

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਨਕਸੀਰ – ਘਰ 'ਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

Nosebleed - Caring for Yourself at Home

ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਵਿੱਛੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਉਸ ਹਵਾ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਅਤੇ ਤਰ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨਕਸੀਰ ਨੱਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਕਸੀਰ ਨੱਕ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੱਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚੋਂ ਫੁੱਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਕਸੀਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਸੀਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਪੈਕਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਮੁੜ ਪਰਤ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪੈਕਿੰਗ ਨੂੰ ਹਟਵਾਉ।

ਮੁੜ ਪਰਤਨ ਦੀ ਮਿਤੀ

We have used packing to control your nosebleed. **You must return** to the Emergency Department to have the packing removed. Return Date: _____

ਘਰ 'ਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਪ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ

ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਨਕਸੀਰ ਦੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ:

- ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਸਾਹ ਖਿੱਚ ਕੇ ਨਾ ਸੁੰਘੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨੱਕ ਸੁਣਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਰੇ ਕੁਝ ਨਾ ਪਾਉ।
- ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਬੋਝ ਨਾ ਪਾਉ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ 'ਚ ਦੁਬਾਰਾ ਨਕਸੀਰ ਫੁੱਟੇ

ਨਕਸੀਰ ਰੋਕਣ ਲਈ:

1. ਕੁਝ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਗਿੱਲਾ ਕਪੜਾ ਲਓ।
2. ਬੈਠ ਜਾਓ।
3. ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਖੂਨ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਬਾਹਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਥਾਈਂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਨਾ ਕਿ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਗਲੇ ਥਾਈਂ।
4. ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਥਾਈਂ ਸਾਹ ਲਓ।
5. ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦੀ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੱਡੀ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਐਨ ਥੱਲੇ ਨੱਕ ਦੇ ਨਰਮ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਘੁੱਟੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਵੇ (ਇਸ ਨੂੰ ਸੈਪਟਮ ਆਖਦੇ ਹਨ)। ਇਹ ਉਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਅਕਸਰ ਖੂਨ ਫੁੱਟਦਾ ਹੈ।
6. ਖੂਨ ਨੂੰ ਥੰਮ੍ਹਣ ਲਈ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
7. 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਘੁੱਟ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਫਿਰ ਵੇਖੋ ਜੇ ਖੂਨ ਫੁੱਟਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।
8. ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਖੂਨ ਫੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਨੱਕ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਨੱਕ ਦੇ ਪਾਰ ਇੱਕ ਠੰਡਾ ਕਪੜਾ ਜਾਂ ਬਰਫ ਦਾ ਪੈਕ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਖੂਨ ਫੁੱਟਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਕਸੀਰਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਨਰਮ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ 10 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਘੁੱਟ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਹੜਾ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ 'ਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਹਰ ਖੁੱਕ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖੂਨ ਨੂੰ ਨਿਗਲ ਲਿਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ 'ਚੋਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਫੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੂਨ ਫੁੱਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਨਕਸੀਰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ:

- ਨੱਕ ਕੇ ਅੰਦਰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਲਗਾਉ ਜਿਵੇਂ ਪੈਟ੍ਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਸਲੀਨ)। ਰੁਈ ਦੇ ਫਹੇ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਲਗਾ ਕੇ ਨੱਕ ਦੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਨਾਸਾਂ 'ਚ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਲਗਾਉ।
- ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਲਟਵਾਟਰ (ਨਮਕੀਨ) ਨੱਕ ਦੇ ਡਰਾਪ ਪਾਉ ਜਾਂ ਸਪ੍ਰੇ ਕਰੋ।
- ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ 'ਚ ਹਯੁਮਿਡੀਫਾਇਰ (ਨਮੀ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ) ਲਾਉ।
- ਐਨਟੀਹਿਸਟੇਮਾਈਨ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਨੱਕ ਖੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਪ੍ਰੇ (ਡੀਕੋਨਜੈਸਟੈਟ ਨੇਜ਼ਲ ਸਪ੍ਰੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮੂੰਹ ਖੋਲ ਕੇ ਨਿੱਛ ਮਾਰੋ। (ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ !)

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨਕਸੀਰ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 12 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਨੱਕ ਨਾ ਸੁਣਕੋ। ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੌਲੇ ਜਿਹੇ ਸੁਣਕੋ।

ਨੱਕ 'ਚ ਉਂਗਲੀ ਨਾ ਮਾਰੋ।

ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਧੂੰਏ ਵਾਲੇ ਮਹੌਲ 'ਚ ਜਾਓ। ਧੂੰਏ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਾਜ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।

ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ 'ਚ ਜਾਉ ਜੇ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਸੀਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਤਕ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੀ (ਪਹਿਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ 1 ਤੋਂ 8 ਤਕ ਦੱਸੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ)
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਨਕਸੀਰ ਫੁੱਟਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਚੇਹਰੇ ਜਾਂ ਨੱਕ ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਨੱਕ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ 'ਚ 4 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਨਕਸੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਕਸੀਰ ਫੁੱਟਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੂਤਕਾਲ 'ਚ ਹੋਈ ਨਕਸੀਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ
- ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ — 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਬੋਲੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 7-1-1) ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਓ: www.HealthLinkBC.ca.