

در مورد خون دماغ چطور باید برخورد کرد؟

خون دماغ شدن می تواند اتفاقی ترسناک برای برخی افراد باشد اما اولین گام برای برخورد با این اتفاق، حفظ آرامش است. تقریباً همه انواع خون دماغ ها وخیم نبوده و در خانه قابل درمان هستند.

اولین گام برای کنترل خون دماغ این است که بنشینید و کمی به جلو خم شوید. نگه داشتن سر در حالت عقب خونریزی را کند می کند. کمی به جلو خم شوید تا خون به جای رفتن به داخل حلق از بینی خارج شود. اگر به عقب تکیه دهید ممکن است خون را فرو ببرید و حالت تهوع و استفراغ و اسهال به شما دست دهد. با استفاده از انگشتان شست و اشاره قسمت نرم بینی خود را فشار دهید. این ناحیه محل بین نوک بینی و بخش سخت بینی است که تیغه بینی را تشکیل می دهد. حداقل برای ۵ دقیقه باید بر بینی تان فشار بیاورید. اگر همچنان خونریزی ادامه داشت، دوباره برای ۱۰ دقیقه مداوم بر بینی فشار بیاورید. هنگامی که خونریزی قطع شد، هر محرکی ممکن است منجر به شروع دوباره آن شود؛ از خم شدن گرفته تا فین کردن بینی، که سبب خونریزی مجدد می شوند، خودداری کنید.

به پزشک مراجعه کنید اگر:

خونریزی برای بیش از ۲۰ دقیقه ادامه داشت.

خونریزی به علت یک آسیب مانند سقوط یا ضربه به صورت بروز کرد.

اگر زیاد خون دماغ می شوید.

پزشک چکار می تواند بکند؟

پزشک با بررسی علل مختلف بینی، ممکن است رگی که منجر به خون دماغ می شود را بسوزاند.

بستن بینی: با استفاده از قرار دادن نوعی گاز مخصوص پانسمانی، یا لاستیک قابل باد کردن مثل بالون درون بینی می توان جلوی خونریزی را گرفت. این کار فشار کافی بر رگها می آورد و خونریزی را متوقف می سازد.

قدم بعدی در صورت عدم کنترل خونریزی سوزاندن رگ ها: با استفاده از محلول های مخصوص یا وسائل الکتریکی یا حرارتی رگ ها سوزانده می شوند، تا خونریزی متوقف شود. پزشک قبل از عمل بینی تان را بی حس خواهد کرد.

آیا خون دماغ عارضه وخیمی است؟

اغلب خونریزی های بینی وخیم نیستند. اغلب خون دماغ ها در بخش جلویی بینی رخ می دهند و بعد از چند دقیقه متوقف می شوند. تعداد کمی از خونریزی های بینی در رگ های بزرگ پشت بینی رخ می دهد و بیشتر در افراد مسن رایج است و اغلب ناشی از فشار خون بالا، تصلب شریان، استفاده از آسپرین روزانه یا اختلال لخته شدن خون است.

نکاتی برای پیشگیری از خون دماغ شدن

- کوتاه نگهداشتن ناخن کودکان و جلوگیری از دست زدن به بینی.
- استفاده از دستگاہ های مرطوب کننده بخور هنگام خواب.
- ترک کردن سیگار، سیگار کشیدن باعث خشکی بینی و تحریک آن می شود.
- باز کردن دهان هنگام تنفس