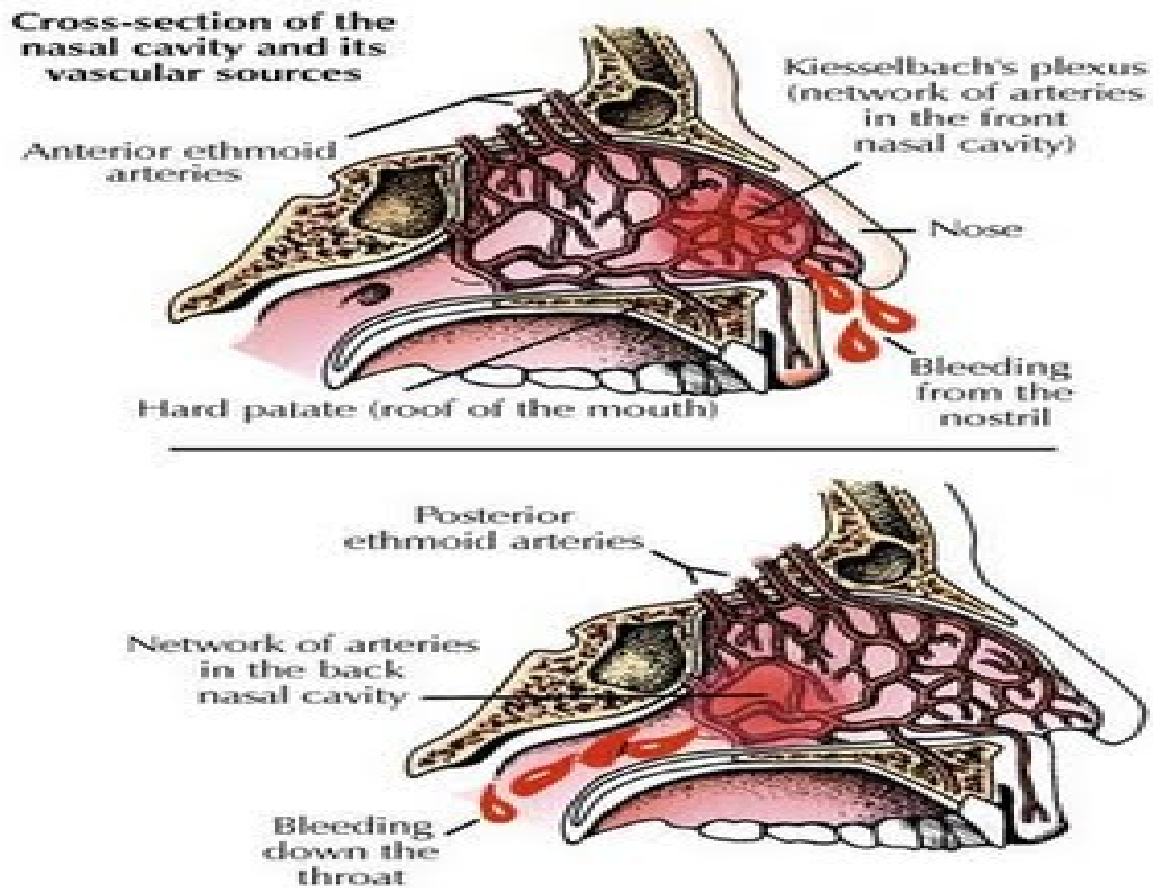


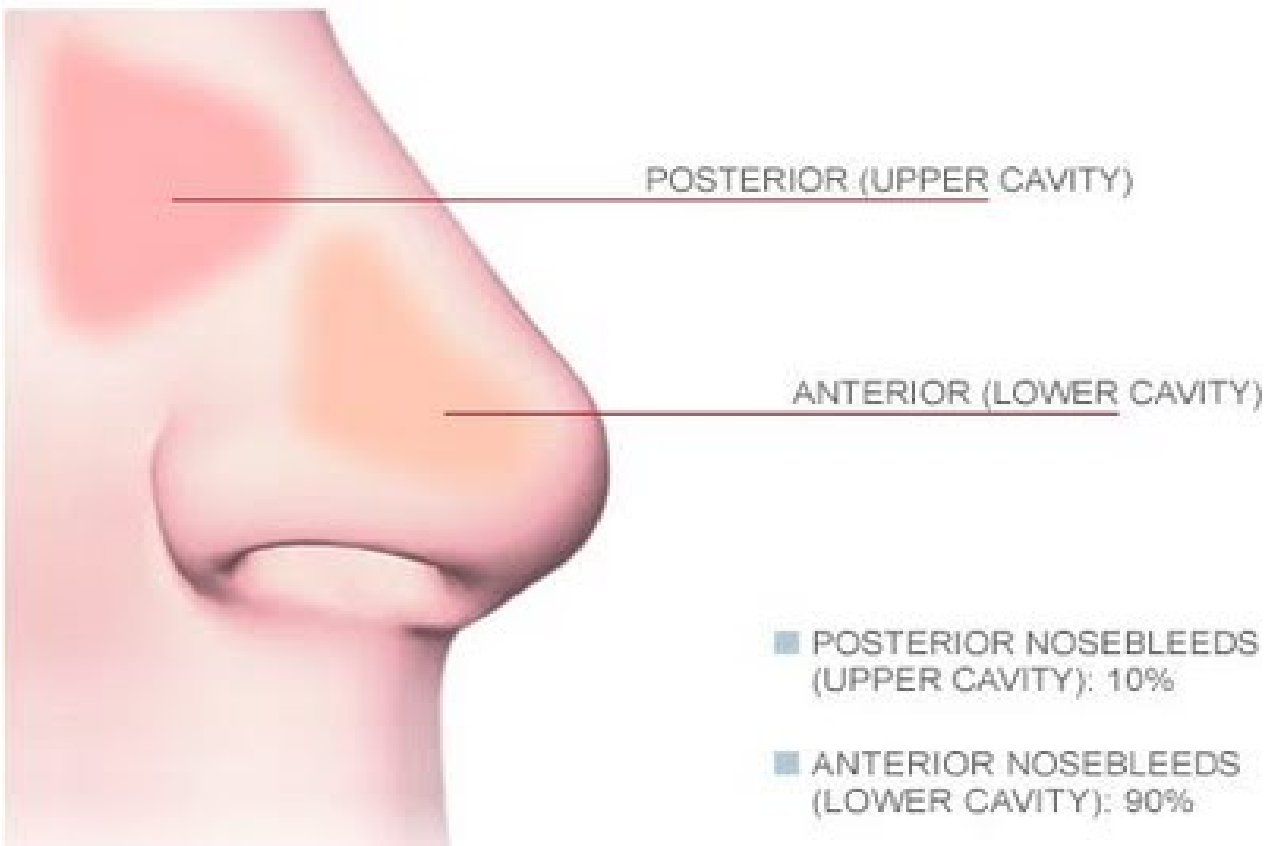
**နာခေါင်းသွေး လျှံခြင်း (Epistaxis)**

စာရေးသူ.....သက်တန်ချို (၁၁:၃၀ ည ၄.၁၁.၀၉)



နာခေါင်းသွေး လျှံခြင်းဆိုတာဟာ နာယောင် nostrils တလျောက် မှ သွေးတွေစီးကျလာခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ် ။ နာခေါင်းသွေး လျှံခြင်း ၂ မျိုး ရှိပါတယ် ။ တစ်မျိုးကတော့ အရှေ့ပိုင်း anterior လို့ခေါ်ပြီး သူကတော့ အဖြစ်များပါတယ် ။ နောက်တစ်မျိုးကတော့ အနောက်ပိုင်း posterior လို့ခေါ်ပါတယ် ။ သူကတော့ အဖြစ်နဲ့လေ့ရှိပြီး ဆေးကုသမှုလိုအပ်တဲ့ အမျိုးအစားမျိုး ဖြစ်ပါတယ် ။ တခါတရံ အလွန်ဆိုးဝါးပြင်းထန်တဲ့အခါမှာ သွေးတွေဟာ နာတွင်းမျက်ရည်လမ်းကြောင်း nasolacrimal duct မှထွက်ရှိလာပြီး မျက်လုံးကနေတောင် သွေးတွေထွက်ရှိနိုင်ပါတယ် ။ သွေးတွေနဲ့ ခဲနေတဲ့သွေးတွေဟာ အစာအိမ်ထဲကို ရောက်ရှိနိုင်ပြီး ပျို့တာတွေ အန်တာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ် ။ ဒီကနေတဆင့် သေနိုင်တာကတော့ ရှားပါးပြီး ၁၉၉၉ ခုနှစ်မှာ U.S မှာ ၂.၄ မီလီယံ သေဆုံးမှုမှာ ၄ ယောက်သာလျှင်တွေ့ရပါတယ် ။

