

خونریزی از بینی (خون دماغ)

راهنمای بیماران

در هنگام بروز خون دماغ (خون ریزی از بینی) مهم ترین نکته، نحوه ی برخورد با آن است چون در بسیاری از موارد با انجام اقدامات حمایتی اولیه در منزل می توان خون ریزی را کنترل کرد، 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 خود داری 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.
- به هیچ وجه اجسامی مانند دستمال کاغذی، دستمال پارچه ای، پنبه و... را وارد حفره ی بینی نکنید چون ممکن است به محل آسیب رگ و خون ریزی برخورد کرده و خون ریزی را تشدید کند.
- 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. (فشار بر روی قسمت سخت و استخوانی بینی هیچ فایده ای ندارد)
- به مدت حداقل **10** دقیقه بینی را فشار دهید (برای کودکان **5** دقیقه)، حتما از ساعت استفاده کنید تا بتوانید زمان را دقیق محاسبه کنید و در این مدت فشار را ثابت نگه دارید.
- در صورتی که خون ریزی کنترل نشد می توانید مجددا بینی را برای **10-5** دقیقه فشار دهید یا از کمپرس یخ استفاده کنید.-

- یک کیسه ی یخ را برای مدت **15** دقیقه روی بینی (از پل بینی به پایین) یا گونه ها و لب بالایی قرار دهید (این کار ضروری نیست و اثر کاملا اثبات شده ای ندارد اما در برخی موارد ممکن است مفید باشد و احساس بهتری در فرد ایجاد کند). مراقب باشید کیسه ی یخ بر روی چشم ها قرار نگیرد و از گذاشتن مستقیم کیسه ی پلاستیکی حاوی یخ بر روی پوست صورت اجتناب کنید (دور کیسه یک پوشش پارچه ای بپوشید).
- با انجام مراحل بالا باید خون ریزی در مجموع در کمتر از **30** دقیقه کنترل و قطع شود ولی اگر بیش از **30** 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 در صورت دسترسی 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.

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 **30** 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

توجه کنید که جهت مراجعه به مرکز پزشکی هرگز خودتان در حالی که دچار خون ریزی از بینی هستید اقدام به رانندگی نکنید و نیز در صورتی که از اورژانس بیمارستانی فاصله ی زیادی دارید جهت مراجعه حتما با شماره تلفن **115** (اورژانس شهر) تماس بگیرید تا در طول مسیر اقدامات اولیه در آمبولانس برای شما انجام شود و دچار عوارض خون ریزی شدید نشوید.

در اورژانس وضعیت خون ریزی بررسی می شود و پس از اقدامات لازم در صورتی که خون ریزی کنترل شده و عوارض خاصی همراه نداشته باشید بدون نیاز به بستری، ترخیص خواهید شد (ممکن است برای شما تامپون و پانسمان بینی انجام شود)

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

- ترمیم کامل عروق آسیب دیده حدود **2** 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 **24** 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 **30** 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 **5** 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 **3-5** روز بعد)

- در طول 2 هفته ی آینده از تخلیه ی بینی با فشار زیاد (فین کردن) کاملاً پرهیز کنید و در صورت بروز عطسه، دهان خود را باز نگاه دارید.
- تا یک هفته از حمام کردن با آب داغ، حضور در محیط هایی با بخار آب داغ مثل سونا یا استخر آب گرم و مصرف غذاها و مایعات داغ خودداری کنید.
- از مصرف نوشیدنی های گازدار، مواد دارای کافئین زیاد مثل قهوه و سیگار کشیدن تا یک هفته خودداری کنید.
- می توانید روز بعد از ترخیص به محل کار یا تحصیل خود بروید، مشروط بر این که از فعالیت زیاد جسمی خودداری کنید.
- می توانید روزانه 4-2 نوبت داخل حفره های بینی را با آب نمک یا محلول های شستشوی نمکی (سرم) به آرامی بشوید. (در صورتی که بینی شما پانسمان شده است پس از خروج تامپون می توانید این کار را انجام دهید).
- هوای منزل و اتاق خواب خود را مرطوب و خنک نگه دارید. (با استفاده از یک ظرف آب یا دستگاه های بخار ساز سرد یا مرطوب کننده ی هوا)
- چنان چه هنگام ترخیص برای شما آنتی بیوتیک تجویز شده است حتما داروها را طبق دستور مصرف کرده و دوره ی درمان را کامل کنید.
- در صورت نیاز به داروی ضد درد از استامینوفن استفاده کنید و از ترکیبات حاوی آسپرین و بروفن به هیچ عنوان استفاده نکنید.
- اگر داروهای ضد انعقاد مثل وارفارین مصرف می کنید به هیچ وجه بدون دستور و مشورت پزشک اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف آن نکنید.
- از حضور در مکان های بسیار گرم یا گرد و غبار غلیظ و یا تماس با بخار مواد شیمیایی و سوزاننده (مانند مواد شوینده ی اسیدی) خودداری کنید.
- محدودیت غذایی خاصی برای شما وجود ندارد، لیکن بهتر است رژیم غذایی خود را به شکلی تنظیم کنید که دچار یبوست نشوید.
- در طول 3-2 روز اول (به ویژه در صورت وجود تامپون) ممکن است دچار سر درد خفیف، تهوع، خشکی دهان، احساس طعم تلخ یا فلزی در دهان، عدم درک بو و مزه و آب ریزش از چشم ها شوید که نگران کننده نیست.

- از استفاده ی داروهای استنشاقی داخل بینی تا 2 هفته در صورت امکان و با مشورت پزشک خودداری کرده و از شکل های دارویی دیگر به عنوان جایگزین استفاده کنید.
- از خیس کردن تامپون و پانسمان بینی جلوگیری کنید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- سر درد شدید
- درد یا سنگینی قفسه ی سینه
- تکرار خون ریزی که با روش های گفته شده در ابتدا کنترل نشود.
- تهوع شدید یا استفراغ
- خون ریزی از بینی به سمت حلق
- اشکال در تنفس و سخت نفس کشیدن
- بروز تب
- خارج شدن، تغییر شکل یا خیس شدن تامپون و پانسمان

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 و در صورتی که به طور عاداتی این کار را انجام می دهید تا زمان ترک کامل آن ناخن های خود را کوتاه نگاه دارید.
- از خشک شدن بیش از اندازه ی مخاط بینی جلوگیری کنید. (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.)
- 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.
- از مصرف خودسرانه و بیش از اندازه ی داروهای ضد حساسیت، ضد سرما خوردگی، اسپری ها و پودرهای استنشاقی خودداری کنید.

- در صورت ابتلا به فشار خون 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 یا استفاده ی هم زمان از هر نوع داروی دیگر به خصوص داروهای گیاهی نکنید.
- از سیگار کشیدن تا حد امکان خودداری کنید.

بیمار گرامی چنان چه با رعایت کلیه ی موارد فوق، هم چنان به طور مکرر دچار خون دماغ می شوید توصیه می شود جهت بررسی های کامل و تشخیص علت زمینه ای احتمالی به پزشک خانوادگی خود یا متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.

