



مبادا خونی از دماغ تان بچکد

مشاهده عضوی که دچار خونریزی است، همیشه باعث ترس و دلهره و نگرانی می‌شود. گاهی هم این خونریزی در ناحیه بینی رخ می‌دهد که باعث دستپاچگی شما می‌شود، بخصوص اگر کودکان دچار این مشکل شوند.

جام جم آنلاین: مشاهده عضوی که دچار خونریزی است، همیشه باعث ترس و دلهره و نگرانی می‌شود. گاهی هم این خونریزی در ناحیه بینی رخ می‌دهد که باعث دستپاچگی شما می‌شود، بخصوص اگر کودکان دچار این مشکل شوند. ولی به طور کلی خشک شدن هوای محیط و در نتیجه، خشک شدن مخاط بینی احتمال بروز خونریزی بینی را افزایش می‌دهد که باید بدرستی برای بند آمدن آن اقدام کنید.

اگر چه بیشتر این نوع خونریزی‌ها ساده و با اقدامات ساده‌ای قابل کنترل است، ولی گاهی وضعیت حاد می‌شود و به مداخلات پزشکی نیاز پیدا می‌کند.

آمارهای به دست آمده نشان می‌دهد از هر هفت نفر، یک نفر در طول زندگی دچار خونریزی بینی می‌شود و این اتفاق بیشتر در فصول سرد سال و به دلیل خشکی هوا رخ می‌دهد.

خونریزی بینی در هر سنی رخ می‌دهد، ولی بیشترین افرادی که دچار آن می‌شوند کودکان دو تا 10 سال و نیز افراد 50 تا 80 سال هستند.

از طرفی به دلایلی که هنوز کاملاً مشخص نشده است، خونریزی بینی در ساعات صبحگاهی بیشتر از زمان‌های دیگر اتفاق می‌افتد.

خونریزی‌های بینی بسته به مکان بروز خونریزی طبقه‌بندی می‌شوند؛ یکی خونریزی قدامی است که مربوط می‌شود به ناحیه جلویی بینی (قسمتی که دو منفذ بینی را از هم جدا می‌کند) و دیگری خونریزی خلفی است که به خونریزی ناحیه عقب بینی مربوط می‌شود.

خونریزی قدامی حدود 90 درصد از کل خونریزی‌های بینی را شامل می‌شود که معمولاً از عروق خونی موجود در دیواره بینی که شبکه‌ای از عروق در آنجا قرار دارد، نشأت می‌گیرد و معمولاً در یکی از منافذ بینی بروز می‌کند.

کنترل این خونریزی آسان و با اقدامات خانگی یا از سوی مراقبان بهداشت قابل کنترل است.

در مقابل، خونریزی خلفی شیوع کمتری دارد و بیشتر در افراد سالمند، مبتلایان به فشار خون بالا و افرادی که در ناحیه بینی یا صورت دچار صدمه شده‌اند، مشاهده می‌شود.

کاهش میزان کلسیم، جراحی بینی و قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی محرک غشای مخاطی بینی از دلایل بروز این خونریزی به شمار می‌رود.

این حالت به خاطر خونریزی شریانی در ناحیه پشت بینی بروز می‌کند. این نوع خونریزی پیچیده است و نیاز به انتقال به مرکز درمانی و بررسی پزشک متخصص گوش و حلق و بینی دارد.

خونریزی‌های خلفی گاه می‌تواند علت بیماری‌های خونی مانند سرطان خون، هموفیلی یا حتی تومورها باشد.

چرا بینی خونریزی می‌کند؟

بیشتر خونریزی‌های بینی به دلیل تحریکات کوچک و نیز سرما بروز می‌کنند که معمولاً خطر ساز نیستند، ولی در موارد نادر می‌توانند مهلك باشند.

بینی انسان و بسیاری از حیوانات عروق خونی زیادی دارد و از آنجا که بینی درست وسط صورت قرار گرفته احتمال بروز خونریزی را افزایش می‌دهد.

حرکت جریان هوا داخل بینی می‌تواند مخاط پوششی داخل بینی را خشک و تحریک و پوسته‌سفتی ایجاد کند. این پوسته‌ها از طریق سایش، دستکاری، تحریکات شیمیایی یا جریان محکم هوا در بینی تحریک می‌شوند و احتمال خونریزی را ایجاد می‌کنند.

