કાનની તકલીફો વિષે થોડુંક જાણીએ :

- કાનનો મેલ એની મેળે જ સુકાઈને બહાર ખરી પડે છે, આથી કાનમાંથી મેલ કાઢવા પીન, સળી જેવું કંઈ પણ અંદર નાખી કાન ખોતરવો નહીં. રૂની સળી (Buds) પણ ફકત ખંજવાળ આવે ત્યારે જ વાપરવી. મેલ કાઢવા માટે વાપરવી નહીં.
- કાનમાં પાક મધ્ય કાનમાં થાય છે. આ પાક મોટાભાગે ખાંસી–શરદી કે ગળાનો ચેપ પછીથી થાય છે.
- કાનમાંથી પાક નીકળતો હોય તો પાણીમાં તરવું નહીં, કાન ખોતરવો નહીં કે મોટા અવાજો આવતા હોય તેની નજીક જવું નહીં.
- કાનના પાક માટે જીવાણું મારવાની સમયસર તેમજ પૂરતી સારવાર કરવી ખૂબ અગત્યની છે.
- કાનમાં દુર્ગંધ મારતો સતત પાક નીકળતો હોય તો ઘણીવાર માખી કાનમાં જઈ ઈંડા મૂકે છે. આથી કાનને હંમેશા ચોખ્ખો અને કોરો રાખવો.
- કાનમાં બાળક જો બહારની કોઈ વસ્તુ નાખી દે તો તેને કાઢવામાં ખૂબ કાળજી રાખવી. જાતે કાઢવામાં ઘણીવાર પડદો ફાટી શકે છે.
- નસકોરી ફૂટે કે તરત નાકનો પોચો ભાગ હાથની બે આંગળી અને અંગૂઠાથી પકડી ચાર–પાંચ મિનિટ સુધી એકસરખું દબાણ આપવું.

આવૃત્તિ : બીજી, ઓકટોબર ૨૦૦૯	કિંમત રૂા. ૧૦/–

સહયોગ :– ડૉ. પ્રશાંત દેસાઈ (E.N.T.)
ડૉ. દિપાલી સોલંકી (E.N.T.)

–: પ્રકાશક :–

એક્શન રિસર્ચ ઈન કમ્યુનિટિ હેલ્થ (ARCH)

નગારીયા, ધરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૯૬૦૫૦
ફોન : (૦૨૬૩૩) ૨૪૦૪૦૯, ૨૯૩૨૩૨

પરિકલ્પના અને મુદ્રણ : માર્ક ક્રિએશન (૦૨૬૧) ૨૪૧૦૭૨૨

કાનની તકલીફો

(કાનમાં પાક, બહેરાશ, નસકોરી ફુટવી)

–: આલેખ :–

ડૉ. દક્ષા પટેલ

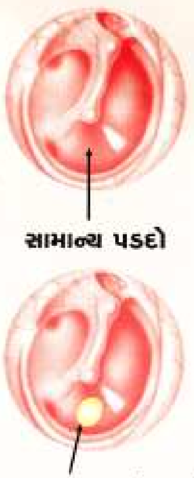
એક્શન રીસર્ચ ઈન કમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)

પ્રસ્તાવના

શરણાઈના મીઠા સૂરથી માંડીને બેસૂરા અને કર્કશ અવાજ સાંભળવાનું કામ કરતા આપણા કાનમાં થતી વિવિધ તકલીફો વિષે આપણે જાણીએ. કાન સાંભળવા ઉપરાંત શરીરનું સમતોલન જાળવવામાં પણ મદદ કરે છે. આથી કાનની તકલીફને લીધે ચક્કર પણ આવી શકે છે.

આ પુસ્તિકામાં કાનમાં મેલ, કાનમાં પાક, ચક્કર આવવા, નસકોરી ફૂટવી.... આ બધા વિશે પ્રાથમિક માહિતી આપી છે.

