولات في الأسواق المحلية أو الأفضل تقشير فصين يومياً وأكلهما.

**حوذان مر COLDENNSEAL:** الحوذان المر عشبة طبية تقليدية لدى سكان



أمريكا الأصليين وقد استعملتها قبيلة الشيروكي لمعالجة عسر الهضم والالتهابات الموضعية ولفتح الشهية، في حين استعملتها قبيلة الايروكا لحالات السعال الديكي واضطرابات الكبد والقلب. وقد أدخلت هذه العشبة إلى أوروبا لأول مرة عام ١٧٦٠م وأصبحت في القرن التاسع عشر من النباتات المفضلة لدى المعالجين التابعين لمدرسة الطب الطبيعي (الطوحسونين) والمدرسة الانتقائية، وقد بقيت مدرجة في دستور الأدوية الأمريكي.

يعرف نبات الحوذان المر علمياً باسم *Hydrastis canadens* وهذا النبات يعد من النباتات التي لها تأثير حيوي طويل المدى، حيث يحتوي على مركبين مهمين هما بربرين (Berberine) وهيدراستين (Hydrastine) وقد قال بزارونو مدير جامعة باستر (Bastyr university) بسياتل بأمريكا أن نبات الحوذان المر يعتبر أقوى علاج نباتي ضد الالتهاب البكتيريا الحاد، وقال الدكتور جيمز دوك: إنني أحمل نبات الحوذان المر معي في كل أسفاري لاستعماله ضد الالتهابات.

توجد من هذا النبات مستحضرات في الأسواق المحلية على هيئة أقراص وكبسولات وصفغات، وجميعها محضرة من الجذور، حيث إن الجزء المستخدم

من النبات هو جذوره. يؤخذ من الصبغة ٠,٥ إلى ٢ مليلتر ثلاث مرات في اليوم لعلاج نزلات الأنف. كما يستخدم ٥ مللي من الصبغة في ١٠٠ ملي من الماء وتغسل الالتهابات بها. أما الكبسولات فتستعمل برشامه واحدة مقدارها ٢٠٠ ملجم ثلاث مرات في اليوم. يجب عدم استعمال جذور نبات الحوذان المر من قبل المرأة الحامل حيث إن هذا النبات منشط للرحم. كما يجب عدم استخدام هذا النبات ضد فرط ضغط الدم حيث إنه يرفع منه. يجب عدم استخدامه كقطرة للأذن إذا كان هناك احتمال وجود ثقب في طبلة الأذن. يمكن أن يؤدي أكل النبات الطازج إلى تقرح الأغشية المخاطية فعليك الابتعاد عن ذلك.

**ردبكية بنفسجية ECHINACEA:** نبات عشبي حولي موطنه الأصلي الولايات



المتحدة الأمريكية ويوجد من هذا الجنس نوعان يعرفان علمياً باسم: *Echinacea angustifolia*, *E. purpurea* يعد هذا النبات من أهم النباتات الطبية في العالم، حيث أثبتت الدراسات أن لهذا النبات قدرة كبيرة لرفع مقاومة الجسم للبكتيريا والفيروسات وذلك عن طريق تشبيهه لجهاز المناعة في جسم الإنسان. ويعد

هذا النبات من المضادات الحيوية الجيدة ويستعمل على نطاق واسع ضد الحساسية، وقد استخدم من قرون طويلة ضد الالتهابات. وكلا النباتين يزرعان حالياً على نطاق واسع في الولايات المتحدة الأمريكية لغرض الاستعمال الطبي وبالأخص لالتهابات الجيوب الأنفية والحساسية. الجزء المستعمل من نبات الردبكية البنفسجية الأزهار والجذور. يحتوي النبات على فلوريدات ومواد متعددة السكاكر وزيت طيارة ومركب الاكينولون (Echinilone) ومركب البيتين (Betaine) يستعمل كمضاد حيوي ومضاد للتهابات طارد لسموم الجسم ومعرق وشاف للجروح ومضاد للحساسية. ويستعمل النبات على هيئة صبغة وكبسولات ويوجد منه مستحضر في الأسواق المحلية.



## اليوكالبتوس

**Eucalyptus**: نبات

اليوكالبتوس عبارة عن شجرة كبيرة معمرة، وقد استقدمت إلى المملكة العربية السعودية منذ أكثر من ٤٠ عاماً، وهي تزرع في الحدائق العامة ويعرفها الناس باسم الكينة، وهي ليست بكينية وكذلك يعرفونها باسم

الكافور وليست بشجرة الكافور. الجزء المستخدم منها أوراقها المعمرة وزيتها الطيار المشهور.

