



Носовое кровотечение: пошаговая инструкция для самопомощи



Возможные причины кровотечения из носа

- Сухой воздух, травма носа или его слизистой;
- Высокое артериальное давление;
- Перегрев на солнце;
- Нарушения свертываемости крови (из-за сопутствующих системных заболеваний, у лиц старшего возраста, при гемофилии, а также при приеме лекарственных препаратов, разжижающих кровь, или злоупотреблении сосудосуживающими препаратами);
- Инфекционно-воспалительные заболевания;
- Аллергические реакции;
- Опухоли носа и/или околоносовых пазух.



Порядок действий для самостоятельной остановки носового кровотечения

Прежде всего, не паникуйте, так как это способствует повышению артериального давления, а значит и усилению кровотечения. Откройте окно, чтобы обеспечить доступ свежего воздуха в помещение. Далее следуйте инструкции:



- 1 Сядьте и слегка наклонитесь вперед. Не ложитесь и не запрокидывайте голову назад, так как кровь из полости носа может попасть в ротоглотку и вызвать рвоту.
- 2 Большим и указательным пальцами сожмите мягкую часть носа ниже переносицы, прижав таким образом крылья носа к носовой перегородке. Удерживайте крылья носа в таком положении в течение 10–15 минут без перерыва, дышите при этом через рот. Если кровь при этом стекает в ротоглотку, сплюньте ее в салфетку или платок.
- 3 Приложите к переносице что-либо холодное: лед или замороженные продукты, завернутые в полотенце. Холод сузит сосуды и ускорит остановку кровотечения.
- 4 После остановки кровотечения не сморкайтесь и не наклоняйтесь в течение 2–3 часов. Пейте достаточное количество воды комнатной температуры.



Когда необходимо вызывать скорую медицинскую помощь?

Звоните по номерам **103** или **112**, если:

- Кровотечение не останавливается дольше 20 минут.
- Кровотечение возникло после травмы головы (падение, удар).
- Появились головокружение, слабость, бледность, нарушения дыхания и/или сознания.
- Кровотечение одновременно из зон носа и рта.
- В носовой полости есть инородное тело.



Чего делать нельзя?

- Запрокидывать голову назад и/или ложиться на спину.
- Сморкаться и/или промывать нос.
- Пить сразу после остановки кровотечения кофе, чай и другие тонизирующие напитки, так как они повышают артериальное давление.



Профилактика носовых кровотечений

- Увлажняйте воздух дома (идеальная влажность — 50–60%).
- Не отрывайте образовавшиеся в носу корочки. В случае их образования промойте нос изотоническим раствором соли, а затем высморкайтесь и/или удалите размякшие корочки при помощи бумажной салфетки или ватной палочки.
- При частых носовых кровотечениях обратитесь за консультацией к врачу-терапевту или врачу-оториноларингологу и контролируйте уровень артериального давления.

