

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الأربعاء 21 جمادى الأولى 1447 هـ - 12 نوفمبر 2025

أخبار النافذة

[أسباب احتقان الأنف وأفضل طرق العلاج بتكلفة 500 مليون دولار.. "شومريم": تفاصيل إنشاء قاعدة عسكرية كبيرة على حدود غزة مجلة نيولانز](#) | [ملاحم مستقبل غزة الفوريس](#) | [كيف أدّى «تحصين الانقلابات» في السودان إلى احتياج 30 مليون شخص مساعدات إنسانية البورصة تفقد 2.8 مليار جنيه خلال ثاني أيام الانتخابات البرلمانية وسط حذر المستثمرين "الكرتونة" سيدة الموقف في انتخابات النواب.. والصوت يرتفع إلى 500 جنيه شاهد](#) | [اليوم الثاني للانتخابات البرلمانية.. تراجع الإقبال وارتفاع أسعار شراء الأصوات وسط لقطات!! الرشاوى الانتخابية خروقات انتخابية بالجملة في ثاني أيام التصويت: صوت الغلبة يُشتري بـ 500 جنيه](#)

□

 Submit Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

أسباب احتقان الأنف وأفضل طرق العلاج





الثلاثاء 11 نوفمبر 2025 10:30 م

عادة ما يكون احتقان الأنف عرضًا عابرًا لنزلة البرد، يستمر لمدة أسبوع تقريبًا ويتحسن تلقائيًا. لكن لدى ما يصل إلى 40 بالمائة من الناس، يحدث بسبب محفزات أخرى، وقد يستمر لأشهر متواصلة، مما يؤثر على العمل والنوم والحياة اليومية.

يحدث احتقان الأنف عندما تلتهب وتتورم الأنسجة المبطنة للجزء الداخلي من الأنف - الغشاء المخاطي - كجزء من دفاعات الجسم، وفقًا للدكتور توماس جاك، جراح الأذن والأنف والحنجرة في مستشفى جامعة سانت جورج في لندن.

وأضاف: "يؤدي هذا إلى الانسداد وزيادة إنتاج المخاط - والذي يحدث للمساعدة في "طرْد" أي شيء تسبب في الاحتقان في المقام الأول. ولكن هذا المزيج يحد من تدفق الهواء، مما يؤدي إلى الشعور بالانسداد في المنطقة ويجعل التنفس من خلال الأنف أمرًا صعبًا".

يمنع الاحتقان أيضًا جزيئات الرائحة من الوصول إلى الخلايا العصبية الحسية، وهي خلايا عصبية تقع أعلى تجويف الأنف وترسل إشارات إلى الدماغ. نتيجة لذلك، قد تفقد حاستي الشم والتذوق.

وفقًا للدراسات، فإن عوامل تلعب دورًا في الاحتقان، وتحديدًا اختلال التوازن في "ميكروبيوم الأنف".

توجد هذه المجموعة من الميكروبات في الممرات الأنفية، ويلعب التوازن الدقيق بين البكتيريا الجيدة والسيئة دورًا لا يتجزأ في كيفية عمل النظام التنفسي، وتنظيم الالتهاب والدفاع ضد العدوى.

ويعتقد أن الجينات والبيئة والتدخين، وبالطبع الفيروسات، تؤثر على التوازن الميكروبي في الأنف. وتشير أحدث الدراسات إلى أنه عند اضطراب هذا التوازن، يزداد خطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي، بحسب ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل".

على سبيل المثال، في دراسة نشرت في مجلة "الربو والحساسية" العام الماضي، وجد الباحثون أن ميكروبيوم الأنف لدى 45 مريضًا يعانون من التهاب الأنف التحسسي يحتوي على بكتيريا رالستونيا أكثر من تلك الموجودة لدى المرضى "الأصحاء".

ويقوم الباحثون أيضًا بالتحقيق في علاجات جديدة مثل البروبيوتيك الذي يتم إعطاؤه عن طريق الأنف على شكل رذاذ - وحتى زرع مخاط أشخاص آخرين - لاستعادة التوازن.

يأتي هذا في أعقاب دراسة أجرتها جامعة لوند في السويد عام 2023، حيث خفف زرع المخاط من احتقان المرضى الذين يعانون من احتقان الأنف وزاد من التنوع الميكروبي في ممراتهم الأنفية.

