



# خونریزی از بینی ( اپیستاکسی ) رعاف

دکتر شهناز کارکن  
انجمن علمی طب سنتی ایران

# علت خون دماغ شدن چیست؟

- به طور کلی رگهای خونی که به بینی خونرسانی میکنند، خیلی ظریف هستند، خونریزی بینی یا همان خون دماغ، وقتی اتفاق می افتد که به هر دلیلی رگهای داخلی بینی چه در پایین تیغه بینی و چه در قسمت های بالاتر پاره شود. شایع ترین قسمتی که از آن خونریزی بینی آغاز می شود پایین بینی و روی دو طرف بینی است که بیشتر به واسطه خشک شدن، دستکاری و پاره شدن رگ به وجود می آید. به همین دلیل، علت بیشتر خون دماغ شدن ها اغلب به دنبال یک ضربه شدید به بینی است، ولی در برخی موارد دلایل دیگری نیز میتواند علت خون دماغ شدن باشد.

# برخی دلایل بروز این مسئله عبارتند از:

- فین کردن شدید شخص
- انگشت داخل بینی کردن و کندن ترشحات خشک شده بینی به وسیله انگشت
- بالا رفتن فشار خون (خونریزی پیوسته از بینی اغلب نشانه بالارفتن ناگهانی فشار خون است.)
- ضربه به سر و بینی و ارتفاع زیاد
- گرمزدگی و تابیدن آفتاب به سر به ویژه در روزهای گرم و هوای خشک
- سرماخوردگی و خشک شدن بینی و برخی عفونت‌های بینی
- وجود تومور در بینی
- سخت شدن سرخرگها (وجود بیماری‌هایی نظیر چربی خون، کلسترول بالا و تجمع رسوبات در دیواره سرخرگ‌ها یکی از دلایل خون دماغ شدن در سنین بالا است.)
- مصرف برخی داروهای رقیق کننده خون مانند بعضی انواع آنتی بیوتیک‌ها و داروهای ضد روماتیسم
- التهاب سینوسها و بیماری سینوزیت و آلرژی
- کمبود ویتامین‌های K و C و کمبود کلسیم
- مصرف الکل و مواد مخدر (الکل از انعقاد خون جلوگیری کرده و یکی از علتهای خونریزی بینی است)
- انحراف تیغه وسط بینی
- بوییدن مواد محرک شیمیایی

# مزاج و شیوع رعاف

- مزاج‌های گرم و تر و گرم و خشک احتمال خون‌دماغ در آنها بیشتر از سایر مزاج‌ها بوده و زمانی که سر و صورت حرارت آن زیاد شود، خشکی را به همراه داشته و می‌تواند سبب مشکلاتی همچون خشکی پوست، چشم و مخاط بینی شود.

# از انواع رعاف

- خون‌دماغ‌هایی که به دلیل خشکی مخاط بینی رخ می‌دهد مشکلی ندارد و موضعی بوده و بهترین راه پیشگیری از آن پرهیز از عوامل به وجود آورنده است.
- بی‌خوابی ، استفاده از ادویه های گرم به ویژه فلفل و در معرض آفتاب قرار گرفتن بدون کلاه می‌تواند بدن را خشک کند و در افراد سبب بروز خون‌دماغ می‌شود.
- افراد دارای خشکی مخاط بینی بهتر از روغن بنفشه و یا بادام شیرین استفاده کنند.

# از انواع رعاف

- در افراد دارای مزاج گرم و تر علت خونریزی از دماغ متفاوتتر بوده و غلبه خلط گرم و تجمع مواد زائد در خون موجب بروز خونریزی از دماغ می‌شود.
- افراد دارای مزاج گرم و تر اکثراً چاق هستند غلظت خون زیادی دارند و این غلبه و تجمع مواد زائد می‌تواند سبب جوش و دمل‌هایی که با خونریزی همراه بوده، خونریزی در روده و یا خونریزی از بینی بروز کند.
- کم کردن حجم غذا در این افراد و کاهش مصرف گوشت قرمز و استفاده بیشتر از غذاهای حاوی سبزیجات در پیشگیری و مقابله با این بیماری در آنها مؤثر است.

