



환자 교육

이비인후과 - 두경부외과센터



비출혈

방지 및 중지 방법

문의

귀하의 문의는 매우 중요합니다. 문의 또는 우려 사항이 있으시면 귀하의 주치의나 진료의에게 문의하십시오.

평일 오전 8시 - 오후 5시에 206-598-7535번으로 간호사 음성 메일 라인(Nurse Voice Mail Line)에 전화하십시오.

또한 206-598-4022번으로 병원 프론트 데스크에 전화하실 수 있습니다.

근무 시간 이후, 주말 및 휴일에는 206-598-6190번으로 전화하여 이비인후과의 대기 레지던트 호출을 요청하십시오.

비출혈 발생시

- Afrin 노즈 스프레이를 사용하십시오. 포장의 지시를 따르십시오.
- 손가락과 엄지손가락을 사용하여 콧구멍을 살짝 집으십시오.
 - 코를 집은 상태에서 15분간 유지합니다. 출혈이 계속되면 Afrin을 다시 사용합니다. 코를 집은 상태에서 15분간 더 유지합니다.
 - 부동자세로 앉되 몸을 약간 앞으로 기울입니다. 필요하면 티슈로 코를 가볍게 누릅니다.
 - 출혈이 멈추면, Afrin을 8시간마다 24시간 동안 사용합니다. Afrin을 3일 이상 연속으로 사용하지 말아야 합니다.
- 매일 비출혈이 1회 이상 발생하거나 출혈을 멈추게 하기 어려운 경우, 출혈 발생 시 206-598-4022로 전화하여 간호사와 문의하십시오.
- 출혈이 멈추지 않는 경우에는 응급실로 가거나 911에 전화하십시오.

비출혈 방지

- 매일 저녁 잠자리에 들기 전에 소량의 바시트라신 또는 바셀린 연고를 콧구멍에 바르십시오.
- 식염수 스프레이를 하루에 4-10회 사용하십시오. 약국에서 처방전 없이도 식염수 스프레이를 구입할 수 있습니다. 이 스프레이는 코 안을 촉촉하게 유지하고 비출혈이 더 발생하지 않도록 도와줍니다. 비출혈이 발생하고 하루가 경과한 후에 식염수 스프레이를 사용합니다.
- 코가 여전히 건조하다고 느끼시는 경우에는 식염수 젤 스프레이(Nasogel)를 사용하여 비강 조직을 보호해 줍니다. 이는 건조함과 갈라짐을 방지해 줍니다.
- 1차 진료의의 지시에 따라 정상 범위의 혈압을 유지하십시오.
- 되도록 코를 풀지 마십시오. 대신, 식염수 스프레이로 코를 행구어내서 총혈을 제거하십시오.
- 손가락이나 다른 물체를 코에 넣어 비강 조직을 손상시키지 마십시오.
- 재채기를 할 때는 입을 벌리고 해서 압력을 줄이십시오.
- 밤에 가슴기를 사용하십시오(특히, 수면성 무호흡증으로 인해 CPAP 기계를 사용하는 경우).

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Otolaryngology
Head and Neck Surgery Center
Box 356161

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4022



Nosebleeds

How to prevent and stop them

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Weekdays, 8 a.m. to 5 p.m., call the Nurse Voice Mail Line at 206-598-7535. You can also call the clinic front desk at 206-598-4022.

After hours and on weekends and holidays, call 206-598-6190 and ask for the Otolaryngology resident on call to be paged.

When a Nosebleed Starts

- Use Afrin nose spray. Follow the directions on the package.
- Use a finger and your thumb to gently pinch your nostrils together.
 - Hold for 15 minutes without releasing the pinch. If your nose is still bleeding, use Afrin again. Pinch your nose for another 15 minutes.
 - Sit still and lean slightly forward. Dab at your nose with tissue as needed.
 - Once the bleeding stops, use Afrin every 8 hours for 24 hours. Afrin should not be used for more than 3 days in a row.
- If you are having 1 or more nosebleeds every day, or if it is hard to stop the bleeding when you do have them, call 206-598-4022 and ask to talk with a nurse.
- If the bleeding will not stop, go to the emergency room or call 9-1-1.

To Help Prevent Nosebleeds

- Apply a small amount of Bacitracin or Vaseline ointment inside your nostrils every evening before you go to bed.
- Use saline spray in each nostril 4 to 10 times a day. You can buy saline spray at a drugstore without a prescription. Using this spray will help keep the inside of your nose moist and help prevent more nosebleeds. Wait 1 day after a nosebleed before using saline spray.
- If your nose still feels dry, also use saline gel spray (Nasogel) to help coat your nasal tissue. This will help prevent drying and cracking.
- Keep your blood pressure in the normal range, as directed by your primary health care provider.
- Avoid blowing your nose. Instead, rinse your nose with saline spray to clear congestion.
- Do not damage your nasal tissue by putting your finger or other objects in your nose.
- When you sneeze, keep your mouth open to decrease pressure.
- Use a humidifier at night, especially if you use a CPAP machine for sleep apnea.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

**Otolaryngology
Head and Neck Surgery Center**
Box 356161
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4022