



نکات خودمراقبتی در بیماران با خونریزی بینی:



تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱ کد پمفلت: PA-۰۰۶-۱۰۰۶ شماره بازنگری: ۰۲

در اکثر مواقع علت خونریزی بینی ناشناخته است ولی شایعترین علت آن خشکی هوا و دستکاری مکرر بینی است. سایر علل مرتبط شامل موارد زیر است:

- * بیماری‌های آلرژیک و مصرف زیاد اسپری‌های ضد حساسیت
- * به دنبال مصرف داروهای ضد انعقاد مثل آسپرین * بارداری
- * بدنبال برخی بیماریها مثل فشار خون بالا * علل ارثی
- * مصرف محرکهای شیمیایی مثل شویندها * مصرف مخدرهای استنشاقی
- * بدنبال ضربه به صورت و بینی * تومورها و یا پولیپهای بینی
- * زور زدن در زمان یبوست * بلند کردن اجسام سنگین

🌟 **در چه مواقعی خونریزی بینی جدی است و نیاز به مراجعه فوری وجود دارد؟**

- ۱- زمانیکه خونریزی باعث اختلال در تنفس شود.
- ۲- زمانیکه خونریزی باعث کاهش سطح هوشیاری شود.
- ۳- زمانیکه بیمار باطری دیسکی در بینی خود فرو کرده باشد.
- ۴- زمانیکه بیمار سابقه مصرف داروهای ضد انعقاد دارد.

🌟 **در صورت بروز خونریزی از بینی چه نکاتی باید رعایت شود؟**

- ❖ از مصرف غذای داغ و ادویه دار پرهیز نمایید.
- ❖ از زور زدن حین اجابت مزاج و یابرداشتن بار سنگین اجتناب کنید.
- ❖ از وارد آمدن آسیب به بینی و دستکاری بینی خودداری کنید.
- ❖ در صورت خونریزی مجدد، پره‌های بینی را فشار دهید و طرفین گردن کمپرس سرد (یخ) بگذارید.
- ❖ با توجه به اینکه اکثر بیماران فشارخون بالا دارند، درمان فشارخون بالا را حتما تحت نظر پزشک انجام دهید.
- ❖ ۴۸ ساعت اول پس از خونریزی بیشتر استراحت کنید و از فعالیت سنگین پرهیز نمایید.
- ❖ در صورت قرار دادن مش (گاز مخصوص) داخل بینی ۴۸ ساعت بعد به آهستگی خارج شود.
- ❖ از دوش آب داغ تا یک هفته پرهیز شود.
- ❖ از قرار گرفتن در معرض آفتاب تا یک ماه اجتناب شود.
- ❖ داروهای تجویز شده به صورت منظم مصرف شده و داروهای خودسرانه مصرف نشوند.



نکات خودمراقبتی در بیماران با خونریزی بینی:



تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱ کد پمفلت: PA-۰۰۶-۱۰۰۶ شماره بازنگری: ۰۲

در اکثر مواقع علت خونریزی بینی ناشناخته است ولی شایعترین علت آن خشکی هوا و دستکاری مکرر بینی است. سایر علل مرتبط شامل موارد زیر است:

- * بیماری‌های آلرژیک و مصرف زیاد اسپری‌های ضد حساسیت
- * به دنبال مصرف داروهای ضد انعقاد مثل آسپرین * بارداری
- * بدنبال برخی بیماریها مثل فشار خون بالا * علل ارثی
- * مصرف محرکهای شیمیایی مثل شویندها * مصرف مخدرهای استنشاقی
- * بدنبال ضربه به صورت و بینی * تومورها و یا پولیپهای بینی
- * زور زدن در زمان یبوست * بلند کردن اجسام سنگین

🌟 **در چه مواقعی خونریزی بینی جدی است و نیاز به مراجعه فوری وجود دارد؟**

- ۱- زمانیکه خونریزی باعث اختلال در تنفس شود.
- ۲- زمانیکه خونریزی باعث کاهش سطح هوشیاری شود.
- ۳- زمانیکه بیمار باطری دیسکی در بینی خود فرو کرده باشد.
- ۴- زمانیکه بیمار سابقه مصرف داروهای ضد انعقاد دارد.

🌟 **در صورت بروز خونریزی از بینی چه نکاتی باید رعایت شود؟**

- ❖ از مصرف غذای داغ و ادویه دار پرهیز نمایید.
- ❖ از زور زدن حین اجابت مزاج و یابرداشتن بار سنگین اجتناب کنید.
- ❖ از وارد آمدن آسیب به بینی و دستکاری بینی خودداری کنید.
- ❖ در صورت خونریزی مجدد، پره‌های بینی را فشار دهید و طرفین گردن کمپرس سرد (یخ) بگذارید.
- ❖ با توجه به اینکه اکثر بیماران فشارخون بالا دارند، درمان فشارخون بالا را حتما تحت نظر پزشک انجام دهید.
- ❖ ۴۸ ساعت اول پس از خونریزی بیشتر استراحت کنید و از فعالیت سنگین پرهیز نمایید.
- ❖ در صورت قرار دادن مش (گاز مخصوص) داخل بینی ۴۸ ساعت بعد به آهستگی خارج شود.
- ❖ از دوش آب داغ تا یک هفته پرهیز شود.
- ❖ از قرار گرفتن در معرض آفتاب تا یک ماه اجتناب شود.
- ❖ داروهای تجویز شده به صورت منظم مصرف شده و داروهای خودسرانه مصرف نشوند.