કાનમાં પાક



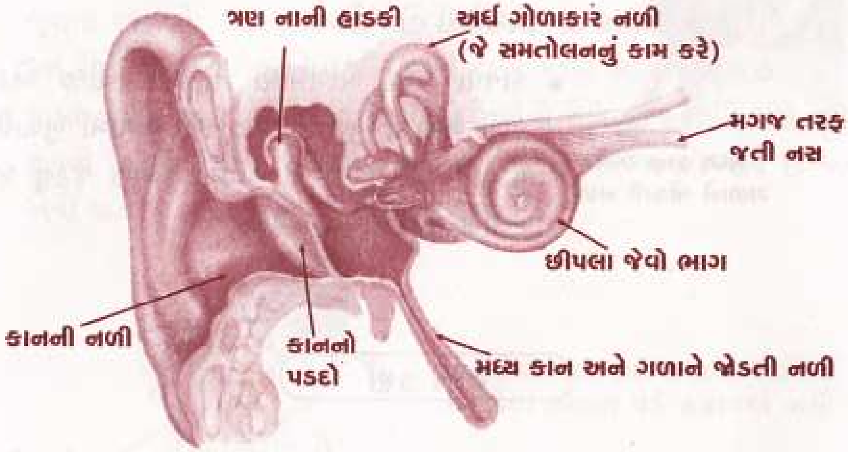
નસકોરી ફુટવી

કાનની રચના

કાનની અંદરની રચના અદભૂત છે. સમજવાની સરળતા માટે આપણે કાનને ત્રણ ભાગમાં વહેંચી શકીએ.

(૧) બાહ્ય કર્ણ (૨) મધ્ય કર્ણ (૩) અંત કર્ણ

કાનની અંદરની રચના



બાહ્ય કર્ણ

આપણને જે દેખાય છે તે ફક્ત બહારનો કાન છે. બહારના કાનમાંથી એક પોલી નળી અંદર તરફ જાય છે. આ નળીમાં આવેલી ગ્રંથિઓમાંથી ચીકણો રસ ઝરે છે, જે ધૂળના રજકણો કાનની અંદર જતા અટકાવે છે. આ ધૂળ અને ચીકણો રસ એટલે કાનનો મેલ.

મધ્ય કર્ણ

- કાનની નળીને છેડે આશરે બે સે.મી. દૂર પાતળો પડદો આવેલો હોય છે. પડદાની અંદર અડીને જ શરીરની સૌથી નાની ત્રણ હાડકીઓ ગોઠવાયેલી છે. આકાર પ્રમાણે તેના નામો છે, હથોડી, એરણ અને પેગડું. મધ્ય કાનમાં સામાન્ય રીતે હવા ભરાયેલી હોય છે.
- કાનના મધ્ય ભાગમાંથી નીકળતી બીજી એક નળી ગળામાં ખુલે છે. આ નળી ગળામાં ખુલતી હોવાને લીધે બહારની હવાના દબાણ જેટલું જ દબાણ મધ્ય કાનમાં રહે છે.

અંત કર્ણ

કાન મુખ્ય બે કાર્ય કરે છે. સાંભળવાનું અને સમતોલન જાળવવાનું. કાનના સૌથી અંદરના ભાગમાં છીપલા આકારનો એક ભાગ છે, જે સાંભળવામાં મદદ કરે છે. આ ઉપરાંત અર્ધગોળાકાર નળીઓનું ગૂંચળું આવેલું હોય છે. જેને લીધે શરીરનું સમતોલન જળવાઈ રહે છે. અહીંથી જે જ્ઞાનતંતુ નીકળે છે, એ મોટા મગજમાં આવેલ સાંભળવાના કેન્દ્ર સુધી જાય છે. આ કેન્દ્ર જ્ઞાનતંતુ દ્વારા આવેલા જુદા જુદા અવાજોને ઓળખવાનું કામ કરે છે.

કાનનો મેલ

ઘણાં કાનમાંથી મેલ કાઢવા કાનમાં પીન, બક્કલ, ચાવી, સળી કે ચશ્માની દાંડી જેવું કંઈ ને કંઈ નાખી કાનને ખોતરે છે. ખરેખર આ હિતાવહ નથી. આ સમજવા કાનમાં મેલ કેવી રીતે બને છે તે જાણીએ.

