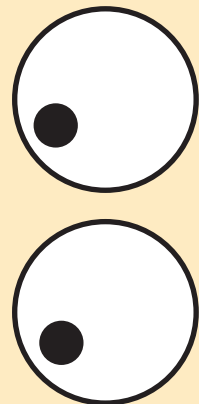


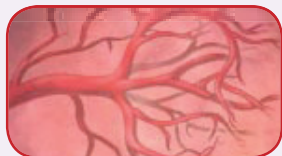
فوساد

نرگس اللهیاری
تصویرگر: سام سلماسی



پویا زیاد
«خون دماغ»
می‌شد.

امیرحسین
اصلاً خون دماغ
نشده بود.



بینی ما آدمها پر از رگهای خونی است.
این رگها نازکند و خیلی زود پاره می‌شوند.

● دکتر به پویا گفت دچار شدن به خون دماغ ممکن است برای تو یا دوستت ترسناک باشد؛ اما باید سعی کنید در قدم اول، آرامش خود را حفظ کنید.



خوب فکر کن و برایم بگو چه اتفاقاتی افتاده که خون دماغ شدی؟

● پویا: ماه پیش سرماخورده بودم. عطسه کردم و بینی‌ام را با دستمال گرفتم. یکهو کلی خون از سوراخ بینی‌ام سرازیر شد.



● امیرحسین: یک‌بار هم توی زنگ ورزش، توپ به صورتت خورد. یادت نیست؟! البته ضربه‌ی توپ اصلاً شدید نبود؛ ولی باز هم خون بیرون زد!



● دکتر: ترشحات بینی که به آن «مخاط» می‌گویند، هنگام سرما، یا سرماخوردگی خشک می‌شود، آن وقت بینی ما، خیلی زود (با یک ضربه‌ی کوچک یا دستکاری) خون‌ریزی می‌کند. بهتر است هنگام سرما، خانه را با دستگاه‌های مرطوب‌کننده، مرطوب نگه دارید.



● پویا: اما من در تابستان هم خون دماغ می‌شوم.



● دکتر: در گرمای زیاد هوا هم مویرگ‌های ظریف بینی، گشاد می‌شوند. این علت خون دماغ است. پس بهتر است در تابستان، از فعالیت بدنی شدید و ماندن زیر نور خورشید خودداری کنیم.

آقای دکتر از پویا پرسید: اگر الان خون دماغ شوی چه کار می‌کنی؟



● پویا ناحیه‌ی غضروفی بینی‌اش را بین دو انگشت، گرفت و سرش را بالا برد.

● دکتر: این جور مواقع باید صاف بنشینید. راست و مستقیم... سرتان را هم کمی به جلو خم کنید، تا خون به گلو برنگردد. بالا نگه داشتن سر باعث وارد شدن خون به گلو می‌شود.



● پویا: مادرم هنگام خون دماغ شدن روی آن یخ می‌گذارد.

● دکتر: گذاشتن یخ روی بینی سبب بند آمدن خون می‌شود. به این کار، «کمپرس سرد» می‌گویند.



- شست‌وشوی روزانه‌ی سر و صورت با آب سرد.
- استفاده از کرم‌های نرم‌کننده (وازلین) در حفره‌ی بینی.
- استفاده‌ی کافی از میوه‌ها و غذاهایی که ویتامین C دارند: سبزی‌ها، لیموترش، لیمو، پرتقال و...

پیشگیری از خون دماغ:

اگر خونریزی بینی بیش از ۱۵ دقیقه طول بکشد باید به پزشک مراجعه کرد.

با تشکر از دکتر احمد اسماعیلی تراقی