



Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – załącznik nr 83

Zalecenia dla pacjenta przy krwawieniu z nosa

- regularna kontrola ciśnienia tętniczego krwi,
- przyjmowanie zleconych leków,
- systematyczne przyjmowanie leków hipotensyjnych (obniżających ciśnienie krwi),
- zapuszczanie zleconych kropli do nosa - regularne nawilżanie błon śluzowych. Błonę śluzową nosa można nawilżać izotonicznym roztworem soli fizjologicznej (0,9 % NaCl) lub soli morskiej w aerozolu (m.in. preparaty: NasoDrill, Solik, Sterimar, Marimer, Disnemar),
- zaniechanie manipulowania, dłubania w nosie,
- ochrona nosa przed urazami mechanicznymi,
- w przypadku przyjmowania leków przeciwkrzepliwych należy przyjmować je ściśle według zaleceń lekarskich oraz dbać o regularną kontrolę stanu układu krzepnięcia,
- zapewnienie właściwego nawilżanie powietrza w pomieszczeniach,
- unikanie infekcji górnych dróg oddechowych,
- unikanie alergenów - ustawiczne podrażnianie alergenami i uszkodzanie przez dmuchanie nosa dodatkowo przecięża śluzówki nosa,
- zakaz spożywania gorących pokarmów oraz picia gorących napojów i alkoholu,
- unikanie kąpieli w gorącej wodzie,
- przy łagodnych krwawieniach, np. z powodu wysychania śluzówki, zaleca się kilkuminutowe uciśnięcie skrzydełek nosa, a następnie zastosowanie preparatów natłuszczająco - nawilżających (np. Rinopanteina, Panterin, Nozoil, Apteo Care Nos Spray) lub żeli o działaniu hemostatycznym (np. Emofix - preparat stosowany w celu zapobiegania i powstrzymywania krwawień ze skóry i błon śluzowych),
- unikanie ekspozycji na słońce i wysokie temperatury (np. sauna, solarium),

W przypadku wystąpienia krwawienia/krwotoku:

- koniecznie należy zmierzyć ciśnienie tętnicze krwi, a gdy okaże się zbyt wysokie bezzwłocznie przyjąć lek obniżający ciśnienie,



- przyjąć pozycję półsiedzącą, z głową pochyloną do przodu lub pozycję leżącą na boku - zapewnia to właściwą ewakuację krwi poza obszar dróg oddechowych i przewodu pokarmowego oraz zapobiega ewentualnym zachłyśnięciom się krwią w intensywniejszych krwawieniach,
- pomocne jest ściskanie skrzydełek nosa dwoma palcami z obu stron nosa poniżej części kostnej przez przynajmniej 10 minut, lub dłużej, zwłaszcza jeśli zażywane są leki przeciwkrzepliwe,
- zaleca się także położenie chłodzącego kompresu lub worka z lodem na czoło i nasadę nosa,
- jeśli po 30 minutach krwawienie nie ustępuje, należy skontaktować się z lekarzem lub wezwać pogotowie.

Niewielkie krwawienia z nosa zazwyczaj ustępują samoistnie. W przypadku silniejszych krwawień konieczne jest postępowanie lekarskie, które uzależnione będzie od przyczyny wystąpienia krwotoku.

W przypadku, gdy krwawienie z nosa powtarza się jednak częściej, niezbędne jest wyjaśnienie przyczyny i leczenie choroby podstawowej, ponieważ krwawienie z nosa może być pierwszym objawem wielu poważnych chorób.

Bibliografia:

1. Gajewski P. (red): Interna Szczeklika 2018/2019, Medycyna Praktyczna, Kraków, 2018.
2. Mark R. Dambro: Griffith 5 minut konsultacji klinicznej, Urban & Partner, Wrocław, 2006.
3. Rodney J. Schlosser M. D. (tłum. K. Perzanowska - Brzeszkiewicz): Krwawienie z nosa, Medycyna Po Dyplomie, 2009, 05.