

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. معمولاً شدت کمی داشته و به درمانهای عادی جواب میدهند. در موارد ناچیزی نیاز به درمان وجود دارد. تعداد موارد خطرناک خونریزی بینی بسیار کم است. بروز خونریزی بینی در زندگی هر فرد ۶۰٪ است ولی فقط ۱۰٪ این خونریزی ها نیازمند درمان پزشکی هستند. در سنین کمتر از ۵۰ سال شیوع خونریزی در مردان بیشتر ولی پس از آن در هر دو جنس به یک نسبت شایع است.

علل خونریزی بینی یا خون دماغ



خونریزی های بینی به دو گروه اصلی تقسیم می

شوند:

- ✓ خونریزی قدامی (جلوئی): این خونریزی بسیار شایع بوده و ناشی از آسیب رگهای قسمت جلوئی حفره های بینی است .
- ✓ خونریزی خلفی (عقبی): این نوع خونریزی به ندرت اتفاق می افتد و در آن خونریزی در قسمت های عقبی بینی باعث ورود خون به حلق می شود. در سنین بالاتر موارد خونریزی خلفی نیز بالاتر و شدیدتر است اما در نوجوانان و جوانان شیوع خونریزی قدامی بیشتر بوده و معمولاً خفیف میباشند.

علتهای خونریزی بینی چیست؟

- ✓ تغییرات آب و هوائی مثل خشکی شدید هوا، ارتفاع زیاد، گرمای بسیار زیاد، هوای بسیار سرد، دود و غبار غلیظ، بخارهای شیمیائی، راه رفتن زیر آفتاب داغ
- ✓ داروهای مثل آسپرین، هپارین، وارفارین، پلاویکس و بروفن، آنتی هیستامین ها، اسپری های بینی ضد حساسیت یا کورتون
- ✓ آسیبها و جراحات بینی (دستکاری داخل بینی، تخلیه بینی با فشار زیاد، ضربه به بینی)
- ✓ مشکلات جسمی زمینه ای و بیماریهای مثل انحراف شدید تیغه بینی، سرماخوردگی مکرر، آبریزش، سینوزیت، عطسه مکرر، خراش و خشکی مخاط بینی، سابقه فشارخون بالا و بالا رفتن ناگهانی فشار خون، فشارهای روانی و عاطفی، برخی مشکلات کبد و کلیه، اختلال انعقاد خون (هموفیلی)

علاوه بر خون ریزی ممکن است بعضی از علائم زیر نیز در برخی از افراد دیده شود:

- ✓ درد و سوزش بینی
- ✓ سر درد، سرگیجه و سبکی سر
- ✓ تهوع
- ✓ رنگ پریدگی

کمک های اولیه در خونریزی بینی:

✓ خونسرد باشید و آرامش خود را حفظ کنید.

✓ بیمار را به حالت طبیعی می نشانیم و سر او را کمی به جلو خم می کنیم و از خم کردن سر بیمار به عقب و بالا و فین کردن بینی (به دلیل ورود خون به حلق به جای بینی و ایجاد تهوع) خودداری کنید .



اشتباه رایج در هنگام خونریزی بینی، عقب بردن سر است در هنگام خونریزی از بینی باید سر کمی متمایل به پایین باشد و با یک دستمال بینی را فشار دهید تا خون در داخل

بینی لخته شده و بند بیاید

ظرفی بزرگ در جلوی بیمار قرار دهید تا خون در آن تخلیه کند.

- ✓ از بیمار بخواهید به آرامی در بینی خود بدمد تا خون جمع شده و لخته شده در حفره ی بینی تخلیه شود واز انسداد مسیر تنفسی پیشگیری شود.
- ✓ به هیچ وجه اجسامی (دستمال کاغذی و پارچه و پنبه) وارد حفره ی بینی به دلیل برخورد به محل خونریزی و تشدید خونریزی نکنید .
- ✓ برای کنترل خونریزی بینی بیمار از فشار مستقیم که به صورتی که با انگشت شست و اشاره خود را درست در بالاترین قسمت نرم بینی (پایین پل استخوانی بینی) بگیرید. فقط سوراخ های بینی را فشار ندهید. اگر هنوز خونریزی وجود دارد، فشار خود را تنظیم کنید. زمانی که بینی را نگه می دارید نباید خونریزی دیده شود.

- ✓ تا حداقل پنج دقیقه اول خونریزی آنرا چک نکنید. اگر می توانید این فشار را بیش از ۵ دقیقه نگه دارید. بعد از ۵ دقیقه (و نه قبل از این)، فشار را رها کنید تا ببینید خونریزی متوقف شده است یا خیر. اگر نه، دوباره فشار بدهید، اما این بار آن را برای ۱۰ دقیقه نگه دارید.