أسباب احتقان الأنف

ومع هذا التنوع الكبير في المحفزات المحتملة، كيف يمكن تحديد سبب احتقان الأنف، وما هو أفضل علاج؟.

إذا كنت تعاني من: احتقان قصير المدى، مع حمى وصداع، قد يكون: البرد أو الإنفلونزا.

هناك حوالي 160 سلالة من فيروس الزكام الشائع، وهو السبب الأكثر شيوعًا لاحتقان الأنف قصير الأمد، كما يقول الدكتور جاك. ويقول إن أفضل علاج هو رذاذ ماء البحر لتخفيف الاحتقان. يمكن للباراسيتامول أو الإيبوبروفين تخفيف الحمى والصداع.

وأوضح: "الفرق بين نزلات البرد والإنفلونزا هو أن الإنفلونزا تُشعرك بشعور مُريع - إرهاق، ألم، وعدم القدرة على أداء وظائفك على أكمل وجه. كما أنها تستمر لفترة أطول، تصل إلى أسبوعين، بينما تستمر نزلات البرد حوالي أسبوع". عادةً ما يكون علاج الإنفلونزا مشابهًا لعلاج نزلات البرد".

وإذا كنت تعاني من: احتقان مع فقدان حاسة الشم، أو شعور بثقل خلف العينين و/أو ألم في الوجه، قد يكون: التهاب الجيوب الأنفية.

ويحدث التهاب الجيوب الأنفية الحاد (الذي يستمر أقل من أربعة أسابيع) بعد نزلات البرد، حيث يؤدي الالتهاب والتورم إلى سد الجيوب الأنفية، وهي التجاويف المملوءة بالهواء في عظام الخد والجيبة والتي تصب في الأنف، مما يؤدي إلى عدوى ثانوية، بحسب الدكتور جاك.

قد تشعر بالأسوأ عند الانحناء، لأن زيادة تدفق الدم نحو الرأس في هذا الوضع يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية الملتهبة بالفعل في الجيوب الأنفية ونبضها.

ويمكن علاجها بمسكنات الألم ومزيلات الاحتقان. إذا استمرت الحالة لأكثر من ثلاثة أسابيع وصاحبها ألم شديد أو حمى، فقد تحتاج إلى مضادات حيوية (لعلاج عدوى بكتيرية).

عندما تستمر الأعراض لأكثر من ثلاثة أشهر، يُعرف ذلك بالتهاب الجيوب الأنفية طويل الأمد (المزمن).

في بعض المرضى الذين يعانون من التهاب الجيوب الأنفية المزمن، يمكن أن يؤدي الالتهاب المستمر إلى ظهور الزوائد الأنفية - وهي نمو حميد داخل الأنف أو الجيوب الأنفية، مما قد يؤدي إلى تفاقم الشعور بالاحتقان عن طريق منع تدفق الهواء بشكل أكبر.

ونظرًا لأن السلائل الأنفية لا تكون مرئية في كثير من الأحيان، فإن التشخيص يتضمن التنظير الأنفي (أنبوب ضيق مزود بكاميرا صغيرة للنظر داخل الأنف) - أو التصوير المقطعي المحوسب، إذا كانت السلائل عميقة داخل الجيوب الأنفية.

قد يشمل العلاج استخدام الستيرويدات الأنفية، التي تعمل على تقليل الالتهاب وتقليص حجم السلائل، أو إجراء عملية جراحية لإزالتها.

إذا كنت تعاني من: العطس والحكة والعيون الدامعة المصاحبة للاحتقان، قد يكون السبب: الحساسية.

ويحدث هذا الاحتقان نتيجة لرد فعل الجسم تجاه مسببات الحساسية، مثل حبوب اللقاح (عادة ما يتأثر مرضى حساسية حبوب اللقاح فقط في أواخر الربيع إلى أوائل الصيف في المملكة المتحدة)، أو الغبار، أو العفن، أو شعر الحيوانات الأليفة.

