

응급 치료 서비스 Emergency Services

코피 - 집에서 치유하기

Nosebleed - Caring for Yourself at Home

코 속에 수많은 모세혈관들이 있습니다. 이 혈관들은 코에 호흡되는 공기를 따뜻하게 하고 촉촉하게 합니다. 이 혈관들이 터져서 코피가 날 수 있습니다. 대부분의 코피는 코앞 쪽에서 납니다. 코 뒤쪽 깊은 곳에서 코피가 나는 경우도 있는데 이 경우는 지혈은 앞쪽에서 코피가 나는 경우보다 힘듭니다.

패킹으로 귀하의 출혈을 멈추었습니다.

패킹을 제거하기 위해 응급실에 **재진하러 오셔야 합니다.**

재진 날짜: _____

We have used packing to control your nosebleed. **You must return** to the Emergency Department to have the packing removed. Return Date: _____

집에서 어떻게 해야 할까요?

몇 시간 동안 몸을 편하게 쉬도록 하십시오.

코피 난 후 12시간 내에

- 코를 훌쩍이거나 풀지 마십시오.
- 코에 아무것도 넣지 마십시오.
- 무거운 것을 들어 올리거나 **답아당기지 마세요.**

코피가 다시 나게 되면

코피를 멈추기 위해

1. 티슈나 젖은 수건을 가져옵니다.
2. 앉습니다.
3. 코피가 목으로 넘어가지 않도록 머리를 앞으로 숙입니다.
4. 입으로 숨을 쉬도록 합니다.
5. 엄지 손가락과 인지로 콧등 아래 부드러운 부분을 힘껏 쥐고 코 중간 부분(비중격)을 압박합니다. 코피는 대체로 이 분위에서 많이 나옵니다.
6. 티슈나 물수건으로 코피를 닦습니다.
7. 코를 약 10분간 쥐고 출혈이 멈추는지 확인합니다.
8. 출혈이 지속되면 코를 10분 정도 더 집니다.

찬 수건이나 아이스 팩으로 냉찜질을 하는 것도 도움이 됩니다.

대부분의 코피는 코를 10분~20분 정도 쥐면 멈추게 됩니다.

입과 목구멍으로 흘러 들어간 피는 반드시 뱉어내게 합니다. 코피를 삼키면 위를 자극해 구토증을 일으킬 수 있고 구토증으로 인해 더 많은 코피를 흘리게 되거나 멈춘 코피는 다시 흘리게 될 수 있습니다.

코피 예방하는 방법

코속이 건조해지는 것을 예방하기 위해

- 코속에 윤활제(예를 들어, 바세린)를 발라줍니다. 양쪽 콧구멍에 소량의 윤활제를 면봉에 묻혀 살짝 발라줍니다.
- 의사의 지시에 따라 소금물(식염수) 코 드롭이나 스프레이를 사용합니다.
- 밤에 침실에서 가습기를 틀어놓습니다.
- 항히스타민제나 비충혈제거용 분무기를 사용하지 않도록 합니다.

입을 벌리고 재채기를 합니다. (입을 가리는 것을 잊지 마세요.)

코피 난 후 12시간 내에 코를 풀지 않도록 하십시오. 코를 풀 때 부드럽게 풀도록 하십시오.

코를 파지 마십시오.

담배를 피우지 마시고 연기에 노출되지 않도록 하십시오. 연기는 코를 자극하고 코 속을 건조하게 합니다.

어떤 경우에 치료를 받아야 할까요?

다음과 같은 증상을 보인다면 가까운 응급 치료실에서 응급 치료를 받으십시오.

- 20분간 지혈을 시도했지만(첫페이지에 지혈법 1~8의 순서) 코피가 계속 나는 경우,
- 머리를 다쳐서 코피가 나는 경우,
- 얼굴이나 코를 다쳐서 코피가 나는 경우.

다음과 같은 증상을 보인다면 가정의에게 연락하십시오.

- 일주일에 4번 혹은 4번 이상 코피가 나는 경우,
- 코피가 자주 나는 경우,
- 출혈양이 예전에 비해 많아지는 경우.

더 많은 정보를 원하시면:

- 가정의에게 문의하시거나,
- 약사에게 문의하시거나,
- HealthLinkBC 문의전화 8-1-1(청각 장애인이거나 난청인인 경우에는 7-1-1)로 전화하시거나 www.HealthLinkBC.ca 웹사이트를 방문하실 수 있습니다.