



Школа пациента

Отделение отоларингологии – Центр хирургии головы и шеи (Head and Neck Surgery Center)



Носовые кровотечения

Как их предотвратить и остановить

Вопросы?

Ваши вопросы важны. Позвоните вашему врачу или в медицинское учреждение, если у вас есть вопросы или вас что-то беспокоит.

По рабочим дням, с 8 утра до 5 вечера, звоните на автоответчик медсестринской службы 206-598-7535. Вы можете также позвонить в регистратуру клиники по телефону 206-598-4022.

В нерабочее время, по выходным и праздникам звоните по телефону 206-598-6190 и попросите, чтобы вызвали дежурного врача-резидента Отделения отоларингологии.

Если началось носовое кровотечение

- Воспользуйтесь аэрозолем для носа Afrin. Следуйте указаниям на упаковке.
- Несильно сожмите вместе ноздри большим и еще одним пальцем.
 - Подержите в течение 15 минут, не ослабляя сжатия. Если из носа все еще течет кровь, то примените Afrin еще раз. Сожмите нос еще на 15 минут.
 - Сидите не двигаясь и немного наклонившись вперед. Легким прикосновением вытирайте нос салфеткой по мере необходимости.
 - После того, как кровотечение остановится, применяйте Afrin каждые 8 часов в течение 24-х часов. Afrin не следует применять более, чем 3 дня подряд.
- Если у вас наблюдается носовое кровотечение ежедневно более 1 раза или если кровотечение трудно остановить, когда оно началось, позвоните по телефону 206-598-4022 и попросите поговорить с медсестрой.
- Если кровотечение не останавливается, то поезжайте в отделение неотложной помощи или позвоните 911.

Предотвращение носовых кровотечений

- Каждый вечер, перед тем как идти спать, смажьте внутри ноздрей небольшим количеством бацитрацина или вазелина.
- Впрыскивайте солевую аэрозоль в каждую ноздрю от 4-х до 10-ти раз в день. Вы можете купить солевую аэрозоль в аптеке без рецепта. Применение этой аэрозоли поможет содержать внутреннюю поверхность носа влажной и предотвращать носовые кровотечения. После кровотечения подождите 1 день, прежде чем начать пользоваться солевой аэрозолем.
- Если вы чувствуете, что ваш нос продолжает быть сухим, применяйте также аэрозоль с соевым гелем (Nasogel), чтобы он обволакивал слизистую оболочку носа. Это помогает предотвратить высыхание и образование трещин.
- Поддерживайте артериальное давление в нормальном диапазоне, как рекомендовал ваш медработник, оказывающий первичную помощь.
- Старайтесь не сморкаться. Вместо этого, промывайте солевой аэрозолем, чтобы прочистить заложенный нос.
- Не причиняйте вред тканям носа, засовывая в нос палец или другие предметы.
- Когда чихаете, держите рот открытым, чтобы уменьшить давление.
- Ночью пользуйтесь увлажнителем воздуха, особенно, если вы пользуетесь аппаратом CPAP из-за апноэ во время сна.

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