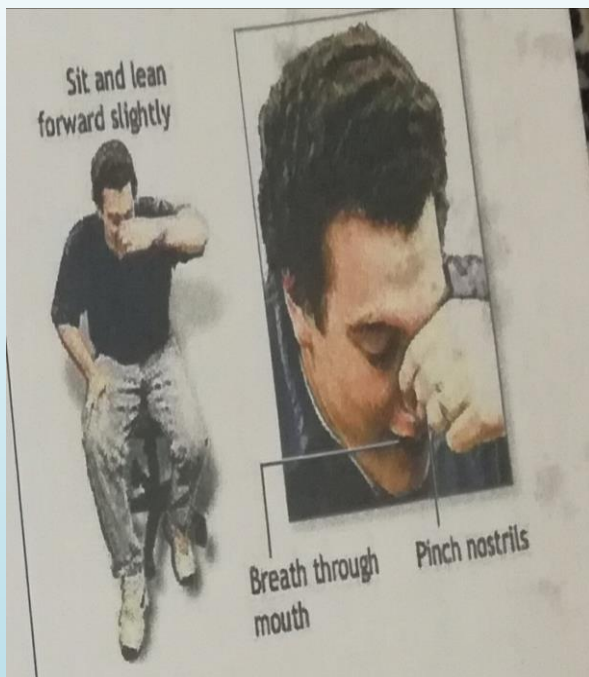


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی
شبکه بهداشت و درمان شهرستان شاهین دژ
بیمارستان شهید رائی

خونریزی بینی (Epistaxis)

راهنمای بیمار



منبع: دستورالعمل طرح دینا

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

سوپروایزر آموزش سلامت: حسین زاده

ویرایش: بهار ۱۴۰۵

در صورت هر گونه سوال در خصوص بیماری از طریق

ذیل تماس بگیرید:

شماره تلفن ۴۶۳۲۲۱۳۵_ داخلی ۲۵۴

روزهای شنبه - دوشنبه - چهارشنبه

Shahindezh.edh@umsu.ac.ir

آموزش پرستاری

- هوای منزل و اتاق خود را مرطوب نگه دارید.
- ازدستکاری بینی خودداری کنید.
- از خشک شدن بیش از اندازه مخاط بینی جلوگیری کنید
- (شستشو با آب نمک، وازلین، سرم نمکی شستشو...)
- پرهیز از انجام فعالیتهای سنگین بخصوص در هوای گرم و سرد و غبار آلود یا بخارهای شیمیایی
- پرهیز از مصرف خودسرانه داروهای ضد حساسیت، ضد سرماخوردگی، اسپریها، پودرهای استنشاقی
- مصرف منظم داروهای فشارخون
- در صورت استفاده از داروهای ضد انعقاد مثل وارفارین یا آسپرین بدون دستور پزشک اقدام
- به تغییر میزان مصرف یا استفاده ی هم زمان از هر نوع داروی دیگر بخصوص داروهای گیاهی نکنید.
- پرهیز از کشیدن سیگار

خون دماغ

خون دماغ یک عارضه بسیار شایع میباشد که در اغلب موارد شدید و خطرناک نیست و بیشتر افراد در طول عمر خود حداقل یکبار تجربه می کنند. خونریزی ها ۲ گروه اصلی را شامل میشوند:

- خونریزی قدامی (جلویی): این نوع بسیار شایع میباشد و ناشی از آسیب رگهای قسمت جلویی حفره های بینی است.
- خونریزی خلفی (عقبی): این نوع بسیار اندک دیده می شود و باعث ورود خون به حلق میشود.

علل

- خشکی پوشش داخلی بینی
- دستکاری بینی
- ضربه خوردن بینی
- سرما خوردگی
- سابقه فشار خون بالا
- هوای بسیار گرم یا سرد
- مصرف بعضی داروها
- برخی مشکلات کبد و کلیه
- اختلالات انعقاد خون
- دود و غبار و ...

توصیه های بالینی

- آرامش خود را حفظ کنید.
- بصورت کاملا صاف و سر به جلو روی صندل بشینید.
- سعی کنید در بینی خود بدمید تا خونی که احتمالا در حفره بینی لخته شده است خارج شود.
- از خم کردن سر به عقب و بالا خودداری کنید چون باعث جمع شدن خون در پشت حلق و احتمال آسپیراسیون یا خفگی گردد.
- از وارد کردن هرگونه دستمال یا پنبه سر خود به بینی خودداری کنید ممکن است باعث برخورد به رگ درگیر شود و خونریزی تشدید کند.
- بمدت ۱۰ دقیقه بینی را فشار دهید (با انگشت شصت و اشاره میانه ی بینی رادر بالاترین قسمت نرم آن دقیقا پایین پل استخوانی بینی فشار دهید)
- از کمپرس سرد استفاده کنید.

موارد اورژانسی مراجعه به پزشک

- خونریزی بیش از ۳ دقیقه که با اقدامات اولیه کنترل نشد.
- سختی تنفس
- سردرد
- درد یا سنگینی قفسه سینه
- سابقه اخیر جراحی بینی
- خونریزی در اثر ضربه سر
- ورود خون به حلق
- شیمی درمانی
- خونریزی از هر دو سوراخ بینی
- سابقه فشار خون بالا
- بیماریهای مزمن کلیوی، کبدی، خونی
- خروج باشتاب و جهشی از بینی

اقدامات پزشکی

- درمان علت زمینه ای
- سوزاندن رگها: با استفاده از محلولهای مخصوص یا وسایل الکتریکی یا حرارتی
- بستن بینی: (تامپون بینی) با قرار دادن نوعی گاز مخصوص نواری شکل