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



코피가 날 경우 가만히 앉아서 몸을 약간 앞으로 기울이십시오

- 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
- 일단 출혈이 멎으면 애프린을 다시 뿌리십시오. 24 시간 동안 8 시간 간격으로 다시 뿌리십시오.
- 애프린을 3 일 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.

UWMC Otolaryngology – Head and Neck Surgery Center | Box 356161
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206.598.4022

코피에 대해서 더 알고 싶을 경우

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

www.enthealth.org/conditions/nosebleeds/

- 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 손상시킬 수 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

© University of Washington Medical Center
Published PFES: 2004, 2011, 2018, 2021
Clinician Review: 02/2021
KOREAN translation by UWMC Interpreter Services
Reprints on Health Online: https://healthonline.washington.edu

UWMC Otolaryngology – Head and Neck Surgery Center | Box 356161
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 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



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

- 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.

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.

Otolaryngology/Head and Neck Surgery Center | Box 356161
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206.598.4022

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.

© University of Washington Medical Center
Published PFES: 2004, 2011, 2018, 2021
Clinician Review: 02/2021
Reprints on Health Online: https://healthonline.washington.edu

UWMC Otolaryngology – Head and Neck Surgery Center | Box 356161
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206.598.4022