Ενημερωτικό δελτίο ασθενούς

Νοσοκομείο:

Nosebleeds

Ρινορραγίες

Οι ρινορραγίες είναι συνηθισμένες

Οι ρινορραγίες εμφανίζονται σε όλες τις ηλικίες αλλά είναι πιο διαδεδομένες στα παιδιά. Προκαλούνται όταν σπάει ένα μικρό αιμοφόρο αγγείο, συνήθως στο εσωτερικό του ρουθουνιού. Τα αγγεία αυτά είναι πάρα πολλά και καλύπτονται με μία πολύ λεπτή και ευαίσθητη επένδυση.

Γιατί έχω ρινορραγίες;

Στα συνήθη αίτια των ρινορραγιών περιλαμβάνονται τα εξής:

- Περιβαλλοντικές συνθήκες – ζεστός και ξηρός καιρός, πολύ κρύος, ξηρός καιρός (βουνά και χιόνι)
- Λοιμώξεις, ιογενή κρυολογήματα ή γρίπη, ή τοπικές λοιμώξεις του ρινικού κόλπου
- Σκάλισμα της μύτης ή είσοδος σκληρών αντικειμένων στη μύτη (ιδίως στα παιδιά)
- Τραυματισμός από χτύπημα στη μύτη
- Αιμορραγικές διαταραχές ή λήψη αντιπηκτικής αγωγής
- Άσκηση μεγάλης πίεσης στην τουαλέτα
- Σήκωμα βαριών αντικειμένων
- Κλάμα και κραυγές

Στο νοσοκομείο

Ενημερώστε αμέσως τον ιατρό εάν αισθάνεστε έντονη αδιαθεσία ή ότι θα λιποθυμήσετε. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι ρινορραγίες μπορούν να προκαλέσουν σοβαρή αιμορραγία.

Η πρώτη ενέργεια αντιμετώπισης είναι ο ψεκασμός της μύτης με σπρέι και η άσκηση συνεχούς πίεσης για 10 λεπτά. Το σπρέι επιφέρει συστολή των αγγείων και η άσκηση πίεσης σταματά την αιμορραγία στις περισσότερες περιπτώσεις. Συνεχής πίεση σημαίνει να μην γίνει έλεγχος πριν τα 10 λεπτά. Σε κάποια τμήματα επειγόντων περιστατικών παρέχεται ειδική συσκευή που πιέζει τη μύτη.

Τα παιδιά σπάνια καταφέρνουν να κρατήσουν τη μύτη τους για 10 λεπτά.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί αλοιφή, με ή χωρίς αντιβιοτικά, για να διατηρηθεί η υγρασία στην περιοχή και να αποτραπεί μια νέα αιμορραγία.

Εάν η άσκηση πίεσης δεν έχει αποτέλεσμα, υπάρχουν δύο επιλογές στο τμήμα επειγόντων περιστατικών. Μπορεί να πραγματοποιηθεί χημικός καυτηριασμός, στον οποίο εφαρμόζεται μία ράβδος γύρω από τα αγγεία που αιμορραγούν και απλώνεται αντιβιοτική αλοιφή. Η άλλη θεραπεία περιλαμβάνει τον επιπωματισμό (γέμισμα) της μύτης. Χρησιμοποιείται για πρόσθια επίσταξη δηλ. μπροστινή αιμορραγία (συνηθέστερη) και οπίσθια (η πιο σοβαρή περίπτωση). Ο επιπωματισμός μπορεί να γίνει με πολλά υλικά, όπως γάζες ή ειδικά φουσκωτά παρεμβύσματα που παραμένουν στη μύτη έως και δύο μέρες κάποιες φορές.

Κατά τον επιπωματισμό της μύτης το πιθανότερο είναι να σας συνταγογραφήσουν αντιβιοτικά.

Εάν φύγετε από το νοσοκομείο, θα πρέπει να διευκρινίσετε ποιος θα σας ξαναδεί και πότε θα αφαιρεθούν τα παρεμβύσματα. Μην το κάνετε μόνοι σας.

Όταν επιστρέψετε στο σπίτι σας

Θα πρέπει να **αποφύγετε** οτιδήποτε μπορεί να προκαλέσει νέα ρινορραγία, όπως:

- Αποφύγετε να καταβάλετε οποιαδήποτε προσπάθεια για μία ημέρα ή δύσκολη φυσική άσκηση για μία εβδομάδα
- Μην σκαλίσετε ή φυσήξετε τη μύτη σας για 12 ώρες και μην τη φυσήξετε δυνατά σε καμία περίπτωση
- Αποφύγετε τα ζεστά ροφήματα

Πράγματα που πρέπει να κάνετε **άμεσα:**

- Σε περίπτωση επιπωματισμού της μύτης σας, να είστε συνεπείς στα ραντεβού σας για να τον αφαιρέσετε (συνήθως μετά από 2 ημέρες)
- Πάρτε τα αντιβιοτικά που σας έχουν συνταγογραφήσει
- Χρησιμοποιήστε βαζελίνη ή την αλοιφή που σας έδωσε ο ιατρός σας, σύμφωνα με τις οδηγίες
- Αναπαυθείτε με ησυχία τις επόμενες 12 έως 24 ώρες.

