

بیمار گرمای شما دچار خونریزی از بینی شده اید و به اورژانس مراجعه کرده اید. پس از بررسی ها و معاینات لازم و انجام اقدامات لازم با توجه به قطع و کنترل خونریزی می توانید به منزل بازگردید.

خونریزی از بینی علت های مختلفی دارد از جمله:

- تغییرات آب و هوا
 - آسیب ها و جراحات
 - مشکلات جسمی و بیماری ها
 - داروها
- علاوه بر خونریزی ممکن است علائم دیگری در شما دیده شود:
- سردرد و سرگیجه
 - درد و سوزش بینی
 - رنگ پریدگی
 - تهوع

توجه کنید در هنگام بروز خونریزی از بینی مهم ترین نکته **نحوه برخورد شما با خونریزی است** چون در بیشتر مواقع با انجام اقدامات اولیه در منزل می توانید خونریزی را کنترل کنید.

در صورت بروز خونریزی از بینی به نکات زیر توجه کنید:

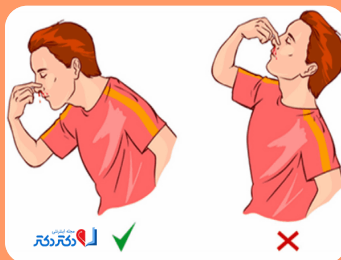
۱. خونسرد باشید و آرامش خود را حفظ کنید.
۲. بصورت کاملا صاف روی صندلی بنشینید و کمی به سمت جلو خم شوید.

۳. از خم کردن سر به سمت بالا و عقب خودداری کنید و یا دراز نکشید اینکار باعث میشود خون بسمت عقب وارد حلق شما شود و باعث تهوع و استفراغ شود.

۴. یک ظرف بزرگ مقابل خود قرار دهید تا خون داخل آن تخلیه شود.

۵. به هیچ عنوان اجسامی مانند دستمال کاغذی و یا ... را داخل بینی خود نکنید چون باعث آسیب بیشتر و تشدید خونریزی میشود.

۶. برای کنترل خونریزی از فشار مستقیم استفاده کنید، برای اینکار از انگشت شست و اشاره بالاترین قسمت نرم بینی را دقیقا پایین پل بینی را فشار دهید. (فشار بر روی قسمت سخت استخوانی بینی هیچ فایده ای ندارد).



۷. بمدت ۱۰ دقیقه بینی را فشار دهید و حتما از ساعت استفاده کنید تا بتوانید زمان را دقیق محاسبه کنید.

۸. اگر بازهم خونریزی کنترل نشد ۵-۱۰ دقیقه فشار مداوم استفاده کنید.

۹. کیسه یخ را روی بینی و گونه ها و لب بالا نگهدارید (اینکار اثبات شده نیست اما در بعضی مواقع مفید است و میتواند احساس بهتری به فرد بدهد).



۱۰. با انجام مراحل بالا در کمتر از ۳۰ دقیقه خونریزی بینی شما کنترل و قطع میشود و اگر بیشتر از ۳۰ دقیقه طول کشید به مراکز پزشکی مراجعه نمایید.

۱۱. پس از کنترل خونریزی داخل بینی خود را با سرم شستشو (آب و نمک) بشویید تا لخته های خون خارج شود.

۱۲. در روزهای آینده جهت پیشگیری از خشک شدن داخل بینی را با وازلین بهداشتی و یا ویتامین آ چرب کنید.





بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

راهنمای بیماران خونریزی از بینی

(Epistaxis)



منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس (دیتا)

تهیه و تنظیم: الهام محمدی

کارشناس ارشد آموزش پرستاری

سال ۱۴۰۰

با آرزوی سلامتی برای شما دانشجوی گرامی

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار به سایت

<https://arakmu.ac.ir/imamsadeghhos/fa>

واحد آموزش (آموزش بیمار) مراجعه نمایید.



در صورت بروز هر یک از علایم زیر به

پزشک و یا اورژانس مراجعه نمایید:

۱. خونریزی شدیدی که بیش از ۳۰ دقیقه با انجام اقدامات اولیه فوق بهبود نداشته است.
۲. سختی در تنفس
۳. احساس ضعف و بی حالی شدید
۴. خونریزی جهشی از بینی
۵. درد قفسه سینه
۶. جراحی اخیر بینی
۷. مصرف ضد انعقادها
۸. سابقه ی فشار خون/بیماری کبدی/کلیوی/خونی شیمی درمانی
۹. خونریزی بدنبال ضربه به سر و صورت
۱۰. بیمار عزیز توجه کنید هرگز خودتان در حالیکه دچار خونریزی از بینی شده اید رانندگی نکنید و با ۱۱۵ تماس بگیرید.

