



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

خونریزی از بینی



نویسنده مدرک	عبدالله روستا/کارشناس پرستاری
تأیید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۲
منبع	کتاب پرستاری برونر سوارث
کد سند	Pa-B1-75/01

هنگامی که فردی (به خصوص کودکان) دچار خونریزی از بینی می شود برای خود شخص و خانواده اش ناراحت کننده و آزار دهنده بوده و باعث نگرانی می شود، اما خون دماغ یک عارضه ی بسیار شایع است که در اغلب موارد شدید و خطرناک نیست و بیشتر افراد حداقل یک بار در زندگی خود آن را تجربه می کنند.

خونریزی از بینی علت های گسترده ای دارد، مانند :

۱. تغییرات آب و هوایی : -خشکی شدید هوا -ارتفاع زیاد -سرگیجه بدون احساس چرخش کنند که با رفع این عوامل، حالت فوق کاملا برطرف می شود : گرمای بسیار زیاد - هوای بسیار سرد -دود و غبار غلیظ - بخارهای شیمیایی
۲. آسیب ها و جراحات بینی :
۳. مشکلات جسمی زمینه ای و بیماری ها : -انحراف شدید تیغه ی بینی

-سرما خوردگی مکرر، حساسیت، آبریزش، سینوزیت، عطسه ی مکرر -خشکی مخاط - سابقه ی فشار خون بالا -فشارهای روانی/عاطفی -فعالیت شدید جسمی/فیزیکی -برخی از مشکلات کبد و کلیه - اختلالات انعقاد خون (مانند هموفیلی)

در صورت بروز خون دماغ به نکات زیر توجه کنید :

-خونسرد باشید و آرامش خود را حفظ کنید -به صورت کاملا 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 یا سایر عوارض 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 احتمالا لخته شده است تخلیه شود، باقی ماندن خون و لخته های داخل بینی باعث انسداد مسیر تنفس و عوارض بعدی خواهد شد.

- به هیچ وجه اجسامی مانند دستمال کاغذی، دستمال پارچه ای، پنبه و... را وارد حفره ی بینی نکنید چون ممکن است به محل آسیب رگ و خونریزی بر خورد کرده و خونریزی را تشدید کند. -برای کنترل خونریزی می توانید از فشار مستقیم استفاده کنید، برای این کار با انگشت شست و اشاره، میانه ی بینی را در بالاترین قسمت نرم آن دقیقا پایین پل استخوانی بینی فشار دهید. (فشار بر روی قسمت سخت و استخوانی بینی هیچ فایده ای ندارد) -به مدت حداقل ۱۰ دقیقه بینی را فشار دهید (برای کودکان ۵ دقیقه)، حتما از ساعت استفاده کنید تا بتوانید زمان را دقیق محاسبه کنید و در این مدت فشار را ثابت نگه دارید.

-در صورتی که خونریزی کنترل نشد می توانید مجددا بینی را برای ۱۰-۵ دقیقه فشار دهید یا از کمپرس یخ استفاده کنید -

-یک کیسه ی یخ را برای مدت ۱۵ دقیقه روی بینی (از پل بینی به پایین) یا گونه ها و لب بالایی قرار دهید (این کار ضروری نیست و اثر کاملا اثبات شده ای ندارد اما در برخی موارد ممکن است مفید باشد و احساس بهتری در فرد ایجاد کند). مراقب باش ید کیسه ی یخ بر روی چشم ها قرار نگیرد و از گذاشتن مستقیم کیسه ی پلاستیکی حاوی یخ بر روی

پوست صورت اجتناب کنید (دور کیسه یک پوشش پارچه ای بپيچید).

- با انجام مراحل بالا باید خون ریزی در مجموع در کمتر از ۳۰ دقیقه کنترل و قطع شود ولی اگر بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد به مرکز پزشکی مراجعه کنید. - پس از قطع خون ریزی در صورتی که پس از چند دقیقه خون ریزی دوباره بروز نکرد، داخل حفره ی بینی را به آرامی با آب نمک و یا در صورت دسترسی با محلول های نمکی (سرم شستشو)، بشویید تا خون و لخته های خشک شده پاکسازی شوند. (به هیچ وجه داخل بینی را دستکاری نکنید.) - در روزهای آینده می توانید برای جلوگیری از خشک شدن مخاط بینی و خون ریزی مجدد از یک چرب کننده ی ملایم مثل وازلین بهداشتی یا پماد ویتامین آ برای چرب کردن داخل حفره ی بینی استفاده کنید.

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

- ترمیم کامل عروق آسیب دیده حدود ۲ هفته طول می کشد و در این مدت احتمال پارگی و خون ریزی مجدد از همان محل وجود دارد بنابراین 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 زیر سر خود را کمی بالا بیاورید به طوری که همواره سر شما بالا تر از قلب قرار گیرد. (حدود ۳۰ درجه)

آرام باشید و تا یک هفته از انجام فعالیت های 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...) - مصرف مایعات را افزایش دهید و به میزان کافی آب بنوشید. - چنان چه برای کنترل خون ریزی تامپون بینی 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 ۵-۳ روز بعد)

- از استفاده ی 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. - از خیس کردن تامپون و پانسمان بینی جلوگیری کنید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- سر درد شدید - درد یا سنگینی قفسه ی سینه- تکرار خون ریزی که با روشهای گفته شده در ابتدا کنترل نشود. - تهوع شدید یا استفراغ- خون ریزی از بینی به سمت حلق - اشکال در تنفس و سخت نفس کشیدن - بروز تب - خارج شدن، تغییر شکل یا خیس شدن تامپون و پانسمان جهت پیش گیری از خون ریزی بینی در آینده به نکات زیر توجه کنید :

- هوای منزل و اتاق خود را مرطوب نگه دارید .

- از دستکاری کردن 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 نگاه دارید. - از خشک شدن بیش از اندازه ی مخاط بینی جلوگیری کنید. (شستشو با آب گرم، آب نمک، سرم های شستشوی نمکی، استفاده از وازلین طبی و چرب کننده ها از خشک شدن مخاط بینی جلوگیری می کند).

- از فعالیت جسمانی در گرما یا سرمای شدید، محیط هایی با گرد و غبار زیاد یا بخار های شیمیایی و یا هوای بسیار خشک خودداری کنید.

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

- در صورت ابتلا به فشار خون بالا داروهای خود را منظم و کامل مصرف کنید.

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

- از سیگار کشیدن تا حد امکان خودداری کنید.

بیمار گرامی چنانچه با رعایت کلیه ی موارد فوق، هم چنان به طور مکرر دچار خون دماغ می شوید توصیه می شود جهت بررسی های کامل و تشخیص علت زمینه ای احتمالی به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.