تعرف اليوكالبتوس علمياً باسم (*Eucalyptus globulus*) وتحتوي أوراقه على زيت طيار ومواد عفصية والدهيدات وراتنج مر. وقد قام الروس بأبحاث على النبات ووجدوا أن لزيته تأثيراً على فيروس الانفلونزا ومضاد للملاريا ومضاد للبكتيريا.

وتستعمل أوراق اليوكالبتوس كما هي على نطاق واسع أو زيتها الطيار، وتستخدم الأوراق بسهولة الحصول عليها أكثر من الزيت علماً بأن الزيت يباع في الأسواق المحلية. ولعلاج التهاب الجيوب الأنفية تؤخذ كمية قليلة من الزيت المخفف على الجبهة أو على الصدغ لإزاحة ألم الجيوب الأنفية ولتخفيف زيت اليوكالبتوس تؤخذ قطرات من الزيت وتضاف إلى ملء ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون ثم يدهن به الأماكن المذكورة سابقاً. ويجب عدم استنشاق زيت

ليوكالبتوس نظراً لخطورته وكذلك يجب عدم أكله أيضاً. يمكنك استعمال الأوراق الطازجة وذلك بفركها جيداً بين كفيك أو هرسها ووضعها على الجبهة أو الصدغ أو الصدر، ويمكنك في هذه الحالة استنشاق الأوراق عن طريق الأنف ولكن يجب عدم إدخال الأوراق إلى داخل الأنف. وفي إفريقيا يقوم الناس المصابون بالتهاب الجيوب الأنفية بتحضير شاي من أوراق اليوكالبتوس وشربه مثل شرب الشاي ويقولون إنهم يستفيدون من هذا الأستعمال بشكل كبير.

**المردقوش البري Oregano:** المردقوش نبات عشبي معمر لا يتجاوز ارتفاعه خمسين سنتيمتراً ويوجد منه نوعان النوع المعروف بالبري ويعرف علمياً باسم *Origanum Vulgare* والنوع المزروع ويعرف علمياً باسم *Marjorana Origanum* ويعرف بالنوع الحلو.



يستخدم المردقوش على نطاق واسع حيث يعتبر من المطهرات القوية، ويمكن استخدام مغلي المردقوش كمشروب لعلاج حالات التهاب الجيوب الأنفية حيث يأخذ ملء ملعقة من النبات الجاف وتوضع في

كوب ثم يملأ الكوب بالماء المغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يستنشق بخاره، وبعد ذلك يصفى ويشرب، ويمكن تكرار ذلك مرتين في اليوم. ويمكن هرس النبات الطازج حتى يكون مثل العجينة الخشنة ثم توضع على الجبين أو الصدغ، ويمكن استنشاق العجينة لكن يجب عدم إدخالها في فتحتي الأنف. كما يمكن أخذ بضع قطرات وإضافتها إلى ملعقة زيت زيتون ودهن الجبين والصدغ به.

**الجنكة Ginkgo:** سبق الحديث عن الجنكة لكننا نتحدث اليوم عنها لفائدتها في التهاب الجيوب الأنفية. لقد عرفت الجنكة بأنها أحسن علاج لوهن الكبار



في السن وبالأخص الجلطات حيث إنه يزيد في جريان

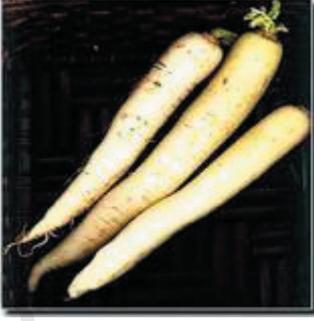
وسيولة الدم في وحول الدماغ، ولكن هذا النبات له بجانب التأثير السابق تأثير على الجهاز التنفسي، وقد نصح كثير من العلماء وخاصة علماء طب الأعشاب بتناول هذا العقار لعلاج التهابات الجيوب الأنفية، ويعود التأثير الرئيس لهذا العقار إلى مركب الجنكولايدز. ويوجد مستحضر الجنكة على هيئة خلاصة جافة تحضر بأخذ ٥٠ رطلاً من أوراق الجنكة وتستخلص لتحصيل ما مقداره رطل واحد من الخلاصة الطبية، ولذلك عندما تشتري خلاصة الجنكة من الصيدليات تلاحظ على

العبوة "١:٥٠" الجرعات المحددة من الجنكة تتراوح ما بين ٦٠ - ٢٤٠ ملجم لليوم الواحد، ويجب على المستعمل عدم تعدي هذه الجرعة. وفي حالة استعمال جرعات عالية فإن الجنكة تسبب الإسهال وعدم الراحة.

**الفجل الحار Horseradish:** نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه ما بين ٢٠ - ٥٠ سم وله جذر عميق داخل التربة وأوراق كبيرة وأزهار بيضاء. الموطن الأصلي لهذا النبات أوروبا وغرب آسيا ويزرع هذا النبات على نطاق واسع من أجل جذوره. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور.

