

Dịch Vụ Cấp Cứu Emergency Services

Chảy Máu Cam – Tự Chăm Sóc ở Nhà Nosebleed - Caring for Yourself at Home

Bên trong mũi có nhiều mạch máu nhỏ. Những mạch máu này có nhiệm vụ làm ấm và ẩm không khí khi quý vị hít vào. Các mạch máu này có thể vỡ và chảy máu. Loại chảy máu cam thông thường nhất là từ phía trước mũi. Loại chảy máu cam thứ nhì là từ phía trong hoặc sâu hơn bên trong mũi. Những trường hợp chảy máu cam này có thể khó cầm máu hơn trường hợp chảy máu cam phía trước mũi.

Chúng tôi đã dùng bông ép chặt để cầm máu cam của quý vị.

Quý vị phải trở lại Phòng Cấp Cứu để lấy bông ra.

Ngày Trở Lại: _____

We have used packing to control your nosebleed.

You must return to the Emergency Department to have the packing removed. Return Date: _____

Cách tự chăm sóc ở nhà

Yên lặng nghỉ ngơi trong vài giờ tới.

Trong 12 tiếng sau khi chảy máu cam:

- **Không** hít hoặc hỉ mũi.
- **Không** đút bất cứ vật gì vào mũi.
- **Không** khiêng vật nặng hoặc cố sức làm việc gì.

Nếu quý vị lại chảy máu cam tiếp

Muốn cầm máu cam:

1. Lấy vài tấm khăn giấy hoặc một chiếc khăn vải ướt.
2. Ngồi xuống.
3. Cúi đầu ra trước để máu chảy ra khỏi mũi mà không chảy xuống cổ họng.
4. Thở bằng miệng.
5. Dùng ngón tay cái và ngón trỏ, bóp phần thịt mềm trên mũi ngay dưới phần xương mũi để ép phần mũi giữa lại. Đây là chỗ thường chảy máu cam.
6. Dùng khăn giấy hoặc khăn vải để hứng máu.
7. Tiếp tục bóp chặt trong 10 phút rồi thả ra xem đã cầm máu hay chưa.
8. Nếu vẫn còn chảy máu cam, hãy bóp mũi lại thêm 10 phút nữa.

Đắp khăn lạnh hoặc chườm nước đá trên mũi đôi khi có thể giúp giảm chảy máu cam.

Nhiều trường hợp chảy máu cam sẽ cầm máu sau khi bóp phần mềm của mũi lại trong 10 đến 20 phút.

Luôn luôn nhổ ra một cứ lượng máu nào lọt xuống miệng và cổ họng. Nuốt máu có thể làm đau bụng và khiến quý vị ói mửa. Khi ói ra, quý vị có thể chảy máu thêm hoặc lại chảy máu cam tiếp.

Những cách ngừa chảy máu cam

Để giữ cho bên trong mũi không bị khô cứng:

- Thoa bên trong mũi một lớp mỏng chất nhờn như petroleum jelly (chẳng hạn như Vaseline). Quẹt một chút chất nhờn lên đầu cây bông gòn và thoa nhẹ đầu bông vào trong mỗi lỗ mũi.
- Dùng nước muối rửa mũi hoặc xịt vào mũi theo lời dặn của bác sĩ.
- Dùng máy hơi nước làm ẩm trong phòng ngủ vào ban đêm.
- Thử không dùng các loại thuốc antihistamine hoặc dùng thuốc xịt thông mũi.

Há miệng ra khi nháy mắt. (Đừng quên che miệng!)

Hãy nhớ không hỉ mũi trong ít nhất là 12 giờ sau khi chảy máu cam. Khi quý vị hỉ mũi, luôn luôn hỉ nhẹ.

Không móc lỗ mũi.

Không hút thuốc hoặc vào chỗ có nhiều khói. Khói làm ngứa ngày khó chịu và làm khô bên trong mũi.

Khi nào nhờ giúp

Hãy đến Phòng Cấp Cứu gần nhất nếu:

- Quý vị bị chảy máu cam mà sau 20 phút cố cầm máu mà vẫn không cầm được (Bước 1 đến 8 ở trang đầu).
- Quý vị chảy máu cam sau khi bị thương ở đầu.
- Quý vị nghĩ rằng mình bị gãy mũi sau khi bị thương ở mặt hoặc mũi.

Gọi cho bác sĩ gia đình nếu:

- Quý vị bị chảy máu cam từ 4 lần trở lên trong một tuần.
- Quý vị bị chảy máu cam thường xuyên.
- Quý vị có vẻ chảy máu cam nhiều hơn so với trước đây.

Muốn biết thêm, nên hỏi:

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- Dược sĩ
- HealthLinkBC - gọi số 8-1-1 (7-1-1 cho người điếc hoặc lãng tai) hoặc đến www.HealthLinkBC.ca.