



Инструкции по кровотечению из носа

Что вызывает кровотечение из носа?

Большинство носовых кровотечений (носовое кровотечение) относительно незначительны и прекратятся через несколько минут. Однако некоторые из них довольно пугающие, а некоторые даже опасны для жизни. Носовые кровотечения подразделяются на два разных типа.

- **Переднее носовое кровотечение:** большинство носовых кровотечений начинаются в нижней части перегородки, полужесткой стенке, которая разделяет две ноздри носа. Перегородка содержит кровеносные сосуды, которые могут быть сломаны ударом по носу или краю острого ногтя или просто чрезмерной сухостью носа. Этот тип носового кровотечения происходит из передней части носа и начинается с кровотока из одной ноздри, когда пациент сидит или стоит.
- **Заднее кровотечение из носа:** реже, кровотечение из носа может начинаться высоко и глубоко внутри носа и течь по задней части рта и горла, даже если пациент сидит или стоит.

Как остановить кровотечение из носа:

1. Сначала постарайтесь сохранять спокойствие, особенно для маленького ребенка. Взволнованный человек может истекать кровью обильнее, чем тот, кого успокоили и поддержали.
2. Аккуратно сморкайтесь, чтобы удалить сгустки крови в носовых проходах. Это может временно ухудшить кровотечение.
3. Если у вас есть аэрин (оксиметазолин) спрей, спрей две струи в каждую ноздрю.
4. Сожмите все мягкие части носа между большим и указательным пальцами. НЕ зажимайте костную часть вашего носа и НЕ зажимайте только одну сторону. Удерживайте эту позицию в течение полных 5 минут для детей и 10-15 минут для взрослых. Время себя с помощью часов.
5. Держите голову выше уровня сердца. Сядьте или наклонитесь вперед с поднятой головой.
6. Нанести лед; раздавленный в полиэтиленовом пакете или мочалке, к носу и щекам.
7. После того, как вы сбросите давление на нос, может появиться несколько сгустков, но НЕ сморкайтесь, не кладите пальцы в нос и не кладите салфетки или хлопок в нос.
8. Если ваш нос продолжает кровоточить, повторите все эти шаги еще раз.
9. Если вы продолжаете кровоточить после того, как повторили вышеуказанные действия хотя бы два раза, обратитесь к врачу или обратитесь за неотложной помощью.

Профилактика и последующий уход

- Самое важное, что вы можете сделать, это увлажнить нос !! Лучший способ сделать это - поместить вазелин на носовую перегородку с двух сторон два раза в день, особенно перед сном.
- Используйте солевой спрей, такой как Ocean Spray (аптечный бренд, Ayr®, NeilMed®) 3-5 раз в течение дня.
- Получить увлажнитель для вашей спальни, чтобы сохранить воздух увлажненным.
- Избегайте ковырять в носу.
- Пейте много воды, чтобы сохранить влажность носа.