- બહારના કાનની નળીમાં ખાસ પ્રકારની ગ્રંથિઓ આવેલી છે, જેમાંથી ચીકણો રસ ઝરે છે. બહારની હવા જ્યારે કાનમાં દાખલ થાય ત્યારે હવામાં રહેલા ધૂળના રજકણો, કચરો, જીવાણું વગેરે આ ચીકણા પ્રવાહીમાં ચોંટી જાય છે. આ રીતે મેલ બને છે અને હવા ચોખ્ખી થઈને પડદા આગળ જાય છે.
- સામાન્ય રીતે થોડો મેલ ભેગો થાય એટલે એની મેળે જ સુકાઈને ધીરે–ધીરે કાનની બહાર નીકળી ખરી પડે છે. આમ સતત મેલ બનતો જાય છે અને એની જાતે જ સુકાઈને બહાર નીકળતો જાય છે.

કાનમાંથી મેલ જાતે કાઢવો નહીં કે ગમે તેવા સાધન વડે કઢાવવો નહીં

- આપણે કાનમાંથી મેલ કાઢવા જ્યારે પીન કે સળી જેવું કંઈ અંદર નાખીએ ત્યારે મેલ વધારે અંદર તરફ જાય છે. આમ જે મેલ સુકાઈને એની મેળે બહાર નીકળી જતો હોય છે તેને કાઢવા જતા તો ઉલટાનો તે વધારે અંદર જાય છે. વળી પીન જેવી વસ્તુ નાખવાથી કોકવાર કાનની સુંવાળી ચામડીને ઈજા થાય કે પડદાને પણ નુકસાન થઈ શકે છે. આથી જ કાનમાંથી મેલ કાઢવા કોઈ વસ્તુ અંદર નાખવી જોઈએ નહીં.
- વળી કાનમાં થોડો મેલ રહેલો હોય તો તે કાનમાં પાણી જાય તેને શોષી લે છે. જો કાન સાવ જ સૂકો રહે તો ખંજવાળ આવે. આથી કાનમાંથી મેલ કાઢવો નહીં.
- જો એટલો બધો મેલ ભેગો થયો હોય કે જેથી આપણને સાંભળવામાં પણ તકલીફ પડે તો પછી મેલ કાઢવો પડે. આ માટે જમા થયેલ કઠણ મેલને પોચો કરવાના કાનના ટીપાં આવે છે તે નાખવા જોઈએ.

બહારના કાનમાં પાક

- નાના બાળકોને ખાસ કરીને બહારના કાનમાં ચાંદા ગુમડાં ખૂબ થાય છે. જેમાંથી રસી નીકળ્યા કરે છે.
- કાનની નળી આશરે ૨.૦ સે.મી. લાંબી હોય છે. આ નળી જો ભીની રહે કે ત્યાં મેલ કાઢવા માટે ખોતરતા જો ચામડી છોલાય તો તેમાં પાક કે ફોલ્લી થાય છે.

તકલીફ : કાનની નળીમાં ફોલ્લી કે પાક થાય તો કાનમાં ખૂબ દુઃખાવો થાય છે. નળીમાં સોજો આવે તેમજ તે લાલ દેખાય છે.

સારવાર : ડૉક્ટર પાસે તપાસ કરાવવી જોઈએ. સામાન્ય રીતે ડૉક્ટર કાનમાં જીવાણું મારવાના ટીપાં તેમજ કાનના દુઃખાવા માટે ગોળી અને પાક સુકવવાની દવા આપશે.

મધ્ય કાનમાં પાક :

ખાસ કરીને બાળકોને મધ્ય કાનમાં પાક વધુ થાય છે. મધ્ય કાનના આ ભાગમાં જ્યાં સામાન્ય રીતે હવા હોય છે તેની જગ્યાએ પાક ભરાય છે.

શું તકલીફ થાય ?

- નાનું બાળક જે બોલતું ના હોય તે સતત કાન આગળ હાથ લાવી રડયા કરે છે. જ્યારે મોટું બાળક ફરિયાદ કરે કે તેને કાનમાં ચસકા મારે છે, તાવ આવે કે ઉલટી થાય છે. જો પડદો ફાટી જાય તો પાક કાનની બહાર આવે છે. આમ કાનમાંથી રસી નીકળે છે.
- મોટાભાગે કાનમાં પાક ખાંસી–શરદી કે ગળાનો ચેપ લાગે પછીથી થાય છે. ગળામાંથી નળી જે મધ્ય કાનમાં ખુલે છે તે મારફતે ગળામાંથી ચેપ કાનમાં જાય છે. કાનમાં પાક નાના બાળકને વધુ થાય છે. તેઓમાં કાન અને ગળાને જોડતી નળી ટૂંકી હોય છે, ગળામાં ચેપ કે શરદી બાળકોને વારંવાર થતા હોય છે. કારણકે તેમનામાં રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય છે.

