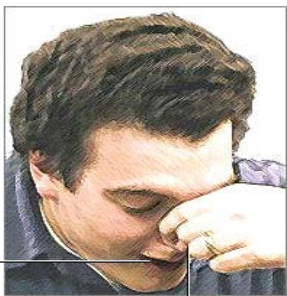


بنشینید و کمی به سمت جلو خم شوید



با دهان نفس بکشید

سوراخ های بینی را محکم بگیرید



در صورت بروز چه علائمی به اورژانس مراجعه کنیم؟

*خونریزی شدید بینی که پس از ۳۰ دقیقه با انجام اقدامات اولیه متوقف نشود.

*ناتوانی در نفس کشیدن مناسب و سختی تنفس

*احساس ضعف و خستگی شدید یا گیجی و منگی یا رنگ پریدگی شدید

*سردرد، درد یا سنگینی قفسه سینه، سابقه جراحی اخیر بینی، خونریزی در اثر ضربه به سر و صورت، ورود خون به حلق

۳- آسیبها و جراحات بینی (دستکاری داخل بینی، تخلیه بینی با فشار زیاد، ضربه به بینی)

۴- مشکلات جسمی زمینه ای و بیماریها (انحراف شدید تیغه بینی، سرماخوردگی مکرر، آبریزش، سینوزیت، عطسه مکرر، خشکی مخاط، سابقه فشارخون بالا، فشارهای روانی و عاطفی، برخی مشکلات کبد و کلیه، اختلال انعقاد خون مثل هموفیلی)



در هنگام بروز خون دماغ چکار کنیم؟

خونسردی خود را حفظ کرده، روی صندلی بنشینید و سر خود را کمی به جلو خم کنید. به مدت ۱۰ دقیقه فشار مستقیم بر بالاترین قسمت نرم بینی، دقیقاً پائین پل استخوان بینی وارد کنید. در صورتیکه خونریزی کنترل نشد به مدت ۱۵ دقیقه از کمپرس سرد استفاده کنید. اگر با انجام مراحل بالا در زمان کمتر از ۳۰ دقیقه خونریزی متوقف نشد، به مرکز پزشکی مراجعه کنید.

خون دماغ یک عارضه بسیار شایع است که اغلب موارد شدید و خطرناک نیست و بیشتر افراد حداقل یک بار در زندگی خود آن را تجربه می کنند.

خونریزی های بینی به دو گروه اصلی تقسیم می شوند:

۱- خونریزی قدامی (جلوئی): این خونریزی بسیار شایع بوده و ناشی از آسیب رگهای قسمت جلوئی حفره های بینی است.

۲- خونریزی خلفی (عقبی): این نوع خونریزی به ندرت اتفاق می افتد و در آن خونریزی در قسمت های عقبی بینی باعث ورود خون به حلق می شود.



Child sits in adults lap



© Kids Health Info RCH, Melbourne

علتهای خونریزی بینی چیست؟

۱- تغییرات آب و هوایی (خشکی شدید هوا، ارتفاع زیاد، گرمای بسیار زیاد، هوای بسیار سرد، دود و غبار غلیظ، بخارهای شیمیائی)

۲- داروها (آسپیرین، هپارین، وارفارین، پلاویکس و بروفن) آنتی هیستامین ها، اسپری های بینی ضد حساسیت یا کورتون



خونریزی از بینی

(علل، تشخیص، درمان و پیشگیری)



بیمارستان گلدیس شاهین شهر - واحد آموزش به بیمار
تهیه و تنظیم: سیما بشاورد - کارشناس ارشد پرستاری

پائیز ۱۳۹۲ - کد پمفلت: AW1 - 09

نمکی، استفاده از وازلین طبی و چرب کننده ها از خشک شدن مخاط بینی جلوگیری می کند.

۴- از فعالیت جسمانی در گرما یا سرمای شدید، محیط هایی با گردوغبار زیاد یا بخارهای شیمیایی و یا هوای بسیار خشک خودداری کنید.

۵- از مصرف خودسرانه و بیش از اندازه داروهای ضد حساسیت، ضد سرماخوردگی، اسپری ها و پودرهای استنشاقی خودداری کنید.

۶- در صورت ابتلا به فشارخون بالا، داروهای خود را منظم و کامل مصرف کنید.

۷- در صورت استفاده از داروهای ضد انعقاد خون مثل وارفارین به هیچ وجه بدون دستور پزشک اقدام به تغییر میزان مصرف یا استفاده هم زمان از هر نوع داروی دیگر به خصوص داروهای گیاهی نکنید.

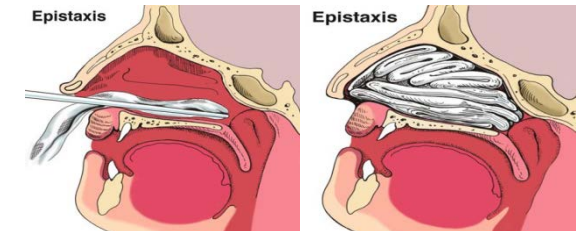
۸- از سیگار کشیدن تا حد امکان خودداری کنید.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس - دیتا

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

و احساس حالت تهوع، خونریزی شدید و هم زمان از هر دو سوراخ بینی، سابقه فشارخون بالا، خروج با شتاب خون به شکل جهشی از بینی، شروع مصرف یا تغییر میزان مصرف داروهای ضد انعقاد مثل وارفارین یا استفاده از داروهای جدید هم زمان با مصرف این داروها.

درمان: در صورتی که در اورژانس خونریزی کنترل شد نیاز به بستری ندارید. ممکن است برای شما تامپون و پانسمان بینی انجام شود.



برای پیشگیری از خونریزی بینی در آینده، چه کارهایی انجام دهیم؟

۱- هوای منزل و اتاق خود را مرطوب نگه دارید.

۲- از دستکاری بینی خودداری کنید و در صورتی که به طور عادتی این کار را انجام می دهید تا زمان ترک کامل آن ناخن های خود را کوتاه نگه دارید.

۳- از خشک شدن بیش از اندازه مخاط بینی جلوگیری کنید. شستشو با آب گرم، آب نمک، سرم های شستشوی

