

# **UW** Medicine

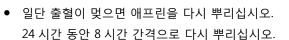
## 코피

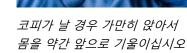
예방 및 멈추게 하는 방법

이 유인물은 코피가 날 때 어떻게 해야 하는가와 발생하는 것을 어떻게 막는가에 대하여 설명합니다.

### 코피가 날 때

- 애프린 코 스프레이를 사용하십시오.
- 그런 다음 검지와 엄지로 비공(코 끝의 말랑말랑한 부분)을 살짝 쥐십시오. 5-10 분 동안 계속해서 쥐고 계십시오.
- 가만히 앉아서 약간 앞으로 몸을 기울이십시오.
  필요에 따라서 티슈로 코를 가볍게 닦으십시오.
- 5~10 분 이후에도 여전히 코피가 날 경우, 애프린을 다시 사용하십시오. 그런 다음 다시 한번 5~10 분 동안 계속 쥐고 계십시오





- 애프린을 3일 이상 연속해서 사용하지 **마십시오**.
- 매일 한번이나 그 이상 코피가 나거나 코피가 날 경우 멈추기가 힘들면 206.598.4022 로 전화해서 간호사와의 상담을 요청하십시오.
- 출혈이 멈추지 않을 경우 응급실로 가거나 911 로 전화하십시오.

### 코피예방을 돕기 위하여

- 매일 밤 취침 전에 콧구멍 안에 적은 양의 배씨트레씬이나 바셀린 연고를 바르십시오.
- 하루에 4~10 번 각 콧구멍 안에 식염수 스프레이를 뿌리십시오. 처방전 없이 약국에서 식염수 스프레이를 구입할 수 있습니다. 이 스프레이를 사용하는 것은 코 안을 촉촉하게 유지하고 코피가 더 나는 것을 예방하는 것을 도울 것입니다. 식염수 스프레이 사용은 코피가 난 후 하루를 기다리십시오.
- 만일 코가 여전히 건조한 것을 느낄 경우 코 안쪽을 도포하는 것을 돕기 위하여 네이소젤과 같은 식염수 젤 스프레이도 사용하십시오. 이것은 비강조직이 계속해서 건조되고 갈라지는 것을 막는 것을 도울 것입니다.
- 주치의의 지시대로 혈압을 정상범위 이내로 유지하십시오.

### 코피에 대해서 더 알고 싶을 경우

미국 이비인후과-두경부 수술 아카데미이 ENT 건강 웹사이트를 들어가 보십시오:

www.enthealth.org/conditions/nose bleeds/

- 코를 푸는 것을 피하십시오. 그 대신에 막힌 것을 뚫기 위해서는 식염수 스프레이로 코를 헹구십시오.
- 코 안에 손가락이나 다른 물질들을 넣지 **마십시오**. 이것은 코 안의 조직을 손상시킬수 있습니다.
- 재채기할 때는 코의 압력을 줄이기 위해서 입을 계속 벌리고 하십시오.

### 문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 우려되는 점이 있으시면 담당 의사나 의료 제공인에게 전화하십시오.

#### 질문과 우려되는 것들에 대하여:

주중 오전 8 시부터 오후 5 시까지는 이비인후과/두경부수술센터에 206.598.4022 로 전화해서 2 번을 누르십시오.

업무종료 시간 이후와 주말과 공휴일에는 코뮤니티 치료 간호사 상담선에 206.598.4022 로 전화해서 2 번을 누르십시오.

예약에 대한 질문들은: 이비인후과/두경부 수술센터로 전화하십시오: 206.598.4022

# UW Medicine

# **Nosebleeds**

How to prevent and stop them

This handout explains what to do when a nosebleed starts, and how to keep them from occurring.

### When a Nosebleed Starts

- Use Afrin nose spray.
- Then use a finger and thumb to gently pinch together your *nostrils* (the soft parts of your nose). Keep pinching for 5 to 10 minutes.
- Sit still and lean slightly forward.
  Dab your nose with tissue as needed.
- If your nose is still bleeding after 5 to 10 minutes, use Afrin again. Then pinch your nostrils for another 5 to 10 minutes.



If you have a nosebleed, sit still and lean slightly forward.

- Once the bleeding stops, spray with Afrin again. Repeat every 8 hours for 24 hours.
- Do **not** use Afrin 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 bleeding will not stop, go to the emergency room or call 911.

### **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 having a nosebleed before using saline spray.

# To Learn More About Nosebleeds

Visit the ENT Health website by the American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery:

www.enthealth.org/conditions/ nosebleeds/

- If your nose still feels dry, also use a saline gel spray such as Nasogel to help coat the inside of your nose. This will help keep your nasal tissue from drying and cracking.
- Keep your blood pressure in the normal range, as directed by your primary care provider.
- Avoid blowing your nose. Instead, rinse your nose with saline spray to clear congestion.
- Do **not** put your finger or other objects in your nose. This can damage your nasal tissue.
- When you sneeze, keep your mouth open to lessen pressure on your nose.

### **Questions?**

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

#### For questions or concerns:

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call Otoloaryngology/Head and Neck Surgery Center at 206.598.4022 and press 2.

After hours and on weekends and holidays, call 206.598.4022 and press 2 to talk with a Community Care Line Nurse.

**For appointment questions:** Call Otolaryngology/Head and Neck Surgery Center: 206.598.4022.