- મધ્યકાનમાં ચેપ જવાથી જ્યાં હવા રહેતી હોય ત્યાં હવે પાક ભરાય છે. પાકને લીધે પડદા ઉપર દબાણ આવે છે અને સોજો આવે છે. આથી શરૂઆતમાં કાનમાં ખૂબ ચસકા મારે છે.
- જો પાક ખૂબ ભરાયો હોય તો તે હવે બહાર નીકળવાની કોશિષ કરે છે. તેથી પડદા ઉપર સતત દબાણ કરી છેવટે પડદો ફાડીને પાક કાનમાંથી બહાર નીકળે છે. આથી જ કાનમાંથી એકવાર પાક નીકળે પછી કાનનો દુખાવો ઓછો થઈ જાય છે, પણ પડદો ફાટી જાય છે.

સારવાર

- સૌથી અગત્યનું છે કાનમાં જેવા ચસકા મારે કે તરત જ તેની સારવાર કરવાની. કાનમાંથી પાક બહાર નીકળે ત્યાં સુધી રાહ જોવી નહીં. પાક તો પડદો ફાટે પછીથી બહાર નીકળે છે.
- શરદી પછી જો કાનમાં દુખાવાની શરૂઆત થાય કે તરત જ સારવાર કરાવવી. ડોકટર કાનના પાક માટે જીવાણું મારવાની દવાનો ૮–૧૦ દિવસનો કોર્સ આપશે. જે બરાબર પૂરો કરવો. અધૂરો કોર્સ છોડવાથી કાનમાં પાક ફરીથી થાય છે.

વારંવાર કાનમાં પાક થવો :

- જે બાળકને ખાંસી–શરદી, ગળાના કાકડા કે નાકની પાછળના કાકડા વારંવાર પાકતા હોય તે બાળકને કાનમાં પણ ચેપ વારંવાર લાગે છે.
- કાનમાં પાક પૂરેપૂરો મટયો ના હોય તો મધ્ય કાનમાં થોડો પાક રહી જાય છે, અને કાનમાંથી નીકળ્યા કરે છે. આને લીધે કાનમાં દુખાવો થતો નથી પણ ધીરે ધીરે સાંભળવાનું ઓછું થતું જાય છે.
- કાનમાં હાડકીનો સડો હોય તો પણ વારંવાર કાન પાકે છે અને એમાંથી વાસ આવે છે.
- ચેપને લીધે ગળા–કાનને જોડતી નળી બંધ થઈ જાય છે. આથી ગળામાંથી હવા મધ્ય કાનમાં જઈ શકતી નથી. મધ્ય કાનમાં જો ફકત હવા હોય તો જ ત્યાંના ત્રણ નાના હાડકાનું કંપન થાય, તે ધ્રુજે અને અવાજ સંભળાય. પણ ત્યાં જો હવાને બદલે પાક હોય તો હાડકાં બરાબર ધ્રુજે નહીં તેથી બરાબર સંભળાય નહીં.

સારવાર :

- સારવાર વખતે અગત્યનું એ છે કે ગળા અને કાનને જોડતી નળી ખુલી જાય. જેથી કાનમાં હવા આવે અને સાંભળવાનું પાછું આવે. આ માટે ડૉક્ટરને બતાવી જીવાણું મારવાની દવાનો લાંબો કોર્સ કરવો પડે. જો તેનાથી ફેર ના પડે તો કાનના ખાસ ડૉક્ટરને બતાવવું. ડૉક્ટર કારણ શોધી તેની સારવાર કરશે અથવા નાનું ઓપરેશન કરવાની સલાહ આપશે.

> ઘણાં લોકો કાનમાં દુઃખાવો કે પાક થાય ત્યારે લસણનું તેલ, તમાકુનું પાણી, ડમરાનો રસ જેવું જાતજાતનું નાખે છે. આ બધું કાનને નુકશાન કરી શકે છે.

કાનમાંથી સતત પાક નીકળે તો તે શું નુકશાન કરે?