# توصیه های پزشکی در هنگام خون دماغ

- خونریزی های خفیف بینی اصولاً به درمانهای خانگی و ساده پاسخ داده، و به سرعت خون دماغ متوقف میشود. در صورتیکه، خونریزی بینی بیشتر از ۲۰ دقیقه طول کشید و یا شدت آن زیاد بود، مراجعه به پزشک و بیمارستان ضروری بوده و باید درمانهای کاملتری برای شخص بیمار صورت گیرد. در برخی مواقع اختلالهای انعقادی مثل هموفیلی، لوسمی (سرطان خون)، کمبود پلاکت خون، فشارخون بالا و در بچهها بیماریهای تنفسی ویروسی یا بیماریهای زمینه‌ای میتواند علت خون دماغ شدن باشد، که نیاز است به سرعت مورد رسیدگی قرار گیرد.
- گاهی خونریزی بینی آنقدر شدید است که برای بهوجود نیامدن مشکل جدی برای بیمار و حتی به خطر نیفتادن جان او جراحی لازم است که امروزه با آندوسکوپی انجام می‌شود.



# درمان خون دماغ شدن در طب سنتی

- اولین مرحله درمان خونریزی بینی و بند آمدن خون دماغ، نشان دادن بیمار است. سپس محل اتصال قسمتهای استخوانی و غضروفی و درست در لبه برجستگی‌های استخوان بینی را فشار دهید. بعد از چند دقیقه سوراخ بینی در حال خونریزی را با مقداری پنبه یا دستمال کاغذی ببندید.
- یکی دیگر از شیوه‌های درمان خون دماغ شدن در طب سنتی، استفاده از گل انبه است، این درمان بسیار موثر بوده، عصاره این گیاه خاصیت بند آوردن خون دارد.
- برگهای تازه گشنیز را آسیاب کنید. سپس یک تا دو قطره از شیر گشنیز آسیاب شده را در سوراخ بینی بچکانید. این امر موجب توقف خونریزی خواهد شد.
- از راهکارهای درمان خون دماغ شدن، استفاده از پیاز است. مقداری پیاز رنده شده را با سرکه مخلوط کرده و چند قطره از این مخلوط را در سوراخ بینی بچکانید، از خون دماغ جلوگیری میشود.

# درمان خون دماغ در طب سنتی

- یکی از راه‌های توصیه شده در طب سنتی برای درمان خون دماغ شدن، چکاندن ۲ الی ۳ قطره از ترکیب گلاب ۵ واحد + سرکه ۲ واحد در سوراخ بینی است. چکاندن اسانس نعنا به بینی از خونریزی‌های مجدد بینی پیشگیری خواهد کرد.
- از دیگر راه‌های درمان خون دماغ، استفاده از ضماد تهیه شده با سماق است، به این منظور ضماد آب سماق را به پیشانی و روی بینی خود بمالید، خونریزی بینی را قطع می‌کند.
- یک تکه پنبه را آغشته به آب لیمو کرده و در سوراخ بینی بگذارید. خون دماغ را برطرف خواهد کرد.
- از دیگر راه‌های خانگی درمان خون دماغ شدن، چکاندن چند قطره آبغوره هنگام خونریزی، در داخل سوراخ بینی است.

# تقسیم بندی علل خونریزی

- **علل داخل عروقی**
- **الف) تغییر کمیت خون** که در طب رایج خیلی پرداخته نمی‌شود مثلا اگر کسی دچار پرخونی بود (با پلی سیستمی متفاوت است) و در واقع امتلاء از خلط دم (غلبه خلط دم) است که بخش عمده اخلاط داخل عروق ما را تشکیل می‌دهد.
- پس اگر خلط دم در خون زیاد شد طی یک واکنش هومئو استاتیک، بدن مازاد خودش را خارج می‌کند همانطور که وقتی آب بدن زیاد شد مازاد آن از طریق کلیه‌ها دفع می‌شود.
- زمانی که امتلاء خلط دم در ناحیه سر و صورت بیشتر باشد عروق بینی شکافته می‌شوند مثلا در مواردی که فرد در معرض آفتاب باشد انحراف جریان خون به سر و صورت زیاد می‌شود. یا در موقع عصبانیت نیز جریان خون بسمت سر و صورت زیاد می‌شود توصیه شده که اگر علائمی به نفع غلبه خلط دم در بیمار مشاهده شد و خونریزی وجود داشت جلوی آن را نگیرید بخصوص تا زمانی که وضعی بر بیمار غلبه نکرده باشد.