ဘာကြောင့်လူတွေ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း ခံစားရသလဲ။



နှာခေါင်းဆိုတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ သွေးကြောတွေ လွန်စွာ ရှုပ်ထွေးများပြားတဲ့ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ် ။ ဒါကြောင့် နှာခေါင်းကို နဲ့နဲလေးဖြစ်ဖြစ်ထိခိုက်မိတာနဲ့ အခန့်မသင့်ရင် nasal injury ရပြီး သွေးထွက်နိုင်ပါတယ် ။ အကယ်၍ နှာခေါင်းနံရံဟာ ခြောက်သွေ့နေမယ် ကွဲအက်နေမယ်ဆိုရင်တော့ ထိခိုက်မိပြီး တပြိုင်နက်ရုတ်တရက်ချက်ခြင်း သွေးထွက်လာနိုင်ပါတယ် ။ ခြောက်သွေ့ပူပြင်းတဲ့ ဒေသတွေမှာ အဖြစ်များလေ့ရှိပြီး ဆောင်ရာသီတွေမှာ တိုက်တဲ့လေကလည်း ခြောက်သွေ့နေမယ် ပူနွေးနေမယ် ဥပမာ အိမ်ထဲက heater တွေကထွက်တဲ့ လေပူတွေကနေတစ်ဆင့် နှာခေါင်းသွေးယိုတာ ခံစားရနိုင်ပါတယ် ။ အကယ်၍ လူတွေက သွေးခဲတာကို တားဆီးပေးတဲ့ ဆေးတွေ ဥပမာ သွေးကျဆေးတွေဖြစ်တဲ့ warfarin , aspirin နဲ့ အခြားအရောင်ကျဆေးတွေကို သောက်သုံးနေတဲ့လူတွေက ပိုပြီး အဖြစ်များလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုအခြေအနေမှာ နဲ့နဲလေးထိခိုက်မိတာတောင်မှ သွေးထွက်ခြင်းက ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ် ။

နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း ဖြစ်ပွားမှုနည်းဟာ အေးတဲ့ ဆောင်ရာသီတွေမှာ ပိုများပြီး အသက်ရှူလမ်း ကြောင်း ဆိုင်ရာပိုးဝင် နေတဲ့

အခြေအနေမှာ (Respiratory tract infections)ပို အဖြစ်များပါတယ် ။  
တခါတရံမှာလည်း အပြင်ဖက်အေးတဲ့နေရာကနေ အိမ်အတွင်းပိုင်း ပူနွေး  
ပြောက်သွေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရုတ်တရက် ပင်ရောက်လာတဲ့  
အခြေအနေမှာနှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ် ။

နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့အချက်တွေ ။

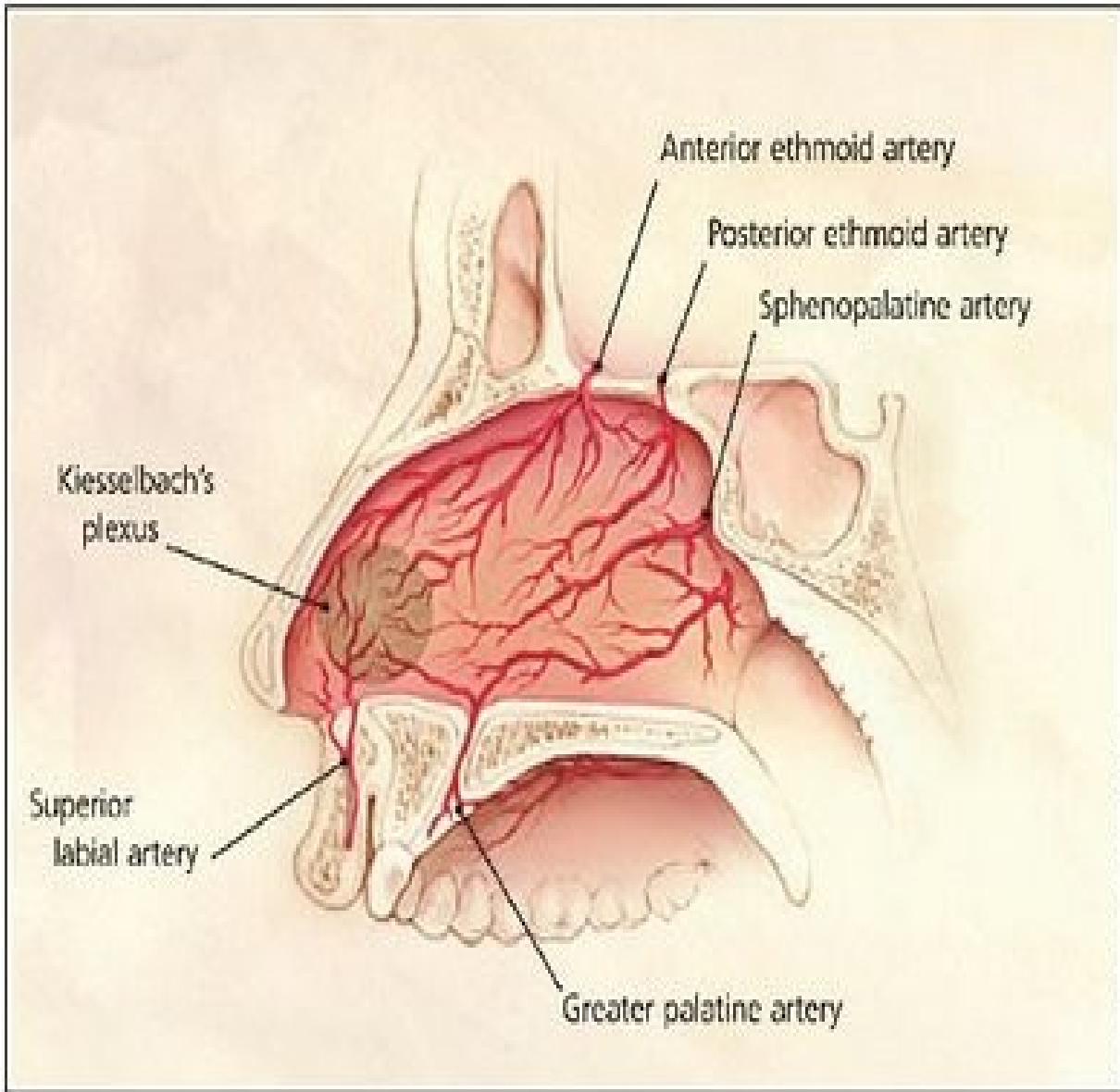


Figure 1. Vascular anatomy of nasal septal blood supply.

- # ပိုးဝင်ခြင်း
- # ကိုယ့်ဘာသာနှာခေါင်းကို ကလိရာကနေ ထိလိုက်မိခြင်း
- # ယားယံခြင်း နှင့် ယားယံခြင်းမရှိသော နှာမွန် ခြင်း နှာရည်ယိုခြင်း

- # သွေးပေါင်ချိန်များခြင်း (High blood pressure)
- # သွေးကို ကျစေတဲ့ ဆေးတွေသောက်သုံးခြင်း ( Aspirin, Warfarin , etc.,)
- # အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်း
- # တခြား ရှားပါးတဲ့အချက်တွေကတော့ ကျူးမာတွေ(Tumors) နဲ့ မျိုးရိုးလိုက်တဲ့ သွေးရောဂါတွေ ပဲဖြစ်ပါတယ်။

**နာခေါင်းသွေး လျှံရင် ဘာလုပ်မလည်း ။**

နာခေါင်း သွေးယိုပြီဆိုရင် အရင်ဆုံးပြုလုပ်ရမှာကတော့ စိတ်မလှုပ်ရှားပါနဲ့ ။ စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားပါ ။ တစ်ချို့ နာခေါင်းသွေး ယိုခြင်း ဟာ တကယ် ဖြစ်နေတာထက် ပိုဆိုးသယောင်ထင်ရတတ်ပါတယ် ။ နာခေါင်းသွေး ယိုခြင်း အများစုဟာ မိမိဘာသာ အိမ်မှာပဲ ကုသလို့ရပါတယ် ။ အကယ်၍ သင် နာခေါင်းသွေး ယိုပြီဆိုလျှင် ပထမဆုံး ထိုင်လိုက်ပါ ။ ပြီးရင်ရှေ့ဘက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ကို အနည်းငယ် ယိုင်လိုက်ပါ ။ သင့် ရဲ့ ဦးခေါင်းဟာ သင့် နှလုံးရဲ့ အထက်မှာ ရှိနေခြင်းက နာခေါင်းထဲက သွေးယိုခြင်းကို နည်းပါးစေပါတယ် ။ အရှေ့ဖက်ကို ယိုင်လိုက်ခြင်းအား ဖြင့် နာခေါင်းထဲက သွေးတွေဟာ လည်ချောင်းထဲဝင်မယ့်အစား နာခေါင်းထဲက ထွက်သွားစေပါတယ် ။ အကယ်၍ သင်နောက်ကို လှန်မိမယ်ဆိုရင်တော့ သင်ဟာ သွေးတွေကို မျိုချမိမှာပါပဲ ။ ဒါဆိုရင်တော့ ဝှို့တာတွေ အန်တာတွေ ဝမ်းသွားတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ် ။

