



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: خونریزی بینی (Epistaxis)

کد سند: NO-BK-۴۸۹



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی
درمانی شفا

خونریزی بینی چیست؟

خونریزی بینی یا اپیستاکسی به خروج خون از حفره بینی گفته می‌شود. این مشکل یکی از شایع‌ترین اختلالات گوش، حلق و بینی است و معمولاً از عروق ناحیه قدامی بینی منشأ می‌گیرد، اما در برخی موارد می‌تواند از بخش‌های خلفی بینی نیز ایجاد شود که شدت بیشتری دارد.



علل شایع خونریزی بینی

- خشکی و تحریک مخاط بینی (هوای خشک، سرما، استفاده زیاد از اسپری‌ها)
- دستکاری یا ضربه به بینی
- عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی
- فشار خون بالا (به‌ویژه در موارد کنترل نشده)
- مصرف داروهای رقیق‌کننده خون (مانند وارفارین و آسپرین)
- اختلالات انعقادی یا بیماری‌های زمینه‌ای مانند بیماری مزمن کبدی یا اختلالات انعقادی
- عوامل محیطی مانند تغییرات ناگهانی دما، استرس روانی یا آلرژی

پس از کنترل خونریزی

- از فین کردن یا دستکاری بینی حداقل تا ۲۴ تا ۴۸ ساعت خودداری کنید.
- از فعالیت‌های سنگین و خم شدن ناگهانی پرهیز شود.
- در صورت نیاز، محیط با رطوبت مناسب نگه داشته شود.
- در صورت تکرار خونریزی، به پزشک مراجعه شود.

مراجعه فوری به پزشک

- خونریزی شدید یا طولانی (بیش از ۲۰ دقیقه)
- سرگیجه یا ضعف شدید
- تکرار مکرر خونریزی
- خونریزی همراه با تنگی نفس یا بلع خون زیاد
- بیمارانی با مصرف داروهای رقیق‌کننده خون

اقدامات هنگام خونریزی بینی

- بیمار را در حالت نشسته قرار دهید و سر را کمی به سمت جلو خم کنید.
- از بلعیدن خون خودداری شود و خون به آرامی از دهان خارج شود.
- با انگشت شست و اشاره قسمت نرم بینی را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه فشار دهید.
- از تنفس آرام از راه دهان استفاده شود.
- کمپرس سرد روی بینی یا گونه‌ها می‌تواند به کاهش خونریزی کمک کند.



عوارض احتمالی

- افت فشار خون در خونریزی‌های شدید
- کم‌خونی در خونریزی‌های مکرر یا طولانی‌مدت
- آسپیراسیون خون (ورود خون به راه هوایی)
- نیاز به تامپون بینی یا مداخلات پزشکی
- در موارد شدید: خونریزی تهدیدکننده حیات (به‌ویژه در نوع خلفی)

نکته مهم

مرطوب نگه داشتن بینی و استفاده از سرم شست‌وشو می‌تواند در پیشگیری از خشکی مخاط و کاهش احتمال خونریزی کمک‌کننده باشد.