



## خونریزی از بینی



**تهیه کننده:** فریبا اسدی (کارشناس پرستاری)

### تاییدکنندگان:

فاضل اسکندری (مدیر پرستاری)

خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)

نرگس همتی (سوپروایزر آموزش سلامت)

**تایید کننده نهایی:** دکتر هادی کمشی (متخصص داخلی)

**منبع:** برونرسودارث خون شناسی ۲۰۱۸



**بازنگری:** دی ماه ۱۴۰۰

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)

**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
- از خشک شدن بیش از اندازه ی مخاط بینی جلوگیری کنید.
- 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.

هنگام ابتلا به خون ریزی بینی، در صورت وجود هر کدام از علائم زیر به پزشک یا اورژانس بیمارستان برای بررسی و درمان خون ریزی مراجعه کنید:

- خون ریزی شدید که پس از ۳۰ دقیقه با انجام اقدامات اولیه فوق متوقف نشود.
- نا توانی در نفس کشیدن مناسب و سختی تنفس
- احساس ضعف و خستگی شدید یا گیجی و منگی یا رنگ پریدگی شدید
- سر درد
- درد یا سنگینی قفسه ی سینه
- سابقه ی جراحی اخیر بینی
- خون ریزی در اثر ضربه به سر و صورت
- ورود خون به حلق و احساس تهوع
- شیمی درمانی
- خون ریزی شدید و هم زمان از هر دو سوراخ بینی
- سابقه ی فشار خون بالا یا بیماری های مزمن کلیوی / کبدی / خونی
- خروج با شتاب خون به شکل جهشی از بینی
- شروع مصرف یا تغییر میزان مصرف داروهای ضد انعقاد مثل وارفارین یا استفاده از داروهای جدید هم زمان با مصرف این داروها



## خونریزی از بینی :

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.

**خون ریزی ها به ۲ 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 های جلویی حفره های بینی است .

**خون ریزی در قسمت های عقبی بینی** باعث ورود خون به حلق می شود.

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

### • تغییرات آب و هوایی :

• خشکی شدید هوا - ارتفاع زیاد

• گرمای بسیار زیاد - هوای بسیار سرد

• دود و غبار غلیظ - بخار های شیمیایی

### • آسیب ها و جراحات بینی :

دست کاری کردن داخل بینی - تخلیه ی بینی با فشار زیاد  
ضربه به بینی

### • مشکلات جسمی زمینه ای و بیماری ها :

• انحراف شدید تیغه ی بینی

• سرما خوردگی مکرر، حساسیت، آبریزش، سینوزیت،

• خشکی مخاط - سابقه ی فشار خون بالا

• فشار های روانی/عاطفی

• فعالیت شدید جسمی/فیزیکی

• برخی از مشکلات کبد و کلیه

• اختلالات انعقاد خون مانند هموفیلی

## داروها :

• دارو های موثر بر انعقاد خون (رقیق کننده ی خون) مثل: آسپیرین، وارفارین، هپارین، پلاویکس، بروفن

• دارو های ضد سرما خوردگی و ضد حساسیت (آنتی هیستامین) با اثر خشک کنندگی مخاط بینی

• استفاده نا مناسب از داروهای (اسپری - پودر) استنشاقی داخل بینی مثل اسپری های بینی ضد حساسیت یا کورتون

## 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 سر گیجه 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.

• برای کنترل خون ریزی 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.

• به مدت حداقل ۱۰ دقیقه بینی را فشار دهید (برای کودکان ۵ دقیقه)، در صورتی که خون ریزی 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 (دور کیسه یک پوشش پارچه ای بپیچید).

• 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 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.

