دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

توصیه های پس از ترخیص خونریزی از بینی

جهت پیشگیری از خونریزی مجدد بینی به نکات زیر توجه کنید:

- هوای منزل و اتاق را مرطوب نگه دارید.
- از دستکاری کردن بینی خودداری کنید.
- از خشک شدن بیش از اندازه مخاط بینی جلوگیری کنید. (شستشو با آب گرم، سرم‌های شستشوی نمکی، استفاده از وازلین طبی و چرب کننده‌ها از خشک شدن مخاط بینی جلوگیری می‌کند.)
- از فعالیت‌های جسمانی در گرما یا سرمای شدید ، محیط‌هایی با گرد و غبار زیاد یا بخارهای شیمیایی و یا هوای بسیار خشک خودداری کنید.
- در صورت ابتلا به فشار خون بالا داروهای خود را منظم و کامل مصرف کنید.
- در صورت استفاده از داروهای ضد انعقاد خون مثل وارفارین به هیچ وجه بدون دستور پزشک اقدام به تغییر میزان مصرف یا استفاده همزمان از هر نوع داروی دیگر به خصوص داروهای گیاهی نکنید.
- از سیگار کشیدن خودداری کنید.

در صورت بروز مجدد خون‌دماغ به نکات زیر توجه کنید:

- خونسرد باشید و آرامش خود را حفظ کنید.
- به صورت کاملا صاف روی صندلی بنشینید (یا اگر احساس ضعف یا سرگیجه ندارید بایستید) و سر خود را کمی به جلو خم کنید.
- از خم کردن سر به سمت عقب خودداری کنید و یا دراز نکشید، این کار موجب می‌شود خون وارد حلق شود و ممکن است باعث تهوع، استفراغ یا سایر عوارض شود.
- یک ظرف مقابل خود نگه دارید تا خون داخل آن تخلیه شود.
- سعی کنید در بینی خود بدمید تا خونی که داخل حفره بینی جمع و احتمالا لخته شده است تخلیه شود، باقی ماندن خون و لخته‌های داخل بینی باعث انسداد مسیر تنفس و عوارض بعدی خواهد شد.

- به هیچ وجه اجسامی مانند دستمال کاغذی ، دستمال پارچه‌ای، پنبه و ... را وارد حفره بینی نکنید چون ممکن است به محل رگ و خونریزی برخورد کرده و موجب تشدید خونریزی شود.

- برای کنترل خونریزی می‌توانید از فشار مستقیم استفاده کنید، برای این کار با انگشت شست و اشاره ، میانه بینی را در بالاترین قسمت نرم آن، دقیقا پایین پل استخوانی بینی فشار دهید. به مدت حداقل ۱۰ دقیقه بینی را فشار دهید (برای کودکان ۵ دقیقه).

- در صورتیکه خونریزی کنترل نشد می‌توانید مجددا بینی را برای۱۰-۵ دقیقه فشار دهید یا کمپرس یخ استفاده کنید.

- با انجام مراحل بالا باید خونریزی در مجموع در کمتر از ۳۰ دقیقه کنترل و قطع شود، ولی اگر بیشتر از ۳۰ دقیقه طول بکشد باید به پزشک مراجعه کنید.

- پس از قطع خونریزی در صورتیکه پس از چند دقیقه خونریزی دوباره بروز نکرد، داخل حفره بینی را به آرامی با آب نمک و یا در صورت دسترسی با محلول‌های نمکی (سرم شستشو) ، بشویید تا خون و لخته‌های خشک شده پاکسازی شوند (به هیچ وجه داخل بینی را دستکاری نکنید).

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

عدم کنترل خونریزی و خونریزیهای مکرر ، خونریزی همراه با سرگیجه و کاهش سطح هوشیاری، سردرد و استفراغ خونی

دستورات دارویی منزل:

زمان و مکان مراجعه:

کمیته آموزش وپژوهش بیمارستان آموزشی - درمانی نهم دی - واحدآموزش به بیمار
تلفن پاسخگو :۱۹-۵۲۲۲۶۰۱۶ داخلی۱۶۱- پائیز ۹۶