



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

مرکز آموزشی درمانی امیرالمؤمنین (ع) رشت

آنچه که باید در ارتباط

با ایستاکسی (خونریزی

بینی) بدانید؟



واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۴ - کد سند: NE- PL- 29

(مانند مواد شوینده 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 ۲-۳ روز اول (به ویژه در وجود تامپون) ممکن است دچار سردرد خفیف، تهوع و خشکی و احساس طعم تلخ یا فلز دز دهان و عدم درک بو و مزه و آبریزش از چشم ها شوید که نگران کننده نیست.

-از خیس کردن تامپون و پانسمان بینی جلوگیری کنید.

نشانی : مرکز آموزشی درمانی امیرالمؤمنین (ع) رشت

تلفن : 8- 33238306

منابع:

-رزمیا، ابراهیم، نقیب زاده ، بیژن، اورژانسهای گوش و حلق و بینی و سر و گردن ، موسسه فرهنگی انتشاراتی حیان- اباصالح ، چاپ اول ۱۳۸۱

-گایدلاین مراقبتهای پرستاری در بیماری های چشم و گوش و حلق و بینی تدوین : نسترن جعفریان کارشناس پرستاری مدیریت پرستاری

-مصرف مایعات را افزایش دهید و به میزان کافی آب بنوشید.

-چنانچه برای کنترل خونریزی تامپون بینی (فیتیله) گذاشته شده باشد به هیچ وجه و به هیچ علتی اقدام به خارج کردن ، تغییر شکل یا دست کاری نکنید و در زمانی که پزشک هنگام ترخیص به شما توصیه کرده است جهت خارج کردن آن به پزشک مراجعه کنید .

-در طول دو هفته آینده از تخلیه بینی با فشار زیاد 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.

- هوای منزل و اتاق خواب خود را مرطوب و خنک نگه دارید (با استفاده از یک ظرف آب یا دستگاه های بخار ساز سرد و مرطوب کننده هوا) -داروهای تجویز شده را طبق دستور مصرف کرده و دوره درمان را کامل کنید.

-از حضور در مکان های بسیار گرم یا گرد و غبار غلیظ و یا تماس با بخار مواد شیمیایی و سوزاننده

آیا می دانید خونریزی بینی چیست؟

خونریزی از بینی، بسیار شایع است، به خصوص در کودکان و در افراد بالای ۶۵ سال. اصطلاح پزشکی برای خونریزی بینی "اپیستاکیس" است. دلایل متعددی برای خونریزی بینی وجود دارد اما به ندرت نگران کننده هستند. خونریزی بینی می تواند برای کودکان ناراحت کننده باشد، اما معمولاً می توان آن را به راحتی با کمک های اولیه متوقف کرد.

آیا علائم مرتبط با خونریزی بینی را

می دانید؟

اگر خونریزی بینی ناشی از جسم خارجی بالای بینی باشد، ممکن است علاوه بر خونریزی، درد یا خارش، ترشح بدبو از یک سوراخ بینی و بوی بد دهان نیز وجود داشته باشد. اگر خونریزی بینی شما ناشی از تب یونجه (نوعی آلرژی است که علائمی مشابه با سرماخوردگی دارد، اما بر خلاف سرماخوردگی تب یونجه توسط ویروس ایجاد نمی شود) باشد، ممکن است دچار آبریزش، خارش یا احتقان بینی، عطسه و خارش یا آبریزش چشم شوید. اگر به غیر از خونریزی بینی، علائمی مانند خستگی، کم خونی، رنگ پریدگی، ضعف و

نفس تنگی و عفونت های مکرر و کبودی زیاد دارید، ممکن است دچار اختلال خونی باشید.

آیا علل خونریزی بینی را می دانید؟

ضربه، التهاب، جسم خارجی، تومورها، بیماری های خونی و مشکلات انعقادی، افزایش فشار خون، بیماری های عروقی، داروها، برخی موارد عفونی...

خونریزی بینی چگونه تشخیص داده می شود؟

خونریزی بینی معمولاً با مشاهده علائم شما تشخیص داده می شود. پزشک سوالاتی می پرسد و یک معاینه کوتاه برای شناسایی علت خونریزی بینی انجام می دهد.

اگر خونریزی بینی مکرر دارید یا عوامل خطر خاصی دارید، پزشک ممکن است بخواهد تحقیقات بیشتری را انجام دهد. آنها ممکن است آزمایش خون درخواست کنند و شما را به یک متخصص، به عنوان مثال، متخصص گوش، حلق و بینی ارجاع دهند.

چگونه خونریزی بینی را متوقف کنیم؟

به جلو خم شوید و بینی را در زیر پل (قسمت استخوانی) به مدت ۱۰ دقیقه بی وقفه فشار دهید.

– سر خود را به عقب خم نکنید زیرا ممکن است خون از گلوئ شما به معده شما برود.
– از طریق دهان نفس بکشید و خونی را که وارد دهانتان می شود بیرون دهید.
– می توانید کیسه یخ را روی پیشانی و پشت گردن خود قرار دهید.



آیا مراقبت های پس از ترخیص در

بیماران مبتلا به خونریزی بینی را می

دانایی دارید؟

– توصیه می شود در ۲۴ ساعت اول استراحت کامل داشته باشید. هنگام خوابیدن زیر سر خود را کمی بالا بیاورید به طوریکه همواره سر شما بالاتر از قلب قرار بگیرد.