

خون دماغ را درمان کنید



خون دماغ شدن در فصل تابستان یکی از مشکلات رایج است که دیدن یا تجربه کردن آن نیز ممکن است برای بعضی افراد ترسناک باشد، اما در چنین شرایطی باید سعی کنید آرام باشید. بیشتر خون دماغ‌ها بدتر از آنچه هستند به نظر می‌آیند، اما معمولاً مشکل خاصی نیست...

خون دماغ شدن در فصل تابستان یکی از مشکلات رایج است که دیدن یا تجربه کردن آن نیز ممکن است برای بعضی افراد ترسناک باشد، اما در چنین شرایطی باید سعی کنید آرام باشید. بیشتر خون دماغ‌ها بدتر از آنچه هستند به نظر می‌آیند، اما معمولاً مشکل خاصی نیست.

حتی اغلب این موارد را می‌توان در خانه رفع کرد. حتماً می‌دانید بینی بخشی از بدن است که در موقعیتی آسیب‌پذیر قرار دارد و دارای رگ‌های خونی ریزی است که به راحتی دچار خونریزی می‌شوند. از این رو چندان هم عجیب نیست اگر بر اثر ضربه یا دلایل دیگر خونریزی کند. این خونریزی نیز ممکن است شدید یا خفیف باشد.

علت‌ها

در برخی موارد علت اصلی خونریزی بینی مشخص نیست یا پی بردن به آن کاری ساده نخواهد بود. اما ضرباتی که به بینی وارد می‌شوند از علل شایع خون دماغ شدن هستند. حتی وارد شدن ضربه‌ای به صورت یا دستکاری بینی از داخل می‌تواند علت این حالت باشد.

افراد با فشار خون بالا نیز مستعد خونریزی بینی هستند. مصرف برخی از داروها نیز در بروز این مشکل موثر است. خشکی مخاط بینی نیز می‌تواند منجر به بروز خونریزی شود. این مورد بخصوص در آب و هوای خشک یا طی ماه‌های زمستان وقتی که هوای محیط به دلیل استفاده از وسایل گرم‌کننده، خشک و گرم می‌شود شایع است. همچنین بودن زیر آفتاب داغ به مدت طولانی می‌تواند این حالت را موجب شود.

چگونه خونریزی را متوقف کنیم؟

هنگام بروز خون دماغ آرامش خود را حفظ کنید. صاف و بی‌حرکت و مستقیم بنشینید و سر خود را اندکی به جلو خم کنید، زیرا چرخش به عقب باعث می‌شود تا خون به گوی شما برسد. وارد شدن خون به گلو مشکلاتی را ایجاد می‌کند. با شست و انگشت اشاره سوراخ‌های بینی را نکه دارید و اگر خون وارد دهان شما شد، آن را بیرون بریزید زیرا ممکن است موجب استفراغ و تحریک شود. همان‌طور که آرام و خونسرد نشسته‌اید، سعی کنید سرتان را بالاتر از سطح قلب نکه دارید. به این معنی که دراز نکشید یا سرتان را میان پاهای خود قرار ندهید. حداقل به مدت 5 دقیقه بینی را نکه دارید و در صورت لزوم برای توقف خونریزی این کار را تکرار کنید. تا زمانی که خونریزی متوقف شود، بینی خود را فشار دهید. هنگامی که خونریزی متوقف شد، به هیچ وجه کاری که ممکن است دوباره آن را شروع کند و موجب تحریک بینی شود انجام ندهید.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

یک بار خون دماغ شدن و قطع آن نیازی به پزشک و درمانی خاص ندارد، اما اگر خونریزی براهتی متوقف نشود یا اگر شدت دارد و حجم زیادی خون از دست می‌رود یا اگر پس از خونریزی احساس ضعف و بی‌حالی می‌کنید (که احتمالاً به دلیل از دست رفتن خون است) به پزشک مراجعه کنید. همچنین اگر خون دماغ ادامه‌دار و طولانی است یا مرتب تکرار می‌شود مراجعه به پزشک را فراموش نکنید.

پیشگیری

اگر شما آمادگی خون دماغ شدن را دارید، هوای خانه را بررسی کنید تا به اندازه کافی مرطوب باشد. برای این کار می‌توانید از دستگاه‌های بخور استفاده کنید تا رطوبت خانه به میزان کافی تامین شود. همچنین مفید است اگر داخل بینی خود را نیز مرطوب نکه دارید. اگر شما مستعد خونریزی مکرر بینی هستید، خوب است بینی‌تان را با پماد چرب نکه دارید. سعی کنید به بینی فشار یا ضربه وارد نشود و به مدت طولانی در معرض نور آفتاب قرار نگیرید. اگر حس می‌کنید خونریزی بینی به دلیل بیماری خاصی است، حتماً و فوری از پزشک مشورت بگیرید.

منبع: medicinenet.

مترجم: نیلوفر اسعدي بیگی