ويستجيب الجسم بإفراز الهيستامين، بالإضافة إلى تورم بطانة الأنف، مما يؤدي إلى احتقان، يُهيّج هذا أيضًا الأوعية الدموية والأعصاب في العينين، مما يُسبب الحكة وسيلان الدموع، وهي طريقة الجسم في محاولة التخلص من مسببات الحساسية، كما يوضح الدكتور كيران فاراد، جراح الأنف والأذن والحنجرة في مستشفى رويال ساري التابع لهيئة الخدمات الصحية ببريطانيا.

وقال: "بمجرد تحديد مصدر الحساسية (عادةً عن طريق وخز الجلد أو فحص الدم)، يتضمن العلاج عادةً مضادات الهيستامين لمنع الاستجابة الكيميائية الطبيعية للجسم أو بخاخات الأنف أو القطرات الستيرويدية".

إذا كنت تعاني من: احتقان بعد تغيير الدواء، قد يكون أحد الآثار الجانبية للأدوية الموصوفة طبيًا والأدوية المتاحة بدون وصفة طبية.

يمكن للعديد من الأدوية أن تؤدي إلى هذا الشعور بالاحتقان، بما في ذلك مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين، وحاصرات بيتا، والأسبرين، والإيبوبروفين، وفَقَلَّ للدكتور جونathan جوزيف، استشاري أمراض الأنف والأذن والحنجرة وجراح قاعدة الجمجمة في مستشفى الأذن والأنف والحنجرة الملكي الوطني وعيادة لندن.

يمكن لمضادات الاكتئاب، مثل مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية (مثل سيرترالين وإسيتالوبرام)، أن تُحدث نفس التأثير، وكذلك الأدوية التي تُعالج ضعف الانتصاب، مثل الفياجرا والسياليس. يقول الدكتور جوزيف: "قد تختلف آلية ذلك".

في مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين، على سبيل المثال، تمنع الآلية نفسها التي تخفض ضغط الدم أيضًا تحليل البراديكينين، وهي مادة تُسبب تمدد الأوعية الدموية. قد يهيّج هذا الممرات الأنفية لدى الأشخاص الحساسين، مُسببًا احتقانًا.

في حالة الأسبرين، فإنه يزيد من مستويات الليكوترينات الالتهابية، والتي تُهيّج بطانة الأنف. يقول الدكتور جوزيف: "إذا كان الأثر الجانبي للاحتقان شديدًا، فاستشر طبيبك بشأن تغيير الجرعة أو استبدالها بدواء آخر".

إذا كنت تعاني من استمرار الاحتقان على الرغم من استخدام بخاخات مزيلة للاحتقان بشكل منتظم، قد يكون احتقانًا ارتداديًا.

يمكن للبخاخات المزيلة للاحتقان التي تحتوي على أوكسي ميثازولين أو فينيليفرين أن تزيد هذا الشعور بالاحتقان - "إنها في الأساس تعمل على تقليص الأوعية الدموية الملتهبة لتقليل التورم في الأنف في غضون دقائق"، كما يقول الدكتور جوزيف.

مع ذلك، فإن استخدامها لفترة طويلة جدًا - أي أكثر من سبعة أيام - قد يؤدي إلى احتقان ارتدادي. ويضيف: "هنا، تصبح الأوعية الدموية حساسة وتنتفخ مجددًا بمجرد زوال مفعول الدواء، مما يدفع الناس إلى استخدام المزيد من البخاخ".

وإذا كنت تستخدمها لأكثر من سبعة أيام، فمن المهم تقليل استخدامها تدريجيًا، وربما إضافة بخاخات ستيرويدية إليها، فهي أكثر أمانًا للاستخدام طويل الأمد. استشر الطبيب أو الصيدلي.

إذا كان احتقان الأنف يحدث أثناء الدورة الشهرية، قد يكون ذلك مرتبطًا بالهرمونات.

يقول الدكتور فاراد: "إن التقلبات الهرمونية أثناء فترة الحيض يمكن أن تؤدي إلى الشعور بانسداد الأنف".

خلال دراسة أجريت على 40 امرأة، ونُشرت في المجلة البولندية لطب الأنف والأذن والحنجرة في وقت سابق من هذا العام، تم اختبار تدفق الهواء الأنفي في مراحل مختلفة من الدورة الشهرية. أظهرت النتائج انخفاض تدفق الهواء عبر الأنف بشكل ملحوظ خلال النصف الثاني من الدورة الشهرية.

