



UW Medicine

Chảy Máu Mũi

Làm thế nào để phòng ngừa và ngưng chảy máu mũi

Tài liệu này giải thích làm thế nào có bắt đầu chảy máu mũi và cách phòng ngừa nó xảy ra.

Khi Bắt Đầu Bị Chảy Máu Mũi

- Dùng thuốc Afrin xịt mũi.
- Dùng ngón tay và ngón cái bóp nhẹ hai lỗ mũi (phần mềm của mũi) kẹp lại với nhau trong 5 đến 15 phút.
- Ngồi yên và cơ thể hơi nghiêng phía trước. Dùng giấy chặm mũi nếu cần.
- Nếu vẫn còn chảy máu mũi sau 5 đến 10 phút, hãy dùng thuốc Afrin xịt mũi, rồi bóp mũi lại thêm 5 đến 10 phút.
- Sau khi ngừng chảy máu mũi, hãy xịt lại thuốc Afrin. Lặp lại mỗi 8 giờ trong 24 giờ.
- **Không được** liên tục dùng thuốc Afrin quá 3 ngày.
- Nếu bạn bị chảy máu mũi 1 hoặc nhiều lần mỗi ngày hoặc nếu khó cầm máu khi bạn đã làm những phương thức hướng dẫn, gọi số 206.598.4022 và yêu cầu nói chuyện với y tá.
- Nếu không ngừng chảy máu mũi, phải đến phòng cấp cứu hoặc gọi 911.



Nếu còn chảy máu mũi, ngồi yên và cơ thể hơi nghiêng phía trước.

Để Giúp Ngừa Chảy Máu Mũi

- Thoa ít thuốc Bacitracin hoặc Vaseline bên trong lỗ mũi mỗi tối trước khi bạn đi ngủ.
- Dùng nước muối xịt vào mỗi lỗ mũi 4 đến 10 lần một ngày. Bạn có thể mua nước muối tại tiệm thuốc không cần toa bác sĩ. Dùng nước muối xịt mũi này sẽ giúp giữ ẩm ướt bên trong lỗ mũi và giúp ngừa chảy máu mũi nhiều. Đợi 1 ngày sau khi có chảy máu mũi trước khi dùng nước muối xịt mũi.

Để Tìm Hiểu Thêm Về Chảy Máu Mũi

Truy cập trang web Sức khỏe Tai Mũi Họng – Khẩu Thuật Đầu và Cổ của Học Viện Hoa Kỳ:

www.enthealth.org/conditions/nosebleeds/

- Nếu mũi của bạn vẫn cảm thấy khô, cũng được dùng keo muối xịt mũi như là Nasogel để giúp che phủ bên trong lỗ mũi. Điều này sẽ giúp giữ cho mô mũi không bị khô và nứt.
- Giữ huyết áp của bạn trong phạm vi bình thường, theo hướng dẫn của bác sĩ.
- Thay vì hỉ mũi, hãy dùng nước muối xịt mũi để thông nghẹt mũi.
- Không được để ngón tay hoặc vật gì trong mũi, làm vậy có thể tổn thương mô mũi của bạn.
- Khi bạn hắt xì hơi, hãy mở miệng để giảm áp lực.

Câu Hỏi?

Câu hỏi của bạn rất quan trọng. Gọi bác sĩ hoặc nhân viên y tế nếu bạn có thắc mắc hoặc lo lắng

Về câu hỏi hoặc lo lắng:

Ngày trong tuần từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, gọi Khoa Tai Mũi Họng/Truong Tâm Phẫu Thuật Đầu và Cổ tại số 206.598.4022 rồi bấm số 2.

Sau giờ làm việc, cuối tuần và ngày lễ, Gọi số 206.598.4022 rồi bấm số 2 để nói chuyện với Y Tá Chăm Sóc Công Động.

Về câu hỏi cuộc hẹn: gọi Khoa Tai Mũi Họng/Truong Tâm Phẫu Thuật Đầu và Cổ tại số 206.598.4022

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.
- 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.



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

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 Otolaryngology/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.