医院管理局
HOSPITAL AUTHORITY

ہاسپٹل اتھارٹی ہیلتھ گائیڈ
ناک سے خون بہنے کی دیکھ بھال

(1) ناک سے خون بہنے کی دیکھ بھال

- ناک سے خون کا بہنا ایک عمومی کیفیت ہے اور اس کی شدت سبب کے ساتھ براہ راست جڑی ہے۔ اس کی بنیادی وجہ، صدمہ سے متعلقہ اور دیگر اسباب جیسا کہ شدید ذہنی تناؤ، خون میں پلیٹلیٹس کی کم مقدار اور خون کے انجماد کا مسئلہ، وغیرہ شامل ہیں۔
- ناک سے خون بہنے کی بنیادی وجہ نہایت عام ہے، جسے اکثر بچوں اور نو عمروں میں دیکھا جاتا ہے جس میں ان کی ناک کی جھلی کے سامنے کے حصے سے خون بہنے لگتا ہے۔ خون کے بہنے کی اس قسم کو عام طور پر ناک پر دباؤ ڈالنے سے روکا جا سکتا ہے۔

(2) ناک سے خون بہنے کو کیسے روکا جائے؟

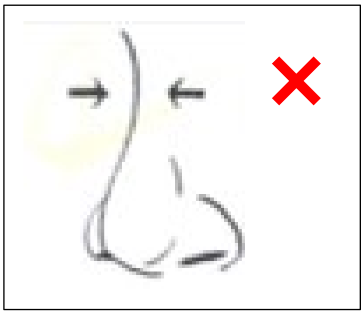
- پُر سکون رہیں۔
- بیٹھ جائیں اور جسم کو قدرے آگے کی طرف جھکائیں، منہ کے ذریعے آنے والے خون کو تھوک دیں اور منہ کے ذریعے سانس لیں۔
- نوز برج کے نیچے نرم جگہوں پر (یعنی کہ نوز ونگ کے قریب) انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے تقریباً دس منٹ تک بھینچیں (شکل 1 دیکھیں)

احتیاط:

- نوز برج (یعنی کہ ناک کی ہڈی) پر دباؤ ڈالنے سے خون کو روکا نہیں جا سکتا ہے (شکل 2 دیکھیں)
- اگر خون دس منٹوں سے زائد تک جاری رہے، یا آپ کو خون بہنے کی وجہ سے متعلق شبہ ہو تو، فوری طور پر طبی توجہ حاصل کریں۔.
- ناک میں ٹشو گھسانے، سر پر برف کے پیک رکھنے اور لیٹ جانے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔

(شکل 1) درست

(شکل 2) غلط



(3) خون بہنے سے بچاؤ

- بچوں میں ناک سے خون بہنے کا بنیادی سبب اکثر اوپری سانس کی نالی کے انفیکشن یا ناک چُننے سے متعلق ہوتا ہے۔ جن بچوں کو ناک سے خون بہنے کا خطرہ درپیش ہو انہیں اپنی ناک چُننے سے گریز کرنا چاہیے۔ جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا جائے گا ناک سے خون بہنا کم ہو جائے گا۔

(4) احتیاط کے لیے علامات

- اگر درج ذیل میں سے کچھ ہوتا ہے تو، مریض کو پُرسکون رہنا چاہیے اور فوری طور پر طبی توجہ حاصل کرنی چاہیے:
  - مندرجہ بالا طریقہ استعمال کرنے کے باوجود کچھ دیر تک خون آنا بند نہیں ہوتا ہے یا دوبارہ آتا ہے۔
  - ناک اور منہ سے بیک وقت خون بہنے کے باعث بہت زیادہ خون بہنے لگ جائے۔
  - بار بار یا کثرت سے ناک سے خون بہنا، بالخصوص ہر بار ایک ہی طرف سے ایسا ہو۔

تیار کردہ از کوآرڈینیٹنگ کمیٹی اِن ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی
ہاسپٹل اتھارٹی
دسمبر 2021