



پارسان خستیه حسیان نامین

خونریزی از بینی

(توصیه های پس از ترخیص)



نمونه روشهای کردن خونریزی بینی کودکان

واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۵

کد پمفلت: ۷۴/ب/۹۵

۱۷- در طول ۲-۳ روز اول (به ویژه در صورت وجود تامپون) ممکن است دچار سر درد خفیف، تهوع، خشکی دهان، احساس طعم تلخ یا فلزی در دهان، عدم درک بو و مزه و آبریزش از چشم ها شوید که نگران کننده نیست.

۱۸- از استفاده داروهای استنشاقی داخل بینی تا ۲ هفته در صورت امکان و با مشورت پزشک خودداری کرده و از شکل های دارویی دیگر به عنوان جایگزین استفاده کنید.

۱۹- می توانید روز بعد از ترخیص به محل کار یا تحصیل خود بروید، مشروط بر اینکه از فعالیت زیاد جسمی خودداری کنید.

در صورت بروز سردرد شدید، درد یا سنگینی قفسه سینه، تکرار خونریزی که با اقدامات انجام شده کنترل نشود، تهوع شدید، استفراغ، خونریزی از بینی به سمت حلق، اشکال در تنفس و سخت نفس کشیدن، بروز تب، خارج شدن، تغییر شکل یا خیس شدن و پانسمان به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید.

منبع: دستور العمل یکپارچه ترخیص از اورژانس- دیتا

□ <http://heshmatieh.mui.ac.ir>

□ واحد آموزش به بیمار روزهای یکشنبه و سه شنبه شماره تماس: ۶۳-۴۶۲۵۹۰۶۱-۰۲ داخلی ۳۰۲

۱۲- با استفاده از یک ظرف آب با دستگاه های بخار ساز سرد یا مرطوب کننده هوا، هوای منزل و اتاق خواب خود را مرطوب و خنک نگه دارید.

۱۳- چنان چه برای شما آنتی بیوتیک تجویز شده است، حتماً دارو را طبق دستور مصرف کرده و دوره درمان را کامل کنید.

۱۴- در صورت نیاز به داروی ضد درد از استامینوفن استفاده کنید و از ترکیبات حاوی اسپرین و بروفن به هیچ عنوان استفاده نکنید.

۱۵- اگر داروی ضد انعقادوارفاین مصرف می کنید. به هیچ عنوان بدون دستور و مشورت پزشک اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف آن نکنید.

۱۶- محدودیت غذایی خاصی برای شما وجود ندارد، اما سعی کنید دچار یبوست نشوید.

خون دماغ

خون دماغ یک عارضه بسیار شایع است که اغلب موارد شدید و خطرناک نیست و بیشتر افراد حداقل یک بار در زندگی خود آن را تجربه می کنند.

*- پس از ترخیص جهت پیشگیری از بروز مجدد خونریزی از بینی چه کارهایی انجام دهم؟

۱- 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.

۲- 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.

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

۴- آرام باشید و تا یک هفته از انجام فعالیت های سنگین جسمانی یا حرکات ناگهانی و سریع خودداری کنید (مانند ورزش، دویدن، خم و راست شدن به جلو، خم کردن سر، بلند کردن بارهای بیش از ۵ کیلو گرم و...)



۵- چنانچه برای کنترل خونریزی تامپون انجام شده است به هیچ وجه و به هیچ علتی اقدام به خارج کردن، تغییر شکل یا دست کاری آن نکنید و در زمانی که پزشک هنگام ترخیص به شما توصیه کرده است جهت خارج کردن آن به پزشک مراجعه کنید (معمولاً ۵ - ۳ روز بعد)

۶- از خیس کردن تامپون و پانسمان بینی جلوگیری کنید.

۷- در طول ۲ هفته آینده از تخلیه بینی با فشار زیاد (فین کردن) کاملاً پرهیز و در صورت بروز عطسه، دهان خود را باز نگه دارید.

۸- می توانید روزی ۴-۲ نوبت داخل حفره های بینی را با آب و نمک یا سرم شستشو به آرامی بشوئید. (در صورتی که بینی شما پانسمان شده است پس از خروج تامپون می توانید این کار را انجام دهید.

۹- تا یک هفته از حمام کردن با آب داغ، حضور در محیط هایی با آب داغ مثل سونا یا استخر آب گرم و مصرف غذاها و مایعات داغ خودداری کنید.

۱۰- از حضور در مکان های بسیار گرم یا گرد و غبار غلیظ و یا تماس با بخار مواد شیمیایی و سوزاننده (مانند شوینده اسیدی) خودداری کنید.

۱۱- از مصرف نوشیدنی های گاز دار، مواد حاوی کافئین زیاد مثل قهوه و سیگار کشیدن تا یک هفته خودداری کنید.