

- Не курите и не употребляйте алкогольных напитков.
- Избегайте горячих процедур (баня, ванна).
- Еда и напитки должны быть прохладными.
- 7 дней не принимать разжижающие кровь препараты (Аспирин, Ибупрофен, Диклофенак, Плавикс, Мареван).
- Если у Вас повышенное артериальное давление – держите это под контролем, принимайте выписанные врачом лекарства.
- При сухости слизистой носа, побеспокойтесь об увлажнителе воздуха для дома.

Клиника болезней уха, горла, носа
Куперьянова 1, Тарту
Дежурная сестра тел. 731 9783
www.kliinikum.ee/korvakliinik

Носовое кровотечение

*Составлено: Клиника болезней уха, горла, носа
Перевод: сестра Инна Рауд
11/2017*

Носовое кровотечение или эпистаксис - это острое кровотечение из полости носа или носоглотки. Различают два типа носовых кровотечений: переднее (наиболее частое) и заднее.

Наиболее частым местом носового кровотечения (преимущественно у детей) является передний отдел носовой перегородки, густо пронизанный сетью кровеносных сосудов. При применении простейших мер первой медицинской помощи, такое кровотечение можно остановить в домашних условиях. Кровотечение в заднем отделе носовой полости чаще бывает у пожилых людей и в этом случае может быть нужна врачебная помощь.

Причины кровотечения

Самые частые причины кровотечений из носа:

- спонтанные;
- пост-травматические (привычка ковырять в носу, удар по носу)
- инородные тела в носу;
- сухость слизистой оболочки (слизистую иссушают сухой воздух в помещении, использование гормональных спреев, имеющих в свободной продаже капель от насморка итд),
- опухоли полости носа, полипы

Кровотечение может быть длительным и его трудно остановить, если у Вас:

- вирусная инфекция;
- нарушение свертываемости крови;
- высокое кровяное давление;
- заболевание печени;
- принимаете лекарства (обезболивающие Аспирин, Ибупрофен, Диклофенак, разжижающие кровь Гепарин, Мареван).

Первая помощь при носовом кровотечении

- Важно сохранять спокойствие!
- Сядьте, наклонившись вперед, чтобы предотвратить попадание крови в горло - заглатывание крови, позднее может вызвать тошноту, рвоту или понос. Не ложитесь, не наклоняйтесь сильно вперед (голова, желательно, должна находиться выше уровня сердца).
- Плотно прижмите пальцами крылья носа к друг другу, примерно на **10 минут**. При продолжении кровотечения повторите процедуру.
- Также можно в носовые ходы поместить тампоны, предварительно смоченные ксилометазолиновыми носовыми каплями (Ксимелин, Отривин и др). Это сужает сосуды и способствует быстрой остановке кровотечения.
- При возможности положите холодные компрессы на затылок и нос (например: охлажденный гелевый мешок, который предварительно обернут полотенцем, что бы предохранить кожу от повреждения холодом). При охлаждении сосуды сужаются и кровотечение останавливается.
- При высоком артериальном давлении необходимо его понижение.

Если по истечении 30 минут применив вышеописанные способы, носовое кровотечение не останавливается, необходимо вызвать скорую помощь.

Предупреждение повторных носовых кровотечений

- **Щадящий режим 2 недели!**
- Не сморкайтесь и не пытайтесь удалить корочки из носа. Для смягчения корочек и увлажнения слизистой, пользуйтесь маслом или мазью для носа (Колдастоп, Нисита, Кунжутное масло).
- Избегайте физических нагрузок: спорта, поднятия тяжестей, наклонов.