# تقسیم بندی علل خونریزی

- **(ب) تغییر کیفیت خون:** می‌تواند ناشی از تغییر کیفیات اربعه باشد مثلاً حرارت خلط دم افزایش پیدا کرده است. گاهی اوقات ناشی از افزایش یا کمبود یک ماده طبیعی در خون است مثلاً در مصرف سیر یا فلفل حرارت خون بالا می‌رود. مثلاً در مصرف وارفارین کیفیت خون تغییر می‌کند که در این حالات سوء مزاج مادی گفته می‌شود.
- خلط یا humor اگر در جهت ثبات و استحکام قوام خون باشد خلط سودا است یعنی در ثبات و استحکام یک فرایندی شرکت می‌کند مثلاً کلسیم و فسفر در جهت ثبات استخوان هاست و جزء عنصرهای خانواده خاک هستند (یا خلط سودا) - هرچه باعث رقت خون بشود جزو اخلاط صفاوی محسوب می‌شود. مثلاً سیر خون را روان می‌کند ( فعل خلط صفا) لذا با وارفارین و هپارین با هم تجویز نمی‌شود. عدس باعث در هم فشردگی در رطوبات بدنی می‌شود و مثلاً برای افرادی که دچار آنمی هستند و خلط سودا در بدنشان کم شده است مفید است. خلط سودا رنگ سیاه دارد، فردی که وارفارین بیش از حد تجویز پزشک خورده و خون وی زیاده از نیاز رقیق شده است می‌توانیم بگوییم جرم عدس را بخورد.
- در خون رقیق افزایش خلط صفا یا کاهش خلط سودا را داریم در بسیاری از بیماری‌ها ما کمبود یک خلط را داریم و افزایش خلط وجود ندارد مثلاً برخی افراد را که منتسب می‌کنیم به زیادی خلط بلغم اما این افراد با مصرف مقداری آهن علائمشان برطرف می‌شود یعنی چیزی در بدن اضافه نبوده و بلکه کم بوده است مثلاً در کمبود روی با مصرف آن علائم برطرف می‌شود.
- مثلاً در هر خونریزی پرسش می‌شود که خون دفعی رقیق است یا غلیظ تا اشکال کیفیت خون را بفهمیم.

# علل جدار عروق

- مثلاً جدا عروق دچار خشکی شده ← خونریزی بینی در اطفال بخصوص در فصل تابستان و پس از مصرف مواد گرم و خشک مثل چیپس تند و... در صورت خشک بودن عروق با انحراف خون به سر و صورت مثلاً در شب‌ها یا با ورزش و هیجان یا عصبانیت رگ براحتی می‌شکند.
- اسکروزیس یعنی خشکی و صلابت ← رسوب مواد خشک در عروق و کاهش الایستیته.
- گاه یک استرخا افواه یا دهانه‌های عروقی را داریم یعنی وقتی در اندوتلیوم عروق نگاه کنیم یک Gap بین سلولهای اندوتلیال وجود دارد وقتی این دهانه‌ها افزایش یابد در طب سنتی می‌گوییم این افواه شل شده اند و ممکن است نشت خون اتفاق بیافتد

