



UW Medicine

Chảy Máu Mũi

Làm thế nào phòng ngừa và ngưng chảy

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

Khi Bắt Đầu Chảy Máu Mũi

- Dùng thuốc Afrin xịt mũi. Làm theo các hướng dẫn trên gói thuốc.
- Dùng ngón tay và ngón cái bóp nhẹ hai lỗ mũi kẹp lại với nhau.
 - Tiếp tục bóp mũi trong 15 phút. Nếu mũi vẫn chảy máu, dùng lại thuốc Afrin xịt mũi. Bóp mũi thêm 15 phút nữa.
 - Ngồi yên và cơ thể hơi nghiêng phía trước. Dùng giấy chặm mũi nếu cần.
- Khi ngừng chảy máu mũi, xịt thuốc Afrin 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, thì gọi số 206.598.4022 và yêu cầu nói chuyện với y tá.
- **Nếu chảy máu không ngừng, phải đến phòng cấp cứu hoặc gọi 911.**



Nếu còn chảy máu mũi, ngồi yên và cơ thể hơi nghiêng phía trước. Dùng giấy chặm mũi nếu cần.

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 xịt tại tiệm thuốc không cần toa bác sĩ. Dùng nước muối xịt này sẽ giúp giữ ẩm ướt bên trong mũi và giúp ngừa chảy máu mũi nhiều. Đợi 1 ngày sau khi chảy máu mũi mới xịt nước muối.

- Nếu mũi của bạn vẫn cảm thấy khô, cũng được dùng keo muối xịt như là Nasogel để giúp che phủ bên trong 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 hi mũi, hãy dùng nước muối rửa mũi để giảm nghẹt mũi.
- **Không** được để ngón tay hoặc vật gì trong mũi. Như vậy có thể làm 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

**UWMC Khoa Tai Mũi Họng
- Trung Tâm Phẫu Thuật
Đầu và Cổ:**

Ngày trong tuần từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, gọi y tá nhắn lời tại số 206.598.7535.

Hoặc, gọi phòng mạch số 206.598.4022 và bấm số 8 khi bạn nghe ghi âm. Yêu cầu nói chuyện với một y tá.

Sau giờ làm việc, cuối tuần và ngày lễ, gọi số 206.598.4022 và bấm số 5 khi bạn nghe ghi âm sẽ kết nối với Y Tá Chăm Sóc Công Động .

**HMC Khoa Tai Mũi Họng –
Trung Tâm Phẫu Thuật
Đầu và Cổ: 206.744.3229**

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. Follow the directions on the package.
- Use a finger and 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, spray with Afrin 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 the bleeding will not stop, go to the emergency room or call 911.**



If you have a nosebleed, sit still and lean slightly forward. Dab with a tissue as needed.

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.

- 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 decrease pressure.

Questions?

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

UWMC Otolaryngology – Head and Neck Surgery Center:

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call the Nurse Voice Mail Line at 206.598.7535.

Or, call the clinic at 206.598.4022 and press 8 when you hear the recording. Ask to talk with a nurse.

After hours and on weekends and holidays, call 206.598.4022 and press 5 when you hear the recording. This will connect you with a nurse on the Community Care Line.

HMC Otolaryngology – Head and Neck Surgery Center: 206.744.3229