- જો બાળકને લાંબા સમયથી કાનમાંથી એકધારો સતત પાક નીકળતો હોય તો તેને લાંબા ગાળે સાંભળવામાં તકલીફ થઈ શકે.
- નાનું બાળક જો બરાબર સાંભળી શકે નહીં તો તે બોલી શકે પણ નહીં. નવું નવું શીખવાની ઉંમરે જો તે શીખી ના શકે તો ભણવામાં પાછળ પડતું જાય અને તેનો વિકાસ રૂંધાય છે. આથી ઘણીવાર તે પોતાના ઉપરનો આત્મવિશ્વાસ પણ ગુમાવી બેસે છે.
- બહેરાશને લીધે ઘણાં બાળક શંકાશીલ અને ચીડીયા સ્વભાવના પણ થતા જાય છે. આમ સાધારણ લાગતા કાનના પાકની જો સમયસર કાળજી ના લીધી હોય તો બાળકનું આખું વ્યકિતત્ત્વ બદલાઈ શકે છે.
- પરંતુ કાનમાં પાકની શરૂઆતથી જો સમયસર સારવાર લીધી હોય તો બાળકનું સાંભળવાનું પાછું આવે છે અને બીજું કોઈ નુકશાન થતું નથી.

કાનમાં પાકને લીધે થતાં જંતુઓ (મેગટ)

- બાળકના કાનમાંથી જો દુર્ગંધ મારતું પરૂ નીકળતું હોય તો તેનાથી આકર્ષાઈને ઘણીવાર માખીઓ કાન પર બેસે છે, અને કાનમાં જઈ ઈંડા મૂકે છે. આ ઈંડામાંથી જંતુઓ પેદા થાય છે અને કાનના પડદાને નુકશાન કરે છે.
- નાનું બાળક સતત રડયા કરે છે અને કાન આગળ હાથ લઈ જઈ ત્યાં મુકયા કરે છે. કાનમાં સણકા મારે છે. થોડા દિવસ બાદ જંતુઓ કાનમાંથી બહાર નીકળતા પણ દેખાય છે. આવું લાગે તો તરત ડોકટર પાસે જવું. ડોકટર જંતુ કાઢવાની દવા કાનમાં નાખી કાન સાફ કરી આપશે.
- ખાસ અગત્યનું એ છે કે, કાનમાં જંતુઓ ન થાય તે માટે પાક નીકળતા કાનને કાયમ સાફ કરી કોરો રાખવો, કાનમાં રૂ મુકી રાખવું. જો રૂ ભીનું થાય તો તરત બદલાવી બીજુ ચોખ્ખું રૂ મુકવું. કાનની આસપાસ માખી બેસવા દેવી નહીં.

કાનમાં કાંકરો, ચણા જેવી બહારની વસ્તુ જવી.

- ઘણાં બાળક રમત–રમતમાં કાનમાં ગમે તે વસ્તુ નાખી દે છે. જેવી કે કાંકરો, પેન–પેન્સિલના ટુકડા, અનાજના દાણા, લખોટી, ચણોઠી, ચિચકા. (અંગ્રેજીમાં આને 'ફોરેન બોડી' કહે છે.)
- અહીં સૌથી અગત્યનું છે કાનના પડદાને નુકશાન કર્યા વગર વસ્તુને બહાર કાઢવી. ઘણાં લોકો ઘરમાં જ ગભરાટના માર્યા પીન જેવી અણીદાર ચીજ નાખી વસ્તુને બહાર કાઢવા કોશીષ કરે છે. જેને પરિણામે ઘણીવાર તે વધુ ઉંડી જતી રહે છે.
- જો વસ્તુ બહારથી જ કાનની અંદર દેખાતી હોય તો યોગ્ય સાધનો વડે તેને કાઢી નાખવી. પરંતુ જો તે કાનમાં ખૂબ ઉંડે જતી રહી હોય તો તેને છેડવી નહીં, તે વખતે કાનના ડૉક્ટર પાસે જઈ વસ્તુને કઢાવવી.

કાનનો પડદો ફાટવો

જે બાળકને લાંબા સમયથી કાનમાંથી સતત પાક નીકળ્યા કરતો હોય તેનો કાનનો પડદો ફાટેલો જ હોય છે. તેથી બાળકને ઓછું સંભળાય, કાનમાંથી તીણો અવાજ સંભળાયા કરે. કોકવાર કાનની હાડકીમાં સડો પણ લાગી શકે છે.

