

Текст составили: старшая сестра Пирет Видер

Перевод: сестра детской клиники Елена Александрова, сестра Светлана Зварыч

Носовое кровотечение

Носовое кровотечение или эпистаксис - это острое кровотечение из носа или носоглотки. Кровотечения бывают из любых участков слизистой оболочки носа, но чаще исходят из передней нижней части носовой перегородки. Она богата кровеносными сосудами, поэтому является частым источником кровотечений (особенно у детей). Такое кровотечение можно остановить в домашних условиях. Кровотечение задней стенки носа чаще бывает у пожилых людей и в этом случае нужна врачебная помощь.

Причины кровотечения

- Спонтанные,
- пост-травматические,
- инородные тела,
- сухость слизистой оболочки (причина этого сухой воздух в помещении, использование гормональных спреев, капли от насморка),
- опухоли, полипы.

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

- инфекции,
- нарушение свертываемости крови,
- высокое кровяное давление,
- заболевание печени,
- при приеме лекарств (анальгетики Аспирин, Ибупрофен, Диклофенак, разжижающие кровь Гепарин, Мареван).

Первая помощь

- Важно сохранять спокойствие!
- Сядьте, наклонившись вперед, чтобы предотвратить попадание крови в горло - кровь при попадании в желудок позднее может вызвать тошноту, рвоту или понос. Не ложитесь, не сидите на корточках, сильно наклонившись вперед.

- Плотно прижмите пальцами крылья носа к носовой перегородке, примерно на **10 минут**. При продолжении кровотечения повторите процедуру.
- Также можно использовать тампоны, предварительно смоченные каплями Ксимелин, Отривин и др. Это сужает сосуды и способствует остановке кровотечения.
- Рекомендуются холодные компрессы на затылок и нос (это рефлекторным путем способствует остановке кровотечения).
- При высоком артериальном давлении необходимо его понижение.
- Если по истечении 30 минут эти способы оказались безрезультатными, тогда необходимо вызвать скорую помощь.

Профилактика рецидивов носового кровотечения

- **Щадящий режим 2 недели!**
- Не сморкайте нос и не пытайтесь удалить корки из носа, корки смягчают, смазывая слизистую оболочку маслом или мазью для носа (Колдастоп, Нисита, Кунжутное масло).
- Избегайте физических нагрузок.
- Не курите и не употребляйте алкоголь.
- Избегайте горячих процедур (баня, горячая ванна).
- Еда должна быть прохладной.
- 7 дней не принимать разжижающие кровь препараты (Аспирин, Ибупрофен, Диклофенак, Плавикс, Мареван).
- Если у Вас повышенное артериальное давление – держите это под контролем, используйте для этого выписанные врачом лекарства.

При сухости слизистой оболочки носа побеспокойтесь об увлажнителе воздуха.