- ✓ در صورتیکه خونریزی کنترل نشد به مدت ۱۵ دقیقه از کمپرس سرد استفاده کنید؛ واز کمپرس سرد داخل پارچه بر روی (پل بینی به پایین) یا گونه ها و لب بالایی قرار دهید به صورتی که بر روی چشم ها قرار نگیرد.
- ✓ اگر با انجام مراحل بالا در زمان کمتر از ۳۰ دقیقه خونریزی متوقف نشد، به مرکز پزشکی مراجعه کنید.

در صورت بروز چه علائمی به اورژانس مراجعه کنید؟

- ✓ خونریزی شدید بینی که پس از ۳۰ دقیقه با انجام اقدامات اولیه متوقف نشود، خونریزی شدید و هم زمان از هر دو سوراخ بینی و خروج خون به شکل جهشی از بینی و به طور مکرر خون دماغ شدن
- ✓ خونریزی بینی در کودکان زیر ۲ سال
- ✓ خارج شدن، تغییر شکل دادن یا خیس شدن تامپون یا پانسمان
- ✓ تداخل با تنفس و ورود خون به حلق و احساس حالت تهوع
- ✓ احساس ضعف و خستگی شدید یا گیجی و منگی یا رنگ پریدگی شدید
- ✓ سردرد، درد یا سنگینی قفسه سینه
- ✓ سابقه جراحی اخیر بینی، خونریزی در اثر ضربه به سر و صورت و جراحی
- ✓ سابقه فشارخون بالا، شروع مصرف یا تغییر میزان مصرف داروهای ضد انعقاد مثل وارفارین

درمان: در صورتی که در اورژانس خونریزی کنترل شد نیاز به بستری ندارید. ممکن است برای شما تامپون بینی انجام شود.

مراقبت و پیشگیری در منزل:

- ✓ در ۲۴ ساعت اول استراحت کامل داشته باشید و هنگام خوابیدن سر خود را بالا بیاورید؛ در صورت داشتن تامپون طی ۲ تا ۳ روز اول ممکن است دچار سردر، تهوع، خشکی دهان، احساس طعم فلزی یا تلخ در دهان و عدم درک بو و مزه و آبریزش چشم ها شوید که نگران کننده نیست.

- ✓ هوای منزل و اتاق خود را مرطوب نگه دارید و استفاده از دستگاه های مرطوب کننده جهت خنثی کردن اثرات خشک کننده ناشی از دستگاه های حرارتی درون خانه به هنگام خواب؛ همچنین فضای داخل بینی را مرطوب نگه داری در روزی ۱۲ الی ۴ بار 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 و در صورت داشتن تامپون بعد از خروج تامپون این اقدامات صورت گیرد.

- ✓ تا یک هفته از فعالیت جسمانی سنگین (بلند کردن بار سنگین، ورزش، بار سنگین و دویدن و...) خودداری کنید واز حضور در گرما یا سرمای شدید، محیط هایی با گردوغبار زیاد یا بخارهای شیمیایی و سوزاننده (مواد شوینده اسیدی) و هوای بسیار خشک و سونا و حمام داغ و استخر گرم خودداری کنید.
- ✓ از دستکاری بینی خودداری کنید و در صورتی که به طور عادی این کار را انجام می دهید تا زمان ترک کامل آن ناخن های خود را کوتاه نگه دارید و همچنین کوتاه نگهداشتن ناخن کودکان و جلوگیری از دست زدن به بینی انجام شود واز تمیز کردن بینی با اجسام و دستمال خشک پرهیز کنید. طی ۲ هفته هنگام عطسه کردن دهانتان را باز کنید واز فین کردن پرهیز کنید

- ✓ مصرف مایعات را افزایش دهید و به میزان کافی مایعات مصرف کنید و تا یک هفته از مصرف ادویه جات تند و محرک، نوشیدنی گاز دار و مواد حاوی کافئین زیاد و مایعات داغ خودداری کنید.

- ✓ در صورت نیاز به درازا استامینوفن استفاده کنید واز ترکیبات حاوی آسپرین و بروفن اجتناب کنید. از مصرف خودسرانه و بیش از اندازه داروهای ضد حساسیت، آنتی هیستامین ها، ضد انعقاد ها، ضد سرماخوردگی، اسپری ها و پودرهای استنشاقی خودداری کنید. در صورت ابتلا به فشارخون بالا، داروهای خود را منظم و کامل مصرف کنید. در صورت استفاده از داروهای ضد انعقاد خون مثل وارفارین به هیچ وجه بدون دستور پزشک اقدام به تغییر میزان مصرف نکنید.
- ✓ سیگار کشیدن بینی را خشک و همچنین آن را تحریک می کند واز سیگار کشیدن تا حد امکان خودداری کنید.

- ✓ جهت خروج تامپون در زمان تعیین شده از سمت پزشک بین ۳ تا ۵ روز بعد می باشد مراجعه کنید واز دستکاری و خیس و مرطوب کردن تامپون پرهیزید.



آموزش مراقبت خونریزی از بینی

واحد آموزش سلامت بیمارستان میمه

بخش اورژانس

کد آموزش: PM/EC-0/00-8

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱/۱