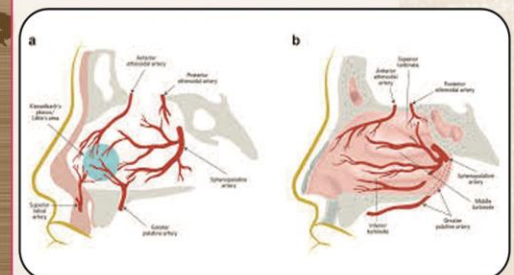


بیمار گرمای شما دچار خونریزی از بینی شده اید و به اورژانس مراجعه کرده اید. ممکن است خونریزی شما قدامی یا خلفی باشد که پس از بررسی ها و معاینات لازم و انجام اقدامات لازم با توجه به قطع و کنترل خونریزی می توانید به منزل بازگردید.

خونریزی از بینی علت های مختلفی دارد از جمله :

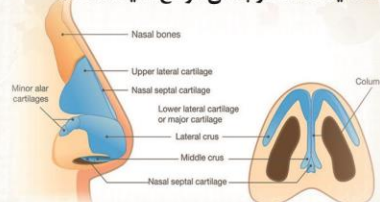
- ۱- تغییرات آب و هوا (خشکی شدید هوا - ارتفاع زیاد - گرمای بسیار شدید - هوای بسیار سرد - بخارهای شیمیایی)
 - ۲- آسیب ها و جراحات (ضربه به بینی - دستکاری کردن داخل بینی - تخلیه بینی با فشار زیاد و...)
 - ۳- مشکلات جسمی زمینه ای و بیماری ها : (سرماخوردگی های مکرر - حساسیت - فشارخون بالا- مشکلات کبد و کلیه - اختلالات انعقادی و...)
 - ۴- داروها : (داروهای رقیق کننده خون - استفاده نامناسب از اسپری ها و... علاوه بر خونریزی ممکن است علائم دیگری در شما دیده شود :
- سر درد و سرگیجه و سبکی سر - درد و سوزش بینی -رنگ پریدگی - تهوع



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

- ۱- خونسرد باشید و آرامش خود را حفظ کنید.
- ۲- بصورت کاملاً صاف روی صندلی بنشینید و کمی به سمت جلو خم شوید.
- ۳- از خم کردن سر به سمت بالا و عقب خودداری کنید. و دراز نکشید این کار باعث می شود خون به سمت 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 پنبه یا ... را داخل بینی فرو نکنید چون باعث آسیب بیشتر و تشدید خونریزی می شود .
- ۶- برای کنترل خونریزی از فشار مستقیم استفاده نکنید. بلکه با انگشت شست و اشاره بالاترین قسمت نرم بینی ، دقیقاً پایین پل بینی را فشار دهید.(فشار بر روی قسمت سخت استخوانی بینی هیچ فایده ای ندارد).
- ۷- به مدت ۱۰ دقیقه بینی را فشار دهید و حتماً از ساعت استفاده کنید تا بتوانید زمان را دقیق محاسبه کنید.(برای کودکان ۵دقیقه) اگر باز هم خونریزی کنترل نشد ۵ - ۱۰ دقیقه دیگر فشار مداوم استفاده کنید.

۸- کیسه یخ را روی بینی و گونه ها و لب بالا نگه دارید (این کار اثبات شده نیست اما در بعضی مواقع مفید است .)



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

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

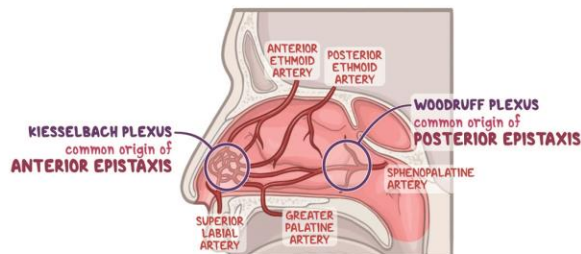
۱۱- در روزهای آینده جهت پیشگیری از خشک شدن ، داخل بینی را با وازلین طبی و یا ویتامین آ چرب کنید.

در صورت بروز هر یک از علائم 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
- ۹- شیمی درمانی
- ۱۰- خونریزی به دنبال ضربه به سر و صورت



راهنمای آموزش بیماران در خونریزی از بینی



**بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
شهید آیت ا... محلاتی تبریز**
مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت



آدرس: تبریز، میدان جهاد، کوی شهید محلاتی، بیمارستان تخصصی و
فوق تخصصی شهید محلاتی - بخش اورژانس
شماره تلفن: ۰۴۱-۳۴۴۹۵۳۷۱

بیمارستان شهید محلاتی تبریز
با آرزوی بهبودی و سلامتی روز افزون
تهیه و تنظیم:

سوپروایزر آموزش سلامت: رقیه احمد پور (کارشناس پرستاری)
سوپروایزر آموزش کارکنان: سیده ویدا سید اکبری (کارشناس ارشد پرستاری)
زیر نظر آقای دکتر: مسعود طایفه نوری (متخصص طب اورژانس)

تاریخ تهیه: زمستان ۱۴۰۱

منابع مورد استفاده: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس (دیتا)

بیمار عزیز توجه کنید هرگز خودتان در حالی که دچار
خونریزی از بینی شده اید رانندگی نکنید با ۱۱۵ تماس
بگیرید تا شما را به نزدیکترین اورژانس ببرند در اورژانس
ممکن است برای شما پانسمان بینی یا تامپون استفاده کنند.

**پس از ترخیص تا زمان بهبودی به توصیه های
زیر توجه نمایید.**

- ۱- در خونریزی بینی چون ترمیم کامل عروق آسیب دیده دو هفته طول می کشد. در طول این مدت از انجام کارهایی که باعث تحریک یا آسیب مجدد می شوند خودداری کنید.
- ۲- در ۲۴ ساعت اول استراحت کامل داشته باشید و هنگام خوابیدن زیر سر خود را بالا بیاورید. (۳۰ درجه)
- ۳- از انجام فعالیت های سنگین جسمانی و یا حرکات ناگهانی و سریع سر خودداری کنید.
- ۴- مصرف مایعات را افزایش دهید و به میزان کافی آب بنوشید
- ۵- اگر برای کنترل خونریزی بینی شما از تامپون استفاده شده است دست کاری نکنید ۳-۵ روز بعد جهت خارج کردن آن به پزشک مراجعه نمایید.
- ۶- تا دو هفته از تخلیه بینی با فشار زیاد خودداری کنید و در صورت عطسه دهان خود را باز نگه دارید.
- ۷- تا یک هفته از حمام کردن با آب داغ خودداری کنید.
- ۸- بهتر است هوای اتاق را مرطوب و خنک نگه دارید.
- ۹- اگر برای شما دارو تجویز شده است حتما طبق دستور پزشک مرتب و به موقع استفاده کنید.
- ۱۰- اگر داروهای ضد انعقاد مثل وارفارین مصرف می کنید بدون دستور پزشک اقدام به قطع و یا تغییر در مقدار دوز مصرفی دارو نکنید.
- ۱۱- در صورت ابتلاء به فشار خون بالا، داروهای خود را منظم و کامل مصرف کنید.