

خونریزی از بینی (خون دماغ) (اپیستاکسی)

مراقبت در منزل و نکات پرستاری

1. توصیه می شود در 24 ساعت اول استراحت کامل داشته باشید، هنگام خوابیدن زیر سر خود را کمی بالا
2. آرام باشید و تا یک هفته از انجام فعالیت های سنگین جسمانی یا حرکات ناگهانی و سریع خودداری کنید .
3. مصرف مایعات را افزایش دهید و به میزان کافی آب بنوشید .
4. چنان چه برای کنترل خون ریزی تامپون بینی انجام شده است به هیچ وجه و به هیچ علتی اقدام به خارج کردن، تغییر شکل یا دست کاری آن نکنید

5. در طول 2 هفته ی آینده از تخلیه ی بینی با فشار زیاد (فین کردن) کاملاً پرهیز کنید و در صورت بروز عطسه، دهان خود را باز نگاه دارید .

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

7. از مصرف نوشیدنی های گازدار، مواد دارای کافئین زیاد مثل قهوه و سیگار کشیدن تا یک هفته خودداری کنید .

8. می توانید روز بعد از ترخیص به محل کار یا تحصیل خود بروید، مشروط بر این که از فعالیت زیاد جسمی خودداری کنید .

9. می توانید روزانه 4-2 نوبت داخل حفره های بینی را با آب نمک یا محلول

های شستشوی نمکی (سرم) به آرامی بشوید. (در صورتی که بینی شما پانسمان شده است پس از خروج تامپون می توانید این کار را انجام دهید).

10. هوای منزل و اتاق خواب خود را مرطوب و خنک نگه دارید. (با استفاده از یک ظرف آب یا دستگاه های بخار ساز سرد یا مرطوب کننده ی هوا)

11. از سیگار کشیدن تا حد امکان خودداری کنید .

داروها در منزل :

- چنان چه هنگام ترخیص برای شما آنتی بیوتیک تجویز شده است حتما داروها را طبق دستور مصرف کرده و دوره ی درمان را کامل کنید .



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی کردستان

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

خونریزی از بینی



شماره تلفن: 08738236068

وب سایت بیمارستان :

muk.ac.ir/Muk/Hospitals/HosBijar.aspx

واحد آموزش سلامت

سال 1403

5. بروز تب

6. خارج شدن، تغییر شکل یا خیس شدن
تامپون و پانسمان

در زمانی که پزشک هنگام ترخیص به شما
توصیه کرده است جهت خارج کردن تامپون
بینی به پزشک گوش و حلق و بینی مراجعه
کنید. (معموال 3-5 روز بعد)

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس دیتا

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

- اگر داروهای ضد انعقاد مثل وارفارین
مصرف می کنید به هیچ وجه بدون دستور و
مشورت پزشک اقدام به قطع یا تغییر میزان
مصرف آن نکنید .

- در صورت ابتال به فشار خون بالا داروهای
خود را منظم و کامل مصرف کنید .

علائم هشدار و زمان مراجعه به پزشک :

1. سر درد شدید

2. درد یا سنگینی قفسه ی سینه

3. تهوع شدید یا استفراغ

4. خون ریزی از بینی به سمت حلق