پوشش داخل بینی به خاطر کاهش رطوبت هوا، آلرژی، سرماخوردگی‌های همراه با سرفه و عطسه و نیز سینوزیت در معرض خشک شدن قرار می‌گیرد بنابراین در زمستان که ویروس‌های محیط زیاد است و هوای داخل منزل هم خشک می‌شود، خشکی مخاط بینی افزایش می‌یابد.

انحراف تیغه بینی، وجود جسم خارجی در بینی یا سایر مواردی که باعث انسداد راه بینی می‌شود، می‌تواند خونریزی بینی ایجاد کند.

برخی موارد، صدمات وارد شده به بینی، صورت یا سر و حتی شکستگی بینی می‌تواند موجب خونریزی بینی شود که در این شرایط سریع باید به پزشک مراجعه کنید.

در موارد نادر هم این مشکل به دلیل بروز اختلالی در سیستم انعقاد خون رخ می‌دهد. استفاده بیش از حد اسپری‌های ضد احتقان، عطسه‌های پی در پی، جراحی صورت و بینی، مصرف دوز بالای آسپیرین و داروهای رقیق‌کننده خون، مصرف داروهای ضد التهابی، عفونت دستگاه تنفسی فوقانی و سینوسی، قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض هوای گرم و مصرف کوکائین از دیگر دلایل خونریزی بینی محسوب می‌شود.

بیماران مسنی که دچار مشکل انعقادی هستند و از داروهای ضد انعقادی استفاده می‌کنند و افراد مبتلا به فشار خون بالا بیشتر دچار خونریزی بینی می‌شوند و خونریزی‌شان دیرتر متوقف شده، بیش از 20 دقیقه طول می‌کشد.

بیماری کبدی به دلیل تداخل در لخته خون منجر به خونریزی پی در پی می‌شود. افزایش ارتفاع هم می‌تواند خطر بروز خونریزی بینی را افزایش دهد چرا که با افزایش ارتفاع، میزان اکسیژن کاهش یافته، هوا رقیق‌تر و خشک‌تر می‌شود و همین خشکی احتمال خونریزی بینی را زیاد می‌کند.

خونریزی را به روشی ساده کنترل کنید

به خاطر دارید که در دوران کودکی هر وقت خون دماغ می‌شدیم، اولین راهکاری که اطرافیان توصیه می‌کردند، بالا نگه داشتن سر به عقب بود.

شاید این غلط‌ترین راهکاری بود که پیشنهاد می‌شد چون از این طریق، حجم زیادی خون وارد حلق می‌شد و می‌توانست باعث تهوع شود. با این همه، خونریزی بینی اگر علت جدی نداشته باشد براحتی قابل پیشگیری و کنترل است.

– هرگز دراز نکشید، بلکه بنشینید یا بایستید. صاف نشستن، فشار خون عروق شما را کاهش می‌دهد و خونریزی کم می‌شود. بالاتر قرار دادن سر از سطح قلب، خونریزی را کاهش می‌دهد.

– فرد را کمی به جلو خم کنید تا خون وارد حلق او نشود.

– از دستمال برای تمیز کردن خونریزی استفاده کنید.

– با دو انگشت اشاره و سبابه، محل نرم و غضروفی بالای منافذ بینی را محکم بگیرید و 5 دقیقه فشار دهید تا خون بند بیاید. در این بین اصلاً دستتان را بر ندارید. بعد از پنج دقیقه چک کنید که خونریزی متوقف شده یا خیر. در صورت ادامه خونریزی، این مراحل را بار دیگر به مدت 10 دقیقه تکرار کنید و بعد از هر بار چک کردن، در صورت لزوم این کار را تکرار کنید. در این حالت از دهان نفس بکشید. بسیاری از خونریزی‌های بینی با این روش ساده قطع می‌شود.

– تداوم خونریزی به مدت زیاد و از دست دادن خون ممکن است باعث سبکی سر، گیجی و ضعف شود. در این حالت با 115 تماس بگیرید. در صورت ادامه این حالت فرد دچار شوک می‌شود.

– قرار دادن بسته حاوی یخ روی بینی و همان محل اعمال فشار عروق خونی را منقبض می‌کند و خونریزی را کاهش می‌دهد.

