

### (1) नकसीर की देखभाल

- खून बहना सामान्य स्थिति है और गंभीरता सीधे कारण से संबंधित है। प्राथमिक, आघात से संबंधित और अन्य कारण हैं जैसे उच्च रक्तचाप, कम रक्त प्लेटलेट गणनी और रक्त के थक्के की समस्या आदि।
- प्राथमिक कारण में नाक से खून बहना सबसे आम है, अक्सर बच्चों और क्रशोरों में नाक सेप्टम के सामने के हिस्से से रक्तस्राव के साथ देखा जाता है। इस प्रकार के नकसीर को आमतौर पर नाक पर दबाव डालकर रोका जा सकता है।

### (2) नकसीर को कैसे रोके?

- शांत रहें।
- बैठ जाएं और शरीर को थोड़ा आगे की ओर झुकाएं, खून को थूक दें और मुंह से सांस लें।
- नाक के पुल के नीचे के नरम हिस्सों को पंच करें, यानी नाक के पंख के पास (अंगूठे और तर्जनी के बीच एक साथ लगभग दस मिनट तक) (चित्र 1 देखें)।

सावधानी:

- (नाक की हड्डी) पर दबाव डालने से खून बहना बंद नहीं हो सकता है (चित्र 2 देखें)।
- यदि रक्तस्राव दस मिनट से अधिक समय तक बना रहता है, या यदि आपको रक्तस्राव के कारण के बारे में संदेह है, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें।
- नाक में टिशू स्टफिंग, षर पर आइस पैक लगाने और लेटने की सलाह नहीं दी जाती है।

( चित्र 1 ) सही



( चित्र 2 ) गलत



### (3) नकसीर की रोकथाम

- प्राथमिक कारण अक्सर ऊपरी श्वसन पथ के संक्रमण या नाक से खून निकलने से संबंधित होता है। जिन बच्चों को नाक से खून आने का खतरा होता है, उन्हें नाक से खून बहने से बचना चाहिए। बच्चे के बड़े होने पर नकसीर की घटना कम हो जाएगी।

### (4) सावधानी के लिए संकेत

- यदि निम्न में से कोई भी होता है, तो रोगी को शांत रहना चाहिए और तुरंत प्वाक्त्सा सहायता लेनी चाहिए :
  - उपरोक्त प्वाध का उपयोग करने के बावजूद ब्लीडिंग कुछ समय के प्वाए रुकती नहीं है या दोबारा नहीं होती है ।
  - एक ही समय में नाक और मुंह से खून निकलने के साथ भारी रक्तस्राव ।
  - आवर्ती या बार-बार नाक से खून आना, प्वाशेष रूप से एक ही तरफ और हर बार होने वाला ।

दुर्घटना एवं आपात स्थिति में समन्वय सप्पति द्वारा तैयार

अस्पताल प्राधकरण

दिसंबर 2021