ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಶುಷ್ಕ, ಒಣ ಹವೆಯಿರುವ, ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ಒಳಗಿನ ಲೋಳೆ ಪದರವು ಒಣಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಗಳು ಮತ್ತು ಲೋಳೆಯ ಸ್ರಾವವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಉಬ್ಬಿದ ಗಂಟುಗಳಾದಂತಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಈ ಬಿರುಕುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಿತ್ತಾಗ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಆದಾಗ ರೋಗಿಯು ಕಿರಿಕಿರಿ ತಪ್ಪಿಸಲು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

- ಪೆನ್ನು, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಕಡ್ಡಿ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯೊಳಗೆ ತೂರಿಸುವುದು.
- ಪದೇ ಪದೇ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ತೂರಿಸುವುದು.
- ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ನೆಗಡಿ, ಸೈನಸ್‌ಗಳ ಉರಿಯೂತವಾದಾಗ.
- ಸೀನುವುದು ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ರಭಸದಿಂದ ತೆಗೆಯಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು.
- ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಮೂಗು, ತಲೆ ಅಥವಾ ಮುಖಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟಾದಾಗ.
- ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಒಳಪದರಗಳು ಉರಿಯೂತಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ
- ಬೆಟ್ಟ ಗುಡ್ಡಗಳಂತಹ ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ತಿರುಗಾಡಿದಾಗ
- ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವ ನಡುತಡಿಕೆ ಡೊಂಕಾದಾಗ (ಡಿಎನ್‌ಎಸ್, ಡೀವಿಯೇಟೆಡ್ ನೇಸಲ್ ಸೆಪ್ಟಮ್)
- ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಗಡ್ಡೆಗಳು
- ಕೊಕೈನ್ ಮೊದಲಾದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮುಖಾಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಶೇಖರವಾಗುವಿಕೆ.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳು ಹಿಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.
- ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ (ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ).
- ಕುಸುಮ ರೋಗ (ಹಿಮೋಫೀಲಿಯ) ಇತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಟ್ಲೆಟ್ಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ.
- ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ

ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳೇನು?

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುವುದನ್ನು ಕಂಡ ಕೂಡಲೇ ಗಾಬರಿಯಾಗಬಾರದು. ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಲಗುವುದಾಗಲಿ, ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ತಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕೂರುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಇದು ರಕ್ತವು ಗಂಟಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ರಕ್ತವನ್ನು ಉಗಿಯಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಈ ರಕ್ತವನ್ನು ಒಂದು ಸೀಸೆ ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಗಿಯಬೇಕು. ಇದು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತವು ದೇಹದಿಂದ ನಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಟಿಶ್ಯು ಕಾಗದ ಅಥವಾ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮೂಗನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದೂ ಮುಖ್ಯವೇ. ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿಯಾಯಿತು, ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಇತ್ತು, ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೇ ಅಥವಾ ಒಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಯಿತು, ತಲೆ ಅಥವಾ ಮೂಗಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿತ್ತೇ, ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವರೇ ಮೊದಲಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆಯೇ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಕೊಡುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ವೈದ್ಯರು ಮುಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೂಗಿನ ಎಕ್ಸರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ತ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದು ನಿಗದಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಾಣಬೇಕು?

- ಹದಿನೈದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರವೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ
- ಸ್ರಾವದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ
- ಹೆಚ್ಚು ರಭಸವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ
- ರಕ್ತವಾಂತಿಯಾದರೆ
- ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ಎಂಡೊಸ್ಕೋಪಿ, ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಸಣ್ಣ ನಾಳದಂತಹ ದರ್ಶಕ ಸಾಧನವನ್ನು ತೂರಿ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ರಕ್ತ ಒಸರುವ ನಾಳಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಶಾಖ ಕೊಟ್ಟು ಅಥವಾ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಕಾಟರೈಸೇಶನ್) ಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಶುಚಿಯಾದ ಹಾಗೂ ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿ (ನೇಸಲ್ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್) ಮುರಿದಿರುವ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀರುವಂತೆ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕರಿಂದ ನಲವತ್ತೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನಡುತಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷವಿದ್ದು ಅದು ಸೊಟ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ (ಡಿಎನ್‌ಎಸ್) ಅಥವಾ ಬಿರುಕಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಇತರ ಗಡ್ಡೆ (ಪಾಲಿಪ್)ಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ■

ಪದೇ ಪದೇ ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆ ಹೇಗೆ?

- ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮೂಗಿನ ಒಟ್ರಿವಿನ್ ಹನಿಗಳನ್ನು (ನೇಸಲ್ ಸ್ಪ್ರೆ) ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಅಟ್ರೋಫಿಕ್ ರೈನೈಟಿಸ್ (ಮೂಗಿನ ಲೋಳೆ ಪದರ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆಯು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ) ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಮುಲಾಮನ್ನು ಸವರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಆರ್ದ್ರಕ ಸಿಂಪರಣೆ (ಹುಮಿಡಿಫೈಯರ್) ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೇವಾಂಶ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೋರಾಗಿ ಸೀನುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
- ನೀವು ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಗಳೇನಾದರೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಬದಲಿ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಂತ ಬಳಿಕ...

- ತಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಬಾರದು.
- ಜೋರಾಗಿ ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಸೀನುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಭಾರವಾದ ವಸ್ತು ಎತ್ತಬಾರದು.
- ಮೂಗನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಉಜ್ಜಬಾರದು, ಮುಟ್ಟಬಾರದು.