

Nosebleed - Caring for Yourself at Home

خون دماغ- مراقبت از خود در منزل

اگر بینی شما دوباره شروع به خونریزی کند

برای بند آوردن خونریزی:

1. پارچهٔ نم دار یا دستمالی را تهیه کنید.
 2. بنشینید.
 3. سر خود را بطرف جلو نگه داشته و بگذارید خون از بینی شما بیرون آمده و به گلویتان نریزد.
 4. از طریق دهان تنفس کنید.
 5. با استفاده از انگشت شست و انگشت نشانه قسمت نرم بینی خود را درست پایین بخش استخوانی آن محکم فشار دهید تا به قسمت میانی بینی تان (که تیغهٔ بینی نامیده میشود) فشار وارد آورید. معمولاً خونریزی از این ناحیه اتفاق میفتد.
 6. از دستمال یا پارچه برای جمع کردن خون استفاده کنید.
 7. به مدت 10 دقیقه فشار دادن را ادامه دهید و سپس ببینید که خونریزی بند آمده باشد.
 8. اگر خونریزی بند نیامده باشد، به مدت 10 دقیقه دیگر فشار را ادامه دهید.
- گاهی قرار دادن یک پارچهٔ خنک یا کیسهٔ یخ بر روی بینی به بند آمدن خونریزی ممکن است کمک کند.
- بیشتر خون دماغها 10 تا 20 دقیقه پس از فشار دادن بخش نرم بینی متوقف میشوند.

همیشه خونی را که در دهان یا گلویتان جمع شده است تف کنید. خونی که قورت می دهید باعث آزار معده شده و موجب استفراغ میشود. اگر بالا بیاورید ممکن است بینی شما بیشتر خونریزی کرده یا دوباره به خونریزی بیفتد.

مویرگهای بسیاری داخل بینی شما را میپوشانند. وظیفهٔ آنها کمک به گرم و مرطوب نگه داشتن هوا نیست که شما استنشاق میکنید. این مویرگها ممکن است پاره شده و خونریزی کنند. رایجترین نوع خون دماغ از قسمت جلوی بینی است. دومین نوع خونریزی از پشت و قسمتهای عمقی بینی میباشد. بند آوردن این نوع خون دماغ نسبت به نوعی که از قسمت جلوی بینی اتفاق میفتد سخت تر است.

برای بند آوردن خون دماغ شما از پانسمان استفاده کرده ایم.

برای برداشتن این پانسمان شما باید به اورژانس مراجعه کنید.

تاریخ مراجعه:

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

Return Date: _____

چگونه در منزل از خود مراقبت کنید

در طول چند ساعت آینده در آرامش استراحت کنید.

به مدت 12 ساعت پس از خون دماغتان:

- فین و یا استنشام **نکنید**.
- وسیلهٔ دیگری در داخل بینی قرار ندهید.
- وسائل سنگین بلند **نکنید** و زور نزنید.

روشهای جلوگیری از خون دماغ

جهت اجتناب از خشکی داخل بینی:

- با مقدار کمی نرم کننده مانند وازلین داخل بینی خود را پوشش دهید. یک گوش پاک کن پنبه ای را با مقدار کمی از آن آغشته کرده و به آرامی در داخل هر یک از سوراخهای بینی بمالید.
- طبق دستور پزشک از آبنمک (محلول سیلین) به صورت قطره بینی یا اسپری استفاده کنید.
- شبها در اتاق خواب خود از مرطوب کننده هوا (دستگاه بخور) استفاده کنید.
- سعی کنید از داروهای حاوی آنتی هیستامین یا اسپری بینی دکونژستان استفاده نکنید.

دهان خود را به هنگام عطسه کردن باز نگه دارید. (فراموش نکنید که موقع عطسه کردن جلوی دهان خود را بگیرید!)

بخاطر داشته باشید حداقل تا 12 ساعت پس از خون دماغ فین نکنید. همیشه به آرامی بینی خود را بگیرید.

انگشت داخل بینی خود **نکنید**.

سیگار نکشید و در فضاهای آغشته به دود قرار نگیرید. دود، داخل بینی شما را تحریک کرده و خشک میکند.

چه زمانی کمک بخواهید

در موارد زیر به نزدیکترین اورژانس مراجعه کنید:

خون دماغی دارید که پس از 20 دقیقه کوشش در جهت بند آوردن آن متوقف نشده باشد (قدم اول از 8 مرحله عنوان شده در صفحه اول).

پس از آسیب وارد آمدن به سرتان به هر ترتیبی دچار خون دماغ شوید.

فکر میکنید بینی شما پس از صدمه ای که به صورت یا بینی شما وارد آمده، شکسته باشد.

در موارد زیر با پزشک خود تماس بگیرید:

در طول یک هفته 4 بار یا بیشتر دچار خون دماغ شده اید.

معمولاً خون دماغ میشوید.

خونریزی شما نسبت به دفعات قبلی که دچار خون دماغ میشدید بیشتر شده است.

برای آگاهی بیشتر، خوب است سوال کنید:

- از دکتر خانوادگی تان
- از داروسازتان
- با شماره 1-1-8 (برای ناشنویان و کم شنوایان با شماره 7-1-1) تماس حاصل کرده یا به آدرس وبسایت www.HealthLinkBC.ca مراجعه کنید.