



Hướng Dẫn Bệnh Nhân

Khoa Tai Họng – Trung Tâm Giải Phẫu Đầu và Cổ



Chảy Máu Cam

Cách phòng ngừa và ngăn chặn chảy máu cam

Có Thắc Mắc?

Thắc mắc của quý vị rất quan trọng. Xin gọi điện thoại cho bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại.

Ngày thường, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, xin gọi Đường Dây Nhắn Tin Cho Y Tá ở số 206-598-7535. Quý vị cũng có thể gọi bàn tiếp tân của y viện ở số 206-598-4022.

Sau giờ làm việc, cuối tuần hoặc ngày lễ, xin gọi số 206-598-6190 và xin nhắn tin cho bác sĩ nội trú Khoa Tai Họng hiện đang trực.

Khi Máu Cam Bắt Đầu Chảy Ra

- Dùng thuốc xịt mũi Afrin. Làm theo chỉ dẫn trên hộp thuốc.
- Dùng một ngón tay và ngón tay cái của quý vị nhẹ nhàng kẹp hai lỗ mũi lại với nhau.
 - Giữ khoảng 15 phút và không thả ra. Nếu mũi của quý vị vẫn còn chảy máu, hãy dùng Afrin một lần nữa. Kẹp mũi của quý vị lại thêm 15 phút nữa.
 - Ngồi yên và hơi ngả người về phía trước. Chấm nhẹ mũi bằng giấy thấm khi cần thiết.
 - Khi máu ngừng chảy, hãy dùng Afrin 8 giờ một lần trong 24 giờ. Không nên sử dụng Afrin nhiều hơn 3 ngày liên tiếp.
- Nếu quý vị bị chảy máu cam 1 lần hoặc nhiều hơn mỗi ngày, hoặc nếu quý vị khó chặn cho máu ngừng chảy khi quý vị bị chảy máu cam, xin gọi số điện thoại 206-598-4022 và xin nói chuyện với một y tá.
- Nếu máu không ngừng chảy, xin đi đến phòng cấp cứu hoặc gọi 9-1-1.

Giúp Phòng Ngừa Chảy Máu Cam

- Thoa một ít thuốc mỡ Bacitracin hoặc Vaseline bên trong lỗ mũi của quý vị mỗi buổi tối trước khi quý vị đi ngủ.
- Dùng thuốc xịt saline (dung dịch muối) cho mỗi lỗ mũi từ 4 đến 10 lần mỗi ngày. Quý vị có thể mua thuốc xịt saline ở tiệm thuốc tây mà không cần toa thuốc. Dùng thuốc xịt này sẽ giúp giữ bên trong mũi của quý vị có độ ẩm và giúp tránh chảy máu cam thêm nữa. Sau khi bị chảy máu cam, hãy đợi 1 ngày trước khi dùng thuốc xịt saline.
- Nếu quý vị vẫn còn cảm thấy mũi bị khô, hãy dùng thuốc xịt saline dạng keo (Nasogel) để giúp bảo vệ mô tế bào mũi của quý vị. Thuốc này sẽ giúp tránh không bị khô và nứt.
- Giữ áp huyết của quý vị trong giới hạn bình thường, như chuyên viên chăm sóc sức khỏe chính của quý vị chỉ dẫn.
- Tránh hi mũi. Thay vì thế, hãy rửa mũi bằng thuốc xịt saline để thông sạch mũi.
- Đừng gây tổn thương đến mô tế bào mũi bằng cách đặt ngón tay hoặc các vật khác vào mũi của quý vị.
- Khi quý vị hắt hơi, hãy mở miệng ra để giảm bớt áp lực.
- Hãy dùng máy giữ ẩm không khí vào ban đêm, đặc biệt là nếu quý vị dùng máy CPAP cho bệnh ngưng thở lúc ngủ.

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