# انواع رعاف

- خونریزی بحرانی (بحران از دیدگاه طب سنتی مرحله ای است که بدن حداکثر تلاش خود را برای دفع ماده موذی انجام می‌دهد) اگر بدن بر عامل بیماریزا غلبه کند حال بیمار بلافاصله خوب می‌شود و اصطلاحاً تا بدن بیرون می‌ریزد حال بیمار خوب می‌شود).
- مثلاً در سرماخوردگی‌ها در روز سوم و چهارم یک احساس کم‌درد و سنگینی در پهلوها می‌کنیم و بعد ادرار رنگی می‌شود و بعد احساس می‌کنیم بدن سبک می‌شود.
- خیلی اوقات این فاز بحرانی با رعاف است و بدن از طریق خونریزی از بینی بدنبال دفع یا تعدیل عامل بیماریزا است. در این حالت توصیه می‌شود جلوی آن را نگیریم چه بسا این خون دماغ می‌خواهد فرد را از سکته قلبی یا مغزی یا هموراژی نجات دهد. اینکه خونریزی پاتولوژیک است و باید متوقف شود و یا اینکه برای سلامت فرد ضروری است و جلوگیری نشود بنا بر تشخیص پزشک است.
- **حدت خون** (وقتی کیفیت خون دچار اشکال شود)
- همه مواد غذایی حاد و یا رفتارهای حاد (عصبانیت، پرخاشگری، اضطراب، ..) و یا رنگهای حاد (مثل قرمز، کسی که دچار خونریزی است به رنگ قرمز نگاه نکند و لباس قرمز نپوشد) می‌تواند سبب حدت خون شوند.

- در بیماری‌های حاد تب دار توجه به کاهش حدت است زیرا ماده حاد در بدن در ارگانهای مختلف می‌چرخد و ایجاد بیماری می‌کند در برخی موارد ما این ماده را اماله می‌کنیم یعنی مثلا خردل به قسمتی از پوست می‌مالیم و این ماده را در آن قسمت جمع کرده و تاول می‌زند و ماده حار از طریق تاول خارج می‌شود. این حالت دفع افسد به فاسد است.
- برای درمان این حالت باید حدت خون را کم کنیم (آب روی آتش)، آب سرد روی صورت می‌پاشیم یا گلاب یا کاسنی – زعفران در غذایش نمی‌ریزیم و زرشک اضافه می‌کنیم.
- برای گرفتن حدت خون می‌توان از ماء الشعیر، عناب، انار، گل سرخ و گلاب، سیب، به شربت ریواس، آبغوره، ابلیمو، عموما مواردی ترش هستند، اسفناج، گشنیز، ماش، عدس، استفاده کنیم.
- داروها کیفیات مختلفی دارند و سردی و گرمی یکی از مسیرهای تاثیر دارو است و داروها با خصوصیات دیگر نیز اثر می‌کنند مثلا با ماده خود یا خاصیت خود اثر می‌کنند.
- مثلا بادروج پونه و تره بالخاصیه باعث بندآمدن خون می‌شوند. آب بادروج یا پونه را داخل بینی بچکانیم.

# سایر روش‌های بندآوردن خونریزی

- آبی که در آن عنبرنسا را خیسانده شده بالخاصیه برای بند آمدن خون خوب است، مازو، گشنیز، کندر و زاج نیز خوب است.
- بستن دست و پاها با شدتی که وریدهای سطحی مسدود شود ← انحراف طبیعت بسمت دست و پا و خون در آنجا جمع شود ← بند آمدن خون.
- بادکش در ناحیه پشت سر، بادکش کبد (خونریزی بینی راست) بادکش ناحیه طحال (خونریزی بینی چپ).
- ریباسیه و حصریه بعنوان غذا خوب است یعنی مثلا سوپ جو که در آن ریباس، غوره و زرشک زیاد ریخته شود.
- ← بر پایه همین اصول داروی ثامن ایستا مجوز از سازمان غذا و دارو گرفت که در خونریزی های گوارشی براحتی اثر می‌کند.



# مزایای خون دماغ شدن برای بدن

- خون رفتن بینی چو زبحران باشد
- گربندکنی زان خطر جان باشد
- واندم که زبحران نبود نزد حکیم
- بستن بدقاق کندر آسان باشد
- بدین طریق که کندر را پودر کرد و با پودر صدف تخم مرغ بطور مساوی مخلوط نموده و در بینی بیاشند بعلاوه برای بند آمدن خون دماغ میتوان یک تکه پارچه کتانی را بصورت فتیله در آورده و به سفیده تخم مرغ آلوده کنند و در بینی فرو برند اکثر مواقع سبب بند آمدن خون دماغ میشود اما داروی اصلی خون دماغ در شعر زیر خلاصه میگردد.

ohgod

دکتر کارکن

اللهم عجل لوليک  
الفرج

موفق باشید