သင့်ရဲ့ လက်မနဲ့ လက်ညှိုးကို ပျော့ပျောင်းတဲ့ အနေအထားနဲ့ သင့်နာခေါင်းထဲက သွေးတွေကို ဖြေးညှင်းစွာ ညှစ်ထုတ်ပါ ။ ညှစ်ရမယ့်နေရာကတော့ သင့်နာခေါင်းရဲ့ အဆုံးပိုင်းနဲ့ မာကျောပြီး အရိုးပုံစံ ရှိတဲ့ နေရာ ကြားထဲမှာပါပဲ ။ သင့်နာခေါင်းကို သွေးတွေထွက်တာ ရပ်တဲ့အထိ ကိုင်ထားပါ ။ အနည်းဆုံး ၅ မိနစ်လောက်ပေါ့ ။ သွေးတွေဆက်ထွက်နေတုန်းပဲဆို ရင်တော့ နောက်ထပ် ၁၀ မိနစ်လောက်ထိ ဆက်ကိုင်ထားလိုက်ပါ ။

ဒါ့အပြင် နာခေါင်းပေါ်ကို ရေခဲတုံး ၊ ရေခဲဝတ်လည်း တင်ပေးနိုင်ပါတယ် ။ သွေးထွက်တာရပ်သွားပြီဆိုရင်တော့ သွေးထပ်ထွက် စေမည့် အပြုအမူများကို ရှောင်ပါ ။ ဥပမာ နာခေါင်းကို ထိခိုက်မိခြင်း အရှေ့ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆက် ယိုင်နေခြင်းတို့ ပဲဖြစ်ပါတယ် ။

**နာခေါင်းသွေးလျှံ ခြင်းထပ်မံဖြစ်ရအောင် ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ ။**

၁ ။ အိမ်သို့ပြန်ပြီး အနားယူပါ ။ ဦးခေါင်းကို ၃၀ မှ ၄၅ ဒီဂရီသို့ မြှင့်ထားပါ ။

၂။ နှာခေါင်းထဲသို့ မည်သည့်အရာမှ ထိုးထည့်ခြင်း မပြုပါနဲ့ ။

၃။ နှာချေချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ပါးစပ်ကိုဟ ထားပါ ။ ဒါဆိုရင်လေတွေက နှာခေါင်းကနေထွက်ပဲ ပါးစပ်ကနေ ထွက်သွားမှာ

ဖြစ်ပါတယ် ။

၄။ ဝမ်း ချုပ်မခံပါနဲ့ ( ဝမ်းချုပ်လို့ ညှစ်ရတဲ့အခါမှာ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း

ဖိအားများလာခြင်း Intra-abdominal pressure တက်လာတဲ့အခါ သွေးတွေကို

ညှစ်ထုတ်သလို ဖြစ်တဲ့အတွက် သွေးပြန်လှုံ့နိုင်တဲ့အတွက်ပါ ။ )

၅။ သင့်ရဲ့ ဦးခေါင်းကို နှလုံးရဲ့ အထက်မှာ ရှိနေပါစေ ။

၆။ ဆေးလိပ် လုံးဝမသောက်ပါနဲ့ ။

၇။ ၂၄ နာရီအတွင်း ပူလွန်းတဲ့ အရည်တွေမသောက်ပါနဲ့ ။ အေးသော ပျော့သော အစားအသောက်များပါ ။

၈။ Aspirin , Ibuprofen , Clopidogrel bisulfate နဲ့ Warfarin ကဲ့သို့

ဆေးတွေကို ရှောင်ပါ ။ ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားထားတယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ကို ဆက်သွယ်ပြီး

ဆေးသောက်တာ ရပ်သင့် မရပ်သင့် အကြံဉာဏ်တောင်းပါ ။

၉။ အကယ်၍ သွေးပြန်ယိုလာခဲ့လျှင် နှာခေါင်းထဲက သွေးခဲတွေကို လက်မ လက်ညှိုးနဲ့

ညှစ်ထုတ်ခြင်းအားဖြင့်

ဖယ်ရှားပါ ။ ယာယီအားဖြင့် Afrin သို့မဟုတ် Neo-Synephrine

ကဲ့သို့ စပရေတွေကို သုံးနိုင်ပါတယ် ။ ဒီစပရေတွေက သွေးကြောတွေကို ကျဉ်းစေပြီး

သွေးပေါင်ချိန်တွေတက်နေရင်တော့

မသုံးသင့်ပါဘူး ။

၁၀။ အကယ်၍ သွေးမရပ်သေးဘူးဆိုရင် ဆရာဝန်ရဲ့ ကုသမှုကို စနစ်တကျခံယူပါ။