



برگه آموزش به بیمار مراقبتهای بعد از ترخیص در بیماران مبتلا به خونریزی بینی

- ترمیم کامل عروق آسیب دیده حدود ۲ هفته طول می کشد و در این مدت احتمال پارگی و خونریزی 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 بالاتر از قلب قرار گیرد.
- آرام باشید و تا یک هفته از انجام فعالیتهای سنگین جسمانی با حرکات ناگهانی و سریع خودداری کنید.
- مصرف مایعات را افزایش دهید و به میزان کافی آب بنوشید.
- چنانچه برای کنترل خونریزی تامپون بینی انجام شده است به هیچ وجه و به هیچ علتی اقدام به خارج کردن تغییر شکل یا دستکاری نکنید و در زمانی که پزشک هنگام ترخیص به شما توصیه کرده است جهت خارج کردن آن به پزشک مراجعه کنید.
- در طول ۲ هفته آینده از تخلیه ی بینی با فشار زیاد کاملاً پرهیز کنید و در صورت بروز عطسه دهان خود را باز نگه دارید.
- تا یک هفته از حمام کردن با آب داغ در محیطهایی با بخار آب داغ مثل سونا یا استخر آب گرم و مصرف غذاها و مایعات داغ خودداری کنید.
- از مصرف نوشیدنی های گازدار و مواد دارای کافئین زیاد مثل قهوه و سیگار کشیدن تا یک هفته 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 یا 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 موادشیمیایی و سوزاننده (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 صورت وجود تامپون) ممکن است دچار سردرد خفیف ، تهوع و خشکی و احساس طعم تلخ یا فلز در دهان و عدم درک بو و مزه و آب ریزش از چشم ها شوید که نگران کننده نیست.
- از خیس کردن تامپون و پانسمان بینی جلوگیری کنید.

علائم هشدار دهنده جهت مراجعه بعدی: سردرد، تاری دید، خونریزی ته حلق، تورم بینی، تب و...

زمان و مکان مراجعه بعدی:

نام و امضای مددجو یا همراهان

تاریخ و نام و امضای آموزش دهنده

امضا و مهر رزیدنت