– بعد از کنترل خونریزی، جریان هوا را بشدت از بینی عبور ندهید و بینی خود را محکم نگیرید و تا 4 ساعت پس از خونریزی، از تمیز

کردن منافذ بینی خودداری کنید، چراکه باعث کنده شدن لخته‌های خون و ادامه خونریزی می‌شود.

– در صورت مواجهه با فردی که دچار خونریزی مکرر می‌شود، او را برای بررسی بیشتر به مرکز درمانی منتقل کنید.

– برای جلوگیری از خشک شدن مخاط بینی در زمستان از یک دستگاه بخور یا رطوبت‌ساز در منزل استفاده کنید یا به جای آن یک کتری آب جوش روی حرارت بگذارید تا بخار کرده، محیط را مرطوب سازد.

این نکته‌ها را به خاطر بسپارید

بعد از پایان خونریزی، رعایت برخی اصول می‌تواند مانع از برگشت خونریزی شود.

پس از بند آمدن خونریزی بنشینید و به مدت 30 تا 60 دقیقه استراحت کنید تا احتمال شروع دوباره خونریزی را کاهش دهید. تا مدتی بعد از خونریزی از انجام کارهای سنگین مانند ورزش‌های سنگین خودداری کنید و برای برداشتن اجسام سنگین خم نشوید.

سیگار نکشید و سر خود را از سطح قلب بالاتر قرار دهید. تا حدود 24 ساعت از غذاهای نرم و خنک استفاده کنید و مایعات خنک بنوشید. حتی الامکان از مصرف داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین و ایبوپروفن خودداری کنید.

برای مرطوب کردن مخاط داخل بینی از اسپری‌های نمکی بینی یا پمادهای چرب‌کننده استفاده کرده و از استعمال سیگار پرهیز کنید و همیشه ناخن‌هایتان را کوتاه نگه دارید.

گاهی خونریزی ساده بینی می‌تواند به معضلی تبدیل شود. بهتر است با آگاهی بیشتر چنین شرایطی را مدیریت کرده و واکنش درستی نشان دهید.

چنانچه با هر یک از موارد زیر مواجه شدید، فرد را سریع به مرکز درمانی منتقل کنید تا بسته به نظر پزشک، درمان مناسب برای وی انجام شود:

ادامه خونریزی بینی بیش از 20 تا 30 دقیقه، خونریزی ناشی از ضربه وارد شده به سر و شکستگی بینی، تکرار مداوم خونریزی، احساس گیجی یا غش، بیهوشی، ضربان قلب سریع یا تنفس تند، حالت تهوع، استفراغ خون، تب بالای 38.5 درجه، مشاهده خونریزی از نقاط دیگری از بدن مانند وجود خون در ادرار و مدفوع، خروج خونابه رقیق و آبی از بینی بخصوص به دنبال ضربه به سر، مصرف داروهای رقیق‌کننده خون توسط فرد، ابتلای فرد به بیماری‌های زمینه‌ای چون بیماری کبدی، کلیوی یا هموفیلی و نیز وقتی کسی بتازگی تحت با شیمی‌درمانی بوده است.

خونریزی بینی در کودکان

خونریزی بینی بخصوص در کودکان شیوع بیشتری دارد. علت آن هم نزدیک بودن عروق خونی به پوسته مخاطی بینی است. چون این عروق به پوست نزدیک هستند، با کوچک‌ترین تحریکی دچار پارگی می‌شوند بنابراین خونریزی بینی در کودکان را براحتی می‌توان در منزل تحت کنترل در آورد و از بروز مجدد آن جلوگیری کرد.

با وجود این، کودکان به طور مکرر دچار این حالت می‌شوند که ممکن است برای والدین نگران‌کننده باشد.

اصلی‌ترین علت خونریزی بینی در کودکان ضربه مستقیم به بینی، خشک شدن مخاط بینی بر اثر هوای خشک محیط، عفونت دستگاه تنفسی فوقانی، جسم خارجی و آلرژی بینی است.

کودکان معمولاً بینی خود را دستکاری می‌کنند که علت بسیاری از خونریزی‌های بینی محسوب می‌شود. برای جلوگیری از این اتفاق، ناخن‌های کودکان را همیشه کوتاه نگه دارید. (جام جم - ضمیمه سب)

ندا اظهاری