



UW Medicine

Носовые кровотечения

Как их предотвратить и остановить

В данной памятке объясняется, что делать, когда начинаются носовые кровотечения, и как предотвращать их появление.

Если началось кровотечение из носа

- Используйте аэрозоль для носа Afrin. Следуйте инструкциям на упаковке.
- Указательным и большим пальцами крепко прижмите крылья носа к носовой перегородке.
 - Не отпускайте зажим в течение 15 минут, не ослабляя сжатия. Если кровотечение из носа все еще продолжается, еще раз используйте Afrin. Зажмите нос еще на 15 минут.
 - Сидите неподвижно, слегка наклонив корпус вперед. По мере необходимости мягко промокайте нос салфеткой.



Если у вас началось носовое кровотечение, то сидите неподвижно, слегка наклонившись вперед. По мере необходимости мягко промокайте нос салфеткой

- После того, как кровотечение остановится, применяйте Afrin каждые 8 часов в течение 24-х часов.
- **Не** используйте Afrin более, чем 3 дня подряд.
- Если у вас ежедневно бывает как минимум 1 носовое кровотечение или если, в случае появления носовых кровотечений, их бывает трудно остановить, то позвоните по номеру 206.598.4022 и попросите поговорить с медсестрой.
- **Если кровотечение не останавливается, то поезжайте в отделение неотложной помощи или позвоните по тел. 911**

Профилактические меры для предотвращения носовых кровотечений

- Каждый вечер перед сном наносите небольшое количество бацитрацина или вазелина на внутренние полости ноздрей.

- Впрыскивайте солевую аэрозоль в каждую ноздрю от 4-х до 10-ти раз в день. Вы можете купить солевую аэрозоль в аптеке без рецепта. Применение этой аэрозоли поможет поддерживать внутреннюю поверхность носа влажной и предотвращать носовые кровотечения. После кровотечения подождите 1 день, прежде чем начать пользоваться солевой аэрозолем.
- Если вам кажется, что нос продолжает оставаться сухим, используйте также аэрозоль с солевым гелем (Nasogel) для создания защитного покрытия внутри носа. Она поможет предотвратить высыхание и образование трещин на тканях носа.
- Поддерживайте артериальное давление в нормальном диапазоне в соответствии с указаниями вашего лечащего врача.
- Старайтесь не сморкаться. Вместо этого, чтобы устранить носовую заложенность, промывайте нос солевой аэрозолем.
- **Не** засовывайте в ноздри палец или какие-либо другие предметы. Это может травмировать ткани вашего носа.
- Когда чихаете, не закрывайте рот, чтобы уменьшить носовое давление.

Вопросы?

Ваши вопросы важны. Позвоните вашему врачу или медработнику, если у вас есть вопросы или проблемы.

UWMC Otolaryngology – Head and Neck Surgery Center:

По рабочим дням, с 8 утра до 5 вечера, звоните на автоответчик медсестринской службы 206-598-7535

Вы можете также позвонить в регистратуру клиники по телефону 206-598-4022, услышав приветствие, нажмите 8. Попросите поговорить с медсестрой.

В нерабочее время, по выходным и праздникам звоните по телефону 206-598-4022, услышав приветствие, нажмите 5. Это соединит вас с медсестрой Службы Коммунальной Медицинской Помощи

HMC Otolaryngology – Head and Neck Surgery Center: 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