

بیمار گرمی

شما دچار خونریزی از بینی (خون دماغ) شده اید و به اورژانس مراجعه کرده اید که پس از بررسی ها و معاینات لازم و انجام اقدامات درمانی با توجه به کنترل علائم و قطع خونریزی، می توانید به منزل بازگردید.

عوامل ایجاد کننده:

- 1- تغییرات آب و هوایی (خشکی شدید هوا - ارتفاع زیاد - گرمای بسیار زیاد - هوای بسیار زیاد - دود و غبار غلیظ - بخارهای شیمیایی)
 - 2- آسیب ها و جراحات بینی: (دست کاری داخل بینی، تخلیه بینی با فشار زیاد - ضربه به بینی)
 - 3- مشکلات جسمی زمینه ای و بیماری ها: (انحراف شدید تیغه بینی، سرماخوردگی مکرر، حساسیت، ابریزش، سینوزیت، عطسه مکرر، خشکی مکرر، سابقه فشار خون بالا، فشار های روانی / عاطفی، فعالیت شدید جسمی / فیزیکی، برخی از مشکلات کبد و کلیه، اختلالات انعقاد خون مانند هموفیلی)
 - 4- داروها (داروهای رقیق کننده خون): آسپرین، وارفارین، هپارین، پلاویکس، بروفن.
- داروهای ضد سرماخوردگی و ضد حساسیت مثل آنتی هیستامین ها

آموزش نحوه مصرف دارو بعد از ترخیص

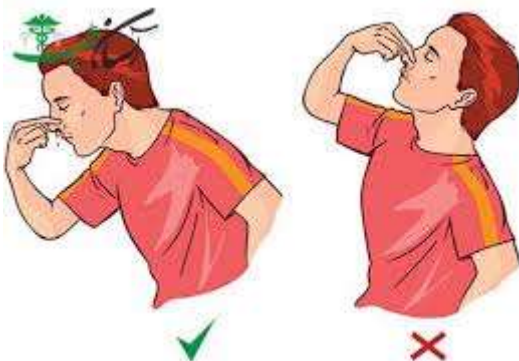
- 1- چنانچه هنگام ترخیص برای شما آنتی بیوتیک تجویز شده است حتما داروها را طبق دستور مصرف کرده و دوره درمان را کامل کنید.
- 2- در صورت نیاز به داروی ضد درد از استامینوفن استفاده کنید.
- 3- اگر داروهای ضد انعقاد مثل وارفارین استفاده میکنید به هیچ وجه بدون دستور و مشورت پزشک اقدام به قطع و یا تغییر میزان مصرف آن نکنید.
- 4- از استفاده داروهای استنشاقی داخل بینی تا 2 هفته در صورت امکان و با مشورت پزشک خودداری کرده و از شکل دارویی دیگر به عنوان جایگزین استفاده نکنید.

تغذیه

- 1- مصرف مایعات را افزایش دهید و به میزان کافی آب بنوشید.
- 2- از مصرف نوشیدنی های گاز دار مواد دارای کافیین زیاد مثل قهوه و سیگار کشیدن تا یک هفته خودداری کنید.
- 3- محدودیت غذایی خاصی برای شما وجود ندارد لیکن بهتر است رژیم غذایی خود را به شکلی تنظیم کنید که دچار یبوست نشوید.

پیگیری های پس از ترخیص:

- ❖ ترمیم کامل عروق آسیب دیده حدود 2 هفته طول میکشد و در این مدت احتمال پارگی و خونریزی مجدد از محل دهان وجود دارد بنابراین باید از انجام کارهایی که باعث تحریک یا آسیب مجدد شوند، خودداری کنید.
- ❖ توصیه میشود در 24 ساعت اول استراحت کامل داشته باشید در هنگام خوابیدن زیر سر خود را کمی بالا بیاورید (حدود 30 درجه).
- ❖ تا یک هفته از حمام کردن با آب داغ و مصرف غذاها و مایعات داغ خودداری کنید.
- ❖ میتوانید روزانه 3-4 نوبت داخل حفره های بینی را با آب نمک یا محلولهای شستشوی نمکی (سرم) به آرامی بشویید.
- ❖ از خیس کردن تامپون و پانسمان خودداری کنید.





بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

خونریزی از بینی



کد سند: HS/PE21

تاریخ تدوین:

1398/07/11

شماره بازنگری: 00

پمفلت آموزشی ویژه بیماران

شماره تماس: 46123001
داخلی 115

زمان مراجعه مجدد به پزشک

- ✓ سردرد شدید
- ✓ درد یا سنگینی قفسه سینه
- ✓ تکرار خونریزی
- ✓ تهوع شدید یا استفراغ
- ✓ بروز تب
- ✓ خارج شدن؛ تغییر شکل یا خیس شدن تامپون و پانسمان



منبع:

عزیز خانی ر و همکاران . طرح دبنا وزارت
بهداشت، درمان و آموزش پزشکی . دستورالعمل
یکپارچه ترخیص از اورژانس

سایر موارد آموزشی

- 1- چنانچه برای کنترل خونریزی تامپون بینی انجام شده است به هیچ وجه و به هیچ علتی اقدام به خارج کردن تغییر شکل یا دست کاری آن نکنید.
- 2- هوای منزل و اتاق خواب خود را مرطوب و خنک نگه دارید.
- 3- در صورت ابتلا به فشار خون بالا داروهای خود را منظم و کامل مصرف کنید.
- 4- از سیگار کشیدن تا حد امکان خودداری کنید..