કાનનો પડદો ફાટવાના કારણો :

મોટાભાગે તો કાનમાં ચેપને લીધે પડદો ફાટે છે. કોકવાર કાનમાં ઈજા થવાથી પણ પડદો ફાટે છે. જેમ કે કાનના ભાગમાં જોરથી માર પડે, ખૂબ જ મોટો ધડાકો થયો હોય કે કાન ખોતરતી વખતે નાખેલી વસ્તુ અંદર જતી રહે તો પડદો ફાટે છે.

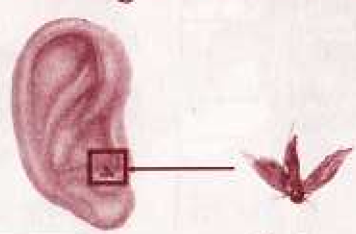
સારવાર :

- કાનનો પડદો જો સહેજ જ ફાટયો હોય તો જીવાણું મારવાની દવાની (એન્ટિબાયોટિકસ) પૂરતી સારવાર બાદ તે જાતે જ સંધાઈ જાય છે. ખાસ કરીને બાળકમાં કાનનો પડદો સામાન્ય રીતે સંધાઈ જતો હોય છે.
- આ દરમ્યાન અમુક કાળજી રાખવી ખૂબ જરૂરી છે. જેમ કે કાનને સૂકો રાખવો, નહાતી વખતે કાનમાં પાણી ન જાય તેનું ધ્યાન રાખવું, પાણીમાં તરવું નહીં, મોટા અવાજો આવતા હોય તેની નજીક જવું નહીં કે કાન ખોતરવો નહીં.
- જો પડદો જાતે સંધાય જાય તો સાંભળવાનું પાછું સુધરે છે. પણ જો પડદો ફાટેલો જ રહે તો ઓછું સંભળાય છે. તેથી જો સાંભળવાની તકલીફ ચાલુ રહે તો કાનના ડૉકટરની સલાહ લેવી. જરૂર પડે કાનના ઓપરેશન દ્વારા પડદાનું કાણું સાંધી શકાય છે, જેમાં ખર્ચ વધુ થાય છે.

કાનમાંથી નીકળતો પાક સામાન્ય પડદો કાનના પડદામાં કાણું

કાનમાં જીવડું જવું:

- જો અકસ્માતે કાનમાં નાનું જીવડું દાખલ થઈ જાય તો જીવડાનાં ફડફડ અવાજથી ગભરાયા વગર આટલું કરો.
- જીવડું દાખલ થયેલા કાનમાં બેટરી(ટોર્ચ)નો પ્રકાશ નાખવો. પ્રકાશથી આકર્ષાઈને ઘણીવાર જીવડું તેની મેળે બહાર નીકળી જાય છે.
- જો આ ઉપાય સફળ ન થાય તો તે કાનને ઉપર રાખીને સૂઈ જાઓ અને કાનને પાણીથી ભરી દો. ફફડાટ કરી જીવડું પાણીમાં ગૂંગળાઈને મરી જશે.
- આટલાં ઉપાય છતાં જો કાનમાં સતત સળવળાટ કે દુઃખાવો ચાલુ રહે તો જીવડું પડદાને ચોંટેલુ હોય શકે. જીવડાંને મારી નાખવા માટે કાન પર કદી તમાચા મારવા નહીં કે જાતે અંદર કોઈ વસ્તુ નાખવી નહીં. આવા વખતે કાનના ડોકટર પાસે જઈ સારવાર કરાવવી પડે છે.
- જીવડું બહાર નીકળી ગયા પછી પણ અંદર જીવડું રહયું હોય તેવો ભાસ થયા કરે છે. ઘણીવાર કાનમાં સોજો આવ્યો હોય અથવા ખૂબ શરદી થઈ હોય ત્યારે પણ કાનમાં જીવડું ગયાનું ભાસ થાય છે. યોગ્ય ડૉકટરને બતાવીને ખાત્રી કરી લેવી. પરંતુ કાન ખોતરયા કરવો નહીં.