يُعتقد أن ارتفاع مستويات هرموني الإستروجين والبروجسترون يُحفّز اتساع الأوعية الدموية في الأنف (ربما آلية مصممة لدعم احتياجات الجسم أثناء الإنجاب)، مما يؤدي إلى التورم والالتهاب، كما يُضيف الدكتور فاراد. وللأسف، قد تشعر بعض النساء به أثناء الحمل. عادةً ما يزول هذا العرض عندما تعود مستويات الهرمونات إلى التوازن.

إذا كنت تعاني من احتقان عند تغير درجة الحرارة الخارجية، قد يكون السبب فرط الحساسية في الأنف. قد يكون التغير في درجة الحرارة - باردة أو ساخنة - كافياً لتحفيز انسداد الأنف.

يقول الدكتور جوزيف: "يُعتقد أن الأمر مرتبط بفرط حساسية النهايات العصبية في الأنف وردود أفعالها المُبالغ فيها لدى بعض الأشخاص". ومن المُحفّزات الأخرى العطور ذات الروائح النفاذة ودخان التبغ والتلوث.

حاول تجنب المحفز، وتخفيف الأعراض باستخدام مزيلات الاحتقان وبخاخات المحاليل الملحية.

علامة على مشكلة خطيرة

يقول الدكتور جاك: "نادرًا ما يكون الاحتقان علامة على أي مشكلة خطيرة، ويمكن عادةً علاجه في المنزل. لكن من الأفضل استشارة الطبيب إذا لم يتحسن الاحتقان بعد ثلاثة أسابيع".

وبضيف: "من الأسباب الأخرى التي تستدعي إجراء الفحص هي إذا كان الاحتقان أكثر وضوحًا على جانب واحد أو إذا كان هناك ألم أو نزيف من الأنف - خاصة إذا كان يتفاقم بسرعة".

ويجب أيضًا النظر إلى الاحتقان المصاحب للتغيرات في الرؤية (مثل الرؤية المزدوجة) بالإضافة إلى فقدان حاسة الشم.

الدورة الأنفية

يقول الدكتور جوناثان جوزيف طبيب الأنف: "تُعرف الدورة الأنفية بتدفق الهواء دائمًا في إحدى فتحتي الأنف عن الأخرى، ويتناوب هذا التدفق كل بضع ساعات".

يتم التحكم في هذه الدورة الطبيعية من الراحة وتنقية الهواء من خلال تدفق الدم في أغشية الأنف: في أي نقطة معينة، تكون إحدى فتحات الأنف مليئة بالدم - وبالتالي أكثر ازدحامًا و"انسدادًا" - بينما تظل الأخرى مفتوحة أو "غير محتقنة".

تصبح الدورة ملحوظة فقط عندما تشعر بالاحتقان، حيث يزداد تدفق الدم إلى الأنف بشكل أكبر.

احتقان الأنف والعلاقة الحميمة

أظهرت دراسة أجريت عام 2021 أن القدرة على التنفس من خلال الأنف تحسنت بشكل كبير لمدة تصل إلى ساعة بعد ممارسة العلاقة الحميمة مع النشوة الجنسية - بنفس الدرجة مثل استخدام مزيل احتقان الأنف، حسبما ذكرت مجلة الأذن والأنف والحنجرة.

قد يكون السبب في ذلك هو أن الأوعية الدموية في الأنف تعمل بطريقة مماثلة للأنسجة الانتصابية والشفيرية، كما يوضح جراح الأنف والأذن والحنجرة كيران فاراد.

عندما تشعر بالإثارة، ترتفع مستويات الأدرينالين وتنقبض الأوعية الدموية، مما يعني تدفق دم أقل إلى الأنف والتهاب أقل.

علاجات احتقان الأنف

يقول الدكتور جونathan جوزيف استشاري الأنف والجراح: "دواء" داي أند نايت نيرس" هو دوائي المفضل لعلاج نزلات البرد". أحد مكوناته الفعالة هو السودوإيفيدرين، وهو مزيل للاحتقان يساعد على تضيق الأوعية الدموية الأنفية، مما يقلل التورم.

