



التهاب الجيوب الأنفية

الحاد والمزمن: الأعراض والعلاج

ما هي الجيوب الأنفية؟

الجيوب الأنفية تجاويف مملوءة بالهواء داخل عظام الوجه، تتصل بالأنف عبر فتحات صغيرة. عندما تلتهب بطانة الأنف والجيوب وتنسد هذه الفتحات، تتجمع الإفرازات ويحدث التهاب الجيوب الأنفية.

معظم الحالات الحادة سببها فيروسي، وتحسن من تلقاء نفسها.

متى أراجع الطبيب؟

- إذا استمرت الأعراض أكثر من 10 أيام دون تحسن.
- إذا تحسنت ثم ساءت مرة أخرى.
- إذا كانت الأعراض شديدة مع حرارة مرتفعة.
- إذا تكررت الالتهاب عدة مرات في السنة.
- إذا استمرت الأعراض أكثر من 12 أسبوعًا.

توجه إلى الطوارئ فورًا إذا ظهر:

- تورم أو احمرار حول العين
- ازدواج أو ضعف في النظر
- صداع شديد مع تيبس في الرقبة
- تورم في الجبهة
- تشوش أو نعاس غير طبيعي

هذه المعلومات للتوعية والتثقيف الصحي، ولا تغني عن استشارة الطبيب أو التقييم الطبي المباشر.

إعداد: الجمعية السعودية للأنف والأذن والحنجرة
وجراحة الرأس والعنق
saudiorl.com



النسخة 1.0 · إصدار 2026 · آخر مراجعة: مايو 2026

ما الفرق بين الحاد والمزمن؟

الالتهاب الحاد: يبدأ غالبًا بعد الزكام، ويستمر أقل من 4 أسابيع.

الالتهاب المزمن: تستمر الأعراض 12 أسبوعًا أو أكثر رغم العلاج، وقد يصاحبه وجود لحميات في الأنف.

ما الأعراض الشائعة؟

- انسداد الأنف
 - إفرازات من الأنف أو نزولها خلف الأنف
 - ألم أو ضغط في الوجه أو حول العينين
 - ضعف أو فقدان حاسة الشم
 - صداع أو سعال أو إرهاق
- في الالتهاب الحاد قد تظهر حرارة، أما في المزمن فتكون الأعراض أخف لكنها طويلة الأمد.

ليس كل صداع في الجبهة التهاب جيوب. الصداع دون انسداد أو إفرازات أو ضعف شم غالبًا له أسباب أخرى.

ما الأسباب وعوامل الخطورة؟

- الزكام والعدوى الفيروسية، وهي السبب الأشهر للالتهاب الحاد
- حساسية الأنف
- اللحميات الأنفية
- التدخين والتعرض للدخان
- الربو
- أحياناً التهاب في جذور الأسنان العلوية

كيف يتم التشخيص؟

يُشخّص التهاب الحاد غالباً من الأعراض والفحص، ولا يحتاج عادةً إلى أشعة.

أما التهاب المزمن فيحتاج إلى فحص الأنف بالمنظار، وقد يطلب الطبيب أشعة مقطعية للجيوب، خاصة عند التفكير في الجراحة.

كيف يُعالج الالتهاب الحاد؟

- الراحة وشرب السوائل
- غسل الأنف بالمحلول الملحي
- مسكنات الألم وخافضات الحرارة عند الحاجة
- بخاخ الكورتيزون الأنفي في بعض الحالات

المضاد الحيوي ليس دائماً ضرورياً

معظم الحالات الحادة فيروسية، والمضاد الحيوي لا يفيد فيها. يقرر طبيبك الحاجة إليه عندما تشير الأعراض إلى التهاب بكتيري. وإذا وُصف لك، فأكمل المدة التي حددها الطبيب.

كيف يُعالج التهاب المزمن؟

يحتاج إلى علاج منتظم طويل الأمد، وأهم أساسياته غسل الأنف بالمحلول الملحي وبخاخ الكورتيزون. وقد يحتاج بعض المرضى إلى علاجات أخرى يحددها الطبيب.

عند عدم التحسن رغم العلاج، قد يُنصح بجراحة الجيوب الأنفية بالمنظار، أو بالعلاجات الحيوية لبعض مرضى اللحميات الأنفية.

ماذا يمكنني أن أفعل في المنزل؟

- اغسل أنفك بالمحلول الملحي، باستخدام ماء مغلي ثم مبرّد أو ماء معقم.
- اشرب كمية كافية من السوائل.
- استنشّق البخار الدافئ بحذر، وأبعد الأطفال عن الماء الساخن.
- ارفع رأسك قليلاً أثناء النوم.
- تجنب التدخين والدخان والبخور.
- لا تستخدم بخاخات إزالة الاحتقان لأكثر من 3 أيام.

تذكر

- معظم حالات التهاب الحاد تتحسن خلال أسبوع إلى أسبوعين دون مضاد حيوي.
- الغسول الملحي وبخاخ الكورتيزون أساس علاج التهاب المزمن.
- الالتزام بالعلاج أهم من تغييره باستمرار.
- تورم العين أو تغير النظر حالة طارئة.