

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.



پس از ترخیص جهت پیشگیری از بروز مجدد خونریزی از بینی چه کارهایی انجام دهم؟

۱- ترمیم کامل عروق آسیب دیده حدود ۲ هفته طول می کشد و در این مدت احتمال پارگی و خونریزی مجدد از همان محل وجود دارد. بنابراین باید از انجام کارهایی که باعث تحریک یا آسیب مجدد شوند، خودداری کنید.

۲- در ۲۴ ساعت اول استراحت کامل داشته باشید. هنگام خوابیدن زیر سر خود را کمی بالا بیاورید به طوری که همواره سر شما بالاتر از قلب قرار گیرد.

۳- مصرف مایعات را افزایش دهید و به میزان کافی آب بنوشید.

۱

۴- آرام باشید و تا یک هفته از انجام فعالیت‌های سنگین جسمانی یا حرکات ناگهانی و سریع خودداری کنید (مانند ورزش، دویدن، خم و راست شدن به جلو، خم کردن سر، بلند کردن بارهای بیش از ۵ کیلوگرم و.....)



۵- چنانچه برای کنترل خونریزی تامپون انجام شده است به هیچ وجه و به هیچ علتی اقدام به خارج کردن، تغییر شکل یا دست کاری آن نکنید و در زمانی که پزشک هنگام ترخیص به شما توصیه کرده است جهت خارج کردن آن به پزشک مراجعه کنید (معمولا ۳-۵ روز بعد)

۶- از خیس کردن تامپون و پانسمان بینی جلوگیری کنید.

۷- در طول ۲ هفته آینده از تخلیه بینی با فشار زیاد (فین کردن) کاملاً پرهیز کنید و در صورت بروز عطسه، دهان خود را باز نگه دارید.

۸- می توانید روزی ۴-۲ نوبت داخل حفره های بینی را با آب و نمک یا سرم شستشو به آرامی بشوئید. (در صورتی که بینی شما پانسمان شده است پس از خروج تامپون می توانید

۲

این کار را انجام دهید).

۹- تا یک هفته از حمام کردن با آب داغ، حضور در محیط‌های با آب داغ مثل سونا یا استخر آب گرم و مصرف غذاها و مایعات داغ خودداری کنید.



۱۰- از حضور در مکان‌های بسیار گرم یا گردوغبار غلیظ و یا تماس با بخار مواد شیمیایی و سوزاننده (مانند مواد شوینده اسیدی) خودداری کنید.

۱۱- از مصرف نوشیدنی‌های گازدار، مواد حاوی کافئین زیاد مثل قهوه و سیگار کشیدن تا یک هفته خودداری کنید.



۳



خونریزی از بینی

(توصیه های پس از ترخیص)



بیمارستان گلدیس شاهین شهر - واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: سیما بشاورد - کارشناس ارشد پرستاری

پائیز ۱۳۹۲ - کد پمفلت: AW1-10

کنید دچار بیوست نشوید.

۱۷- در طول ۲-۳ روز اول (به ویژه در صورت وجود تامپون) ممکن است دچار سردرد خفیف، تهوع، خشکی دهان، احساس طعم تلخ یا فلزی در دهان، عدم درک بو و مزه و آبریزش از چشم ها شوید که نگران کننده نیست.

۱۸- از استفاده داروهای استنشاقی داخل بینی تا ۲ هفته در صورت امکان و با مشورت پزشک خودداری کرده و از شکل های دارویی دیگر به عنوان جایگزین استفاده کنید.

۱۹- می توانید روز بعد از ترخیص به محل کار یا تحصیل خود بروید، مشروط بر این که از فعالیت زیاد جسمی خودداری کنید.

در صورت بروز سردرد شدید، درد یا سنگینی قفسه سینه، تکرار خونریزی که با اقدامات انجام شده کنترل نشود، تهوع شدید یا استفراغ، خونریزی از بینی به سمت حلق، اشکال در تنفس و سخت نفس کشیدن، بروز تب، خارج شدن، تغییر شکل یا خیس شدن تامپون و پانسمان به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس - دیتا

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

۱۲- با استفاده از یک ظرف آب یا دستگاه های بخارساز سرد یا مرطوب کننده هوا، هوای منزل و اتاق خواب خود را مرطوب و خنک نگه دارید.



۱۳- چنان چه برای شما آنتی بیوتیک تجویز شده است، حتما دارو را طبق دستور مصرف کرده و دوره درمان را کامل کنید.

۱۴- در صورت نیاز به داروی ضد درد از استامینوفن استفاده کنید و از ترکیبات حاوی آسپیرین و بروفن به هیچ عنوان استفاده نکنید.



۱۵- اگر داروی ضد انعقاد مثل وارفارین مصرف می کنید به هیچ عنوان بدون دستور و مشورت پزشک اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف آن نکنید.

۱۶- محدودیت غذایی خاصی برای شما وجود ندارد، اما سعی