يقول الدكتور كيران فاراد جراح الأنف والأذن والحنجرة: "بما أنني أعاني من حساسية شديدة من عث الغبار، فإن بخاخات الستيرويد الأنفية هي الأكثر فعالية بالنسبة لي لأنه ليس من السهل دائمًا تجنب المحفزات".

ويقول الدكتور توماس جاك جراح الأنف والأذن والحنجرة: "إذا كنت أعاني من نزلة برد مستمرة، فإن بخاخات أوتريفين أو سودافيد المُريلة للاحتقان، والتي تُباع دون وصفة طبية، فعالة جدًا أيضًا، مع ضرورة عدم استخدامها لفترة أطول من الموصى بها".

كما أن "بخاخًا طبيعيًا من مياه البحر مثل ستيريمار -"يساعد في علاج جميع أنواع الاحتقان. يُمكن شراؤه من الصيدلية؛ فهو يُزيل مسببات الحساسية والمخاط".

العلاجات المنزلية

غالبًا ما تكفي العلاجات المنزلية لتخفيف هذا الشعور بالاختناق، بل وأحيانًا تنزله دون الحاجة إلى أدوية.

وشرح الدكتور فاراد العلاجات التي قد تستحق التجربة:

اشرب الكثير من السوائل: إذا كنت تعاني من انسداد أنفي، يمكن أن تساعد السوائل على تخفيف الاحتقان؛ فزيادة الترطيب تساعد على تقليل كثافة المخاط ولزوجة الجسم، مما يسهل إزالته من الجسم. كما أن شرب السوائل الساخنة له فائدة إضافية تتمثل في أن البخار

يساعد على تخفيف الاحتقان.

نم وأسك مرفوع: طوال اليوم، تعمل الجاذبية باستمرار على مساعدة الجيوب الأنفية على تصريف المخاط. لكن بمجرد استلقاءك، يتجمع المخاط، ومع عدم وجود مخرج، قد يزداد هذا الشعور بالاحتقان سوءًا.

النوم مع رفع الرأس - باستخدام وسادة إضافية لدعم رأسك - يمكن أن يساعد في تصريف المخاط وتخفيف ضغط الجيوب الأنفية أيضًا.

استحم بماء ساخن: يحدث الاحتقان نتيجة التهاب أنسجة الأنف. قد يُساعد الاستحمام بماء ساخن، لكن فوائده قد تكون قصيرة الأمد.

تناول شيئًا حارًا: للحصول على راحة قصيرة المدى، قد يساعدك تناول الكابيسين - المركب الموجود في الفلفل الحار.

أظهرت مراجعة كوكرين لعام 2015، التي قامت بتحليل أربع دراسات، أن الكابيسين ساعد في تقليل الأعراض الأنفية لمدة تصل إلى 36 أسبوعًا بعد العلاج لدى الأشخاص المصابين بالتهاب الأنف غير التحسسي المزمن.

تقارير



[الأونروا: الضفة الغربية على أعتاب أسوأ أزمة نزوح منذ 1967](#)

الأحد 28 سبتمبر 2025 12:31 م

تقارير



[فضيحة أكاديمية تهز جامعة القاهرة.. بحث تطيل لخطابات وهمية لليسي!... تفاصيل ما حصل!](#)

الخميس 10 يوليو 2025 08:00 م

مقالات متعلقة

قياغمدلا قنكسلابة باصلإا رطخديزة قنلاوان انسلاأ ضارمأ ..كنمفة حصلا مبتنا

[انتبه لصحة فمك.. أمراض الأسنان واللثة تزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية](#)

"ناطر سلاية باصل لا رطخ ن مديز" ن يديلا مقعم .. ماص ةأ جفم

[مفاجأة صادمة.. معقم اليدين "يزيد من خطر الإصابة بالسرطان"](#)

؟ لا غطلاأى إلى اضرار ملاً لى قنيفة يونملا تاناويحلا أديةى تم .. رطاخ سواقا

[ناقوس خطر.. متى تبدأ الحيوانات المنوية في نقل الأمراض إلى الأطفال؟](#)

رطخلا؛ رذنتي وئرلا باهتلا لا اضرار عاً 9 .. عاتشلا لوخذ لى ف

[قبل دخول الشتاء.. 9 أعراض للالتهاب الرئوي تنذر بالخطر](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025