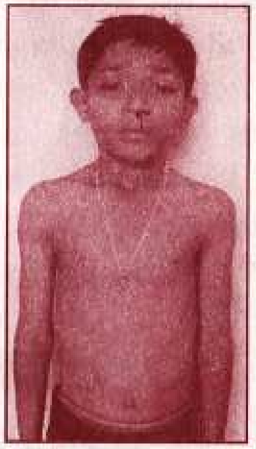
નસકોરી ફુટવી

- નસકોરી ફુટે અને નાકમાંથી લોહી વહેવા માંડે તે જોઈને ભલભલા ગભરાઈ જાય છે. મોટાભાગના કેસમાં તો લોહી નીકળતું થોડી વારમાં જાતે જ બંધ થઈ જાય છે.
- નાકના પડદા આગળ આવેલી લોહીની ઘણી બધી નાની નાની નળીઓમાંથી કોઈ પણ લોહીની નળી ફુટે તેને નસકોરી ફુટી કહેવાય. નસકોરી બે રીતે ફુટે છે. (૧) નાકની આગળની બાજુથી (૨) નાકની પાછળની બાજુથી.
- જો નાકની આગળની બાજુથી નસકોરી ફુટે તો લોહી નસકોરાંમાંથી બહાર આવે છે. નાના બાળકને મોટેભાગે આગળની નસકોરી ફુટે છે. આ ઓછી ગંભીર કહેવાય.

• જો નાકની પાછળની બાજુની નસકોરી ફુટે તો લોહી પાછળ ગળામાં જાય છે. આ ગંભીર કહેવાય. મોટી ઉંમરે પાછળની નસકોરી ફુટતી હોય છે.
• મોટી ઉંમરે નસકોરી ફુટવાના ગંભીર કારણો હોઈ શકે. જેમ કે નાકમાં મસા થયા હોય, બ્લડપ્રેશર (બી.પી.) વધુ રહેતું હોય કે લોહી ગંઠાતુ ન હોય. તેથી તેના કારણની ખાસ તપાસ કરાવવી.

સારવાર

• નસકોરી ફુટે કે તરત જ નાકનો પોચો ભાગ હાથની બે આંગળી અને અંગુઠાથી પકડી કે રૂમાલ મુકી જોરથી દબાવી રાખવું. આ રીતે ૪–૫ મિનિટ સુધી એક સરખું દબાણ આપવું. આ દરમ્યિાન મોં વાટે શ્વાસ લેવો.
• લોહી નીકળવું બંધ થઈ જાય પછી પણ અમુક કાળજી રાખવી, જેમકે નાકને જોરથી સાફ કરવું નહીં, આગળની બાજુ નમીને ભારે વજન ઉંચકવું નહીં, કે તરત સુવું નહીં.



ક્યારે ડોક્ટર પાસે જવું જોઇએ ?

• જો નસકોરી વારંવાર ફુટતી હોય.
• નસકોરી ફુટે ત્યારે ખૂબ પ્રમાણમાં લોહી નીકળતું હોય જે લાંબા સમય સુધી બંધ થાય નહીં.
• નસકોરી ફુટવાથી ચક્કર આવે કે અશક્તિ લાગે.
• લોહી નાકમાંથી બહાર નીકળવા બદલે ગળામાં જાય, જેથી ઉબકા જેવું લાગે.

ચક્કર આવવા

• આંખે અંધારા આવે, પડી જવા જેવું લાગે કે આજુબાજુનું ગોળ ગોળ ફરતું લાગે, અથવા આપણે ગોળ ફરતા હોય તેવું લાગે ત્યારે આપણે તેને ચક્કર આવે છે તેવું કહીએ છીએ.
• ઘણાં કારણોને લીધે ચક્કર આવે છે, જેમકે શરીર ફીક્કુ થઈ ગયું હોય (પાંડુરોગ), ઉપવાસ કર્યો હોય કે લાંબી બિમારી હોય. ઘણીવાર કોઈપણ બિમારી નહીં હોય તો પણ ચક્કર આવે છે. દા.ત. વાહનમાં, હોડીમાં કે ચકડોળમાં બેઠા હોઈએ કે ઝડપથી ફેરફુદરડી ફરતા હોઈએ, પણ આ ચક્કર થોડીવારમાં જ બંધ થઈ જાય છે.