Συντάχθηκε από το Ινστιτούτο Έκτακτης Φροντίδας (ECI), Φεβρουάριος 2012. Διατίθεται και στη διαδικτυακή τοποθεσία www.ecinsw.com.au

Ρινορραγίες

Όταν επιστρέψετε στο σπίτι σας (συνέχεια)

Τι πρέπει να κάνετε σε **μακροπρόθεσμο ορίζοντα**:

- Να κάνετε ρινικές πλύσεις αντί να σκαλίζετε τη μύτη σας (διατίθενται στο φαρμακείο)
- Διατηρείτε την υγρασία στη μύτη σας – με βαζελίνη και υγραντήρα στο υπνοδωμάτιο
- Μην καπνίζετε και αποφεύγετε τους χώρους με καπνό.

Πότε να ανησυχήσω;

Τις περισσότερες φορές οι ρινορραγίες είναι επουσιώδεις αλλά κάποιες φορές μπορεί να είναι πολύ σοβαρές.

Στους ηλικιωμένους και τους εξασθενημένους οργανισμούς, μπορεί να υπάρξει σοβαρή αιμορραγία και να απειλήσει τη ζωή, οπότε ζητήστε βοήθεια ή καλέστε ασθενοφόρο εάν δεν έχετε κάποιον να σας βοηθήσει.

Εάν λαμβάνετε αντιπηκτική αγωγή, μπορεί να έχετε σοβαρή αιμορραγία. Πρέπει να ασκήσετε πίεση και να ζητήσετε βοήθεια.

Αν και συμβαίνει σπάνια, όγκοι που υπάρχουν στο εσωτερικό της μύτης μπορεί να προκαλέσουν επαναλαμβανόμενες ή ασυνήθιστες ρινορραγίες. Θα πρέπει να επισκεφτείτε ωτορινολαρυγγολόγο για να σας εξετάσει εάν υπάρχει τέτοια υποψία.

Εάν πάθατε μια μικρή ρινορραγία και έχει ξανασυμβεί, ασκήστε πίεση για 10 λεπτά, σύμφωνα με τις οδηγίες που έχετε λάβει.

Μην αφήσετε τα υλικά του επιπωματισμού παραπάνω από 2 ημέρες μέσα στη μύτη σας χωρίς να σας έχει δει ιατρός.

Πού να απευθυνθείτε για βοήθεια:

Σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης, πηγαίνετε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών ή καλέστε 000.

Emergency Care Institute
NEW SOUTH WALES

Εάν παρουσιαστεί νέα ρινορραγία

Μπορείτε να αντιμετωπίσετε και αυτή τη ρινορραγία στο σπίτι:

- Καθίστε σε όρθια θέση και σκύψτε/γείρτε προς τα εμπρός
- Εάν έχετε αγγειοσυσταλτικά ρινικά σπρέι (π.χ. Otrivin) φυσήξτε απαλά τη μύτη για να απομακρυνθούν οι θρόμβοι του αίματος και χρησιμοποιήστε δύο σπρέι εισπνέοντας ταυτόχρονα απαλά από τη μύτη
- Πιέστε το μαλακό μέρος της μύτης σας για 10 λεπτά
- Ίσως χρειαστεί να κάνετε περισσότερες από μία προσπάθειες για να σταματήσετε την αιμορραγία
- Μην κοιτάξετε ή κρυφοκοιτάξετε για 10 λεπτά
- Να θυμάστε ότι τα παιδιά δεν μπορούν να το κάνουν μόνα τους
- Η εφαρμογή παγοκύστης στη γέφυρα της μύτης μπορεί να βοηθήσει αλλά το βασικό είναι η πίεση
- Εάν υπάρχει μεγάλη αιμορραγία, παρά την πίεση, ίσως πρόκειται για σοβαρό περιστατικό οπότε θα πρέπει να επισκεφτείτε ιατρό ή να πάτε στο τμήμα επειγόντων περιστατικών εάν αισθάνεστε αδιαθεσία ή ότι θα λιποθυμήσετε.

Οδηγίες:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Published Jun 2015. Next Review 2025. © State of NSW (Agency for Clinical Innovation)

Δήλωση αποποίησης: Οι ιατρικές πληροφορίες που περιλαμβάνονται στο παρόν προορίζονται αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Να απευθύνεστε πάντοτε στον ιατρό ή τον ειδικό υγείας σας για να βεβαιωθείτε ότι οι εν λόγω πληροφορίες είναι σωστές για την περίπτωσή σας