يعرف النبات علمياً باسم *Armoracia Rusticana* تحتوي الجذور على جلوكوسيلينيت والمركب الرئيس هو سنجرين (Sinigrin) وكذلك اسباراجين (Asparagine) وراتنج وفيتامين ج.

عند سحق النبات أو هرسه يتحول المركب سنجرين إلى مركب أيزوثيوسيانيت وهو ومضاد حيوي.



يستعمل الفجل الحار في الطب على نطاق واسع، حيث له خواص علاجية كثيرة من أهمها محرض للجهاز الهضمي، يزيد من إفراز عصارات الهضم والشهية. يعمل مدرأً جيداً ويفيد في أمراض الجهاز التنفسي حيث يستعمل ضد البرد والأنفلونزا والحمى وكمقشع للبلغم ومضاد حيوي، ويمكن استعماله في مجاري الجهاز التنفسي والمجاري

البولية كمطهر. وأكل سندويتش يحضر من جذور الفجل من أنجح الأدوية في علاج حمى القش. وعادة يعمل مغلي من مسحوق الأوراق والجذر الجاف أو الطازج بحيث تؤخذ ملعقة ويضاف إليها ماء مغلي ثم تترك مدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب، يجب عدم استخدام الفجل الحار من قبل المرضى الذين يعانون قلة إفرازات الغدة الدرقية.

**الأناناس Pineapple:** الكل منا يعرف الأناناس الذي يعد عشباً صغيراً لا يزيد ارتفاعه عن متر واحد. والموطن الأصلي للأناناس جنوب أمريكا، وقد جربت زراعته في منطقة فيفا بالمملكة العربية السعودية ونجح نجاحاً باهراً

يعرف عامياً باسم *Ananas Comosus* الجزء المستخدم منه الثمار والعصير والأوراق، تحتوي ثمار الأناناس على بروميلين (Bromelain) وبروتينات وكذلك كمية كبيرة من فيتامين أ، ج وأنزيمات، يستعمل الأناناس غير الناضج لتحسين عملية الهضم ويزيد الشهية ويخفف أو يزيل التخمة أو ما يعرف بعسر الهضم. كما يستخدم في الهند كمقول للرحم. أما الثمار الطازجة فتستعمل لطرد الغازات من المعدة والأمعاء وتقلل من زيادة حموضة المعدة، كما أنه مفيد جداً ضد الإمساك. كما أن عصير الثمار الطازجة يعتبر مهضماً ومقوياً ومدراً. أما الأوراق فهي جيدة لتنظيم العادة الشهرية والتخفيف من الآمها.

أما فيما يتعلق بالتهاب الجيوب الأنفية فقد وجد أن مركب البروميلين مفيد جداً في علاج التهاب الجيوب الأنفية وذلك وفقاً لما ذكره الدكتور البرتلينج المشارك في تأليف كتاب "The Encyclopedia of common Natural Ingredients"



**بي ين لين BE YIN LIN**: وصفة أخرى من الوصفات المثلية وهي وصفة صينية توجد على هيئة حبوب تؤخذ ٢ حبات ثلاث مرات يومياً وتنتج هذه الوصفة شركة (Sansum) الصينية.

**أزهار البابونج Chamomile**: لقد تحدثنا عن البابونج وأزهار البابونج تسحق وتوضع في علبة صغيرة محكمة الغلق وتستعمل كمنشوق بين مدة وأخرى بالإضافة إلى عمل مغلي من هذا المسحوق بمعدل ثلاث ملاعق في لتر ماء، ويغلى مدة ٥ دقائق ثم يغسل الأنف كالاستنشاق في الوضوء، ويمكن عمل ذلك مرتين أو ثلاث مرات يومياً.

### تعليمات مهمة للمريض:

- ١- يجب عدم التعرض لمسببات الحساسية مثل الغبار وبخاخات التنظيف والمواد القاتلة للحشرات ومن البخور والأماكن الجافة.
  - ٢- حاول أن يكون المكان الذي تجلس فيه دوماً وتنام فيه أن يكون فيه رطوبة لان الجفاف يزيد من مشاكل التهاب الجيوب الأنفية.
  - ٣- عليك باستنشاق بخار الماء بين الفينة والأخرى لأنه يساعد على الشفاء.
  - ٤- حاول أن تاخذ قسطاً وافياً من النوم والراحة خلال هجمات التهاب الجيوب الأنفية الحاد.
  - ٥- يجب الامتناع عن التدخين نهائياً وعدم الجلوس في مكان فيه أناس يدخنون.
- ويمكن استخدام وسادة كهربائية (وسادة طبية كهربائية) مخصصة لهذا الغرض، وتوضع بمعدل ١٠ دقائق كل ساعتين وذلك فوق موضع الألم أو الجبهة.