

خون ریزی از بینی:

خون ریزی ها به دو گروه اصلی تقسیم می شوند:

خون ریزی قدامی (جلویی): این نوع خون ریزی که بسیار شایع بوده و بسیار زیاد دیده می شود. ناشی از آسیب رگ های قسمت جلویی حفره های بینی است.

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

خون ریزی از بینی علت های گسترده ای دارد، مانند:

۱- تغییرات آب و هوایی: - خشکی شدید هوا - ارتفاع زیاد -

گرمای بسیار زیاد - هوای بسیار سرد - دود غلیظ - بخار شیمیایی

۲- آسیب ها و جراحات بینی: - تخلیه بینی با فشار زیاد

- دست کاری کردن داخل بینی - ضربه به بینی

۳- مشکلات جسمی زمینه ای و بیمار ها: - سابقه فشار خون بالا

- انحراف شدید تیغه بینی - عطسه ی مکرر - خشکی مخاط

- سرما خوردگی مکرر، حساسیت، آبریزش، سینوزیت، عطسه ی

مکرر - خشکی مخاط - فشار های روانی/عاطفی - فعالیت

شدید - برخی از مشکلات کبد و کلیه - اختلالات انعقاد خون

(هموفیلی)

۴- داروها: - داروهای موثر بر انعقاد خون (رقیق کننده ی خون)

مانند آسپرین، وارفارین، هپارین، پلاویکس، بروفن - داروهای

ضد سرما خوردگی و ضد حساسیت - استفاده نا مناسب از اسپری

های استنشاقی داخل بینی

علاوه بر خون ریزی ممکن است بعضی از علائم زیر نیز در برخی از افراد دیده شود:

- درد و سوزش بینی - سردرد تهوع - سرگیجه و سبکی سر و رنگ پریدگی

در صورت بروز خون دماغ به نکات زیر توجه کنید:

خونسرد باشید و آرامش خود را حفظ کنید.

به صورت کاملاً صاف روی صندلی بنشینید (یا اگر احساس ضعف و سرگیجه ندارید، بایستید) و سر خود را کمی به جلو خم کنید.

از خم کردن سر به عقب و بالا خودداری کنید و یا دراز نکشید، این

کارها باعث می شود خون به جای خروج از بینی، از عقب وارد

حلق شده و باعث تهوع / استفراغ می شود.

یک ظرف (مانند کاسه ی بزرگ) مقابل خود قرار دهید تا خون

درون آن تخلیه شود.

سعی کنید به آرامی در بینی خود بدمید تا خونی که داخل حفره

ی بینی جمع و احتمالاً لخته شده است تخلیه شود، باقی ماندن

خون و لخته های داخل بینی باعث انسداد مسیر تنفس

و عوارض بعدی خواهد شد.

به هیچ عنوان اجسامی مانند دستمال کاغذی، دستمال پارچه ای

پنبه و..... را وارد حفره ی بینی نکنید چون ممکن است به

محل آسیب رگ و خون ریزی برخورد کرده و خون ریزی را

تشدید کند.



برای کنترل خون ریزی می تواند از فشار مستقیم استفاده کنید، برای این کار با انگشت شست و اشاره، میانه بینی را در بالاترین قسمت نرم آن دقیقاً پایین پل بینی فشار دهید به مدت حداقل ۱۰ دقیقه بینی را فشار دهید (برای کودکان ۵ دقیقه)

اگر خونریزی کنترل نشد مجدد به مدت ۵ تا دقیقه فشار داده یا از کمپرس یخ استفاده کنید.

یک کیسه یخ که در حوله پیچیده شده است را برای مدت ۱۵ دقیقه روی بینی یا گونه ها و لب بالا قرار دهید گرچه اثر آن کاملاً اثبات شده ای ندارد.

اگر خونریزی با علائم بالا قطع نگردید و بیش از ۳۰ دقیقه ادامه داشت به پزشک مراجعه فرمایید.

هنگام ابتلا به خونریزی بینی، در صورت وجود هر یک از علائم

زیر به اورژانس بیمارستان مراجعه فرمایید:

خون ریزی شدید که بیش تر از ۳۰ دقیقه طول بکشد.

- احساس ضعف و گیجی و منگی یا رنگ پریدگی شدید

- سردرد

- درد یا سنگینی قفسه سینه

- خون ریزی در اثر ضربه به سر و صورت

- خروج با شتاب خون به شکل جهشی

- سابقه فشار خون بالا یا بیماری های کلیوی/کبدی/خونی

- شروع مصرف یا تغییر میزان داروهای ضد انعقاد

توجه فرمایید هنگام در زمان خونریزی خودتان رانندگی نفرمایید



بیمارستان فوق تخصصی مدائن



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

خود مراقبتی در

خونریزی از بینی

واحد آموزش سلامت-۱۴۰۱

MA-EP-PA-44-01



برای استفاده آسان از اطلاعات سایت بیمارستان کد QR زیر را اسکن نمایید.



منبع: برگرفته شده از کتاب دیتای اورژانس معاونت

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر،

خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۶۶۴۰۵۷۰۵-۸ و ۶۶۴۶۵۳۵۵

وب سایت WWW.Madaen hospital.COM



پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات زیر توجه فرمایید:

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

- توصیه می شود در ۲۴ ساعت اول استراحت کامل داشته باشید، هنگام خوابیدن سر خود را حدود ۳۰ درجه بالا بیاورید. -تا یک هفته از انجام فعالیت سنگین خودداری کنید. -چنان چه برای کنترل خون ریزی تامپون بینی انجام شده است به هیچ عنوان اقدام به خارج کردن آن نکنید و در زمانی که پزشک به شما توصیه کرده است جهت خروج آن مراجعه فرمایید (معمولا ۵ تا ۳ روز بعد)

-در طول ۲ هفته آینده از تخلیه بینی با فشار زیاد خودداری کنید در صورت بروز عطسه دهان خود را باز نگاه دارید. -تا یک هفته از حمام با آب داغ، سونا، استخر آب گرمومصرف مایعات و غذای داغ خودداری کنید. -هوای منزل و اتاق خواب خود را مرطوب و خنک نگه دارید. -از مصرف نوشیدنی های گاز دار، مواد دارای کافئین زیاد مثل قهوه و سیگار کشیدن تا یک هفته خودداری کنید. -اگر داروهای ضد انعقاد مصرف می کنید به هیچ وجه بدون دستور و مشورت پزشک اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف آن نکنید.

-در صورت نیاز به داروی مسکن از ترکیبات حاوی آسپرین و پروفن به هیچ عنوان استفاده نکنید.

بیمار گرمی در چنانچه با رعایت کلیه موارد فوق، همچنان به طور مکرر دچار خون دماغ می شوید حتما برای بررسی های کامل تر به پزشک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه نمایید.