કાનની તકલીફને લીધે ચક્કર આવવા

• કાન સાંભળવા ઉપરાંત શરીરનું સમતોલન જાળવવામાં પણ મદદ કરે છે. શરીરનું સમતોલન કાન, આંખ તેમજ મગજની મદદથી જળવાય છે. કાનમાં આ કાર્ય અંદરના ભાગમાં આવેલ અર્ધગોળાકાર ચકરડી કરે છે.
• કાનના આ ભાગમાં જો તકલીફ થાય તો આપણને ચક્કર આવે છે, જેમકે તેમાં ચેપ લાગે, ઈજા થાય કે અમુક દવા, ઈંજેકશનની અસર થાય.

તકલીફ :

• કાનને લીધે ચક્કર આવે ત્યારે બધું ગોળ ગોળ ફરતું લાગે, ઉબકા ઉલટી થાય કે આંખ અમુક બાજુ ફરકયા કરે છે. ડોક હલાવવાથી કે સુતા હોઈએ અને બેઠા કે ઉભા થઈએ તો પણ ચક્કર આવે છે.

ઉપાય :

• મોટાભાગે આ તકલીફ થોડા વર્ષો બાદ તેની જાતે જ ઓછી થતી જાય છે. તે દરમ્યિાન અમુક ગોળી લઈ શકાય. ચક્કર માટેની ઘણી દવાઓ આવે છે. પરંતુ આવી કોઈપણ ગોળી ડૉક્ટરને પૂછીને તેની સલાહ પ્રમાણે લેવી જોઈએ.

કાનમાંથી આવતો સતત તીણો અવાજ

- કાનમાં સીસોટી જેવો તીણો અવાજ આવવાના ઘણાં કારણો છે. જેવા કે કાનમાં ખૂબ મેલ હોય, પડદો ફાટી ગયો હોય, કાનમાં પાક હોય કે અમુક દવા લેવાથી પણ અવાજ સંભળાય છે.
- અંદરના કાન અને મગજની બિમારીઓને કારણે પણ જુદા જુદા પ્રકારના અવાજ સંભળાતા હોય છે. જો થોડા સમયમાં (પંદર દિવસ) અવાજ બંધ નહીં થાય તો તેની તપાસ કરાવવી જરૂરી છે.
- જો અવાજ સાથે ચક્કર આવે, બધું ગોળ ગોળ ફરતું લાગે કે સાંભળવાનું ઓછું થતું જાય તો પણ ડૉક્ટર પાસે તપાસ અને સારવાર કરાવવી જોઈએ.
- અમુક બાબતોનું ધ્યાન રાખવું. જેમ કે મોટા અવાજથી દૂર રહેવું. ખાવામાં ચા–કોફી, મીઠું ઓછા ખાવા, તમાકુ બંધ કરવું. તેમ છતાં જો અવાજ સંભળાયા કરે તો બીજો કર્ણપ્રિય અવાજ સાંભળવો. દા.ત. રેડીયો–ટેપ સાંભળવા, જેથી ધ્યાન બદલાઈ જશે.

કાનની બહેરાશ

કાનની બહેરાશ બે પ્રકારની હોય છે.

(૧) કાનના હાડકામાં થતી તકલીફને લીધે (૨) નસની બહેરાશ

બહેરાશ કેટલા પ્રમાણમાં છે તે જાણવા માટે કાનના ડૉક્ટર ખાસ મશીન (ઓડીયોમેટ્રી) દ્વારા તપાસ કરી કહી શકે છે.

કાનના હાડકામાં થતી તકલીફ : કાનના હાડકામાં સડો, હાડકીના જોડાણમાં ભંગાણ, પડદામાં કાણું પડવું... જેવા કારણોને લીધે બહેરાશ આવે છે. આ પ્રકારની બહેરાશ ઓપરેશન કરી દૂર કરી શકાય છે.

નસની બહેરાશ : કાનની નસ નબળી પડવાથી બહેરાશ આવે છે. જન્મજાત બહેરાશ, મોટી ઉંમરને લીધે આવતી બહેરાશ, ઝેરી તાવ કે માથામાં ઈજા થવાથી... આવા કારણને લીધે નસની બહેરાશ આવે છે. આ પ્રકારની બહેરાશમાં કાનમાં મશીન લગાવવાથી ફાયદો થઈ શકે છે.

કાનની તકલીફો

કાનની સામાન્ય રચના

કાનમાંથી નીકળતો પાક

બહારના કાનમાં પાક

પાક પર બેઠેલી માખી

કાનમાં જીવડું

કાનની તપાસ