

ತುರ್ತು ಸಿದ್ಧತೆ

ಮೂಗಿನ ರಕ್ಷಿಸುವ

ಮೂಗಿನ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಒಡೆದಾಗ ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳು:

ದುರ್ಬಲವಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು
ಸುಲಭವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತವೆ,
ಬಹುಶಃ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಶುಷ್ಕ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ
ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ
ಮೂಗಿನ ಒಳಪದರ, ಸೈನಸ್‌ಗಳು
ಅಥವಾ ಅಡೆನಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ಸೋಂಕು
ಹೇ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮು
ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಲರ್ಜಿ
ಉಬ್ಬುಗಳು ಅಥವಾ ಬೀಳುವಿಕೆಗಳು
ಮೂಗಿನ ಹೊಳೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ
ತಳ್ಳಿದ ವಸ್ತು ಮೂಗು ತೆಗೆಯುವುದು
ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ
ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ.

ಚಿಹ್ನೆಗಳು:

ಎರಡೂ ಅಥವಾ ಎರಡೂ
ಮೂಗಿನ ಹೊಳೆಗಳಿಂದ
ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಗಂಟಲಿನ
ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ
ದ್ರವದ ಸಂವೇದನೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ
ನುಂಗಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಿ.



ಬೇಡ ದಿಗಿಲು :

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಏಕೆಂದರೆ
ರಕ್ತವು ನಿಮ್ಮ ಗಂಟಲಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಹರಿಯುವಂತೆ
ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಅದನ್ನು ನುಂಗಬಹುದು. ನುಂಗಿದ ರಕ್ತವು
ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ವಾಂತಿಗೆ
ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಇದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸಬಹುದು
ಅಥವಾ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು.

❖ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು

ಅಳುವುದು ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು

* ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅವರ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಿಡಿ.

* ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅವರ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಿಡಿ.

ಕನಿಷ್ಠ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮೂಗಿನ ಸೇತುವೆಯ ಕೆಳಗೆ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೃದುವಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿ

❖ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು ಸೆಟೆದುಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಅವರ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

* ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಬಿಗಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ.

* ತಣ್ಣನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ತಣ್ಣನೆಯ ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸುತ್ತಲೂ,

* ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕತ್ತಿನ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.

* 10 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ, ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಂತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮುಂದುವರಿದರೆ,



* ನಿಂತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.