



کد سند: PEBRO231-01
تاریخ تدوین: 1405/01/10
تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: 1405/01/15
تاریخ بازنگری بعدی: 1406/12/01

اپیستاکی

آموزش به بیمار



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی 2027) 05138722140



Velayat Hospital

من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت

- از نوشیدنی های کافئین دار، غذاهای روغنی و ادویه دار نیز اجتناب کنید.

زمان مراجعه فوری به پزشک:

- اگر خونریزی بیش از ۲۰ دقیقه ادامه پیدا کند و نتوانید آن را کنترل کنید
- در صورت مشاهده خونریزی شدید از هر دو سوراخ بینی
- اگر خونریزی همراه با احساس سرگیجه، ضعف یا تهوع باشد.
- در صورتی که خونریزی از بینی به طور مکرر رخ دهد، مراجعه به پزشک ضروری است.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



5

- تامپون بینی: پدهای پنبه ای استریل یا پانسمان در سوراخ بینی گذاشته می شود تا خونریزی را محدود کند.
- بستن رگ خونی با استفاده از یک وسیله الکتریکی یا ماده شیمیایی مانند نیترات نقره
- محلول های نمکی: اسپری های بینی حاوی محلول نمکی برای مرطوب کردن مخاط بینی و کاهش خشکی و ترک خوردگی مفید هستند.
- جراحی: در موارد نادر، در صورتی که خونریزی به طور مداوم ادامه یابد، ممکن است نیاز به جراحی برای بستن شریان های خاص یا درمان ناهنجاری های تیغه بینی باشد.

رژیم

- برای تنظیم رطوبت بدن از غذاهای غنی از پتاسیم مانند موز، آووکادو و گوجه فرنگی استفاده کنید.
- کمبود ویتامین K می تواند موجب خونریزی بیش از حد شود. سبزیجات دارای برگ تیره، پیاز و خیار سرشار از ویتامین K هستند.
- ویتامین C برای تقویت عروق خونی خصوصاً عروق داخل بینی حائز اهمیت اند. غذاهای حاوی این ویتامین مانند سبزیجات برگ سبز، فلفل، کلم بروکلی، انواع توت ها و مرکبات می باشند.
- یک رژیم غذایی متعادل از کربوهیدرات های پیچیده مانند گندم سیاه، پروتئین های مفید مانند اسفناج، کرفس، سویا، عسل و تخمه آفتاب مصرف کنید.



4

مددجوی عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با شکستگی انگشتان و کف پا به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشید.



اپیستاکسی چیست؟

اپیستاکسی یا خونریزی از بینی، یکی از مشکلات شایع است که می تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود. این وضعیت معمولاً به صورت خونریزی یکطرفه از بینی ظاهر می شود و در بیشتر موارد نیازی به درمان پیچیده ندارد، اما در برخی موارد ممکن است خونریزی شدید و طولانی مدت باشد.

انواع خونریزی بینی

خون دماغ قدامی

خونریزی از قسمت پایین بینی در سپتوم (تیغه ای که دو طرف بینی را از هم جدا کرده است) شروع می شود. رگ های کوچک و مویرگ های این ناحیه شکننده هستند و به راحتی خونریزی می کنند.



شایع ترین نوع خونریزی نوع قدامی است و معمولاً جدی نیست، و بیشتر در کودکان دیده می شود و می توان در خانه آن را درمان کرد.

خون دماغ خلفی

در قسمت عمیق و داخلی بینی ایجاد می شود. رگ های بزرگ در پشت بینی در نزدیکی گلو درگیر شده و خونریزی شدیدی را ایجاد می کند. این نوع خونریزی جدی تر بوده و ممکن است به مراقبت های پزشکی نیاز باشد. در بزرگسالان این نوع خونریزی بیشتر دیده می شود.

علل بروز اپیستاکسی کدام اند؟

- خشکی هوا: هوای خشک، به ویژه در فصول سرد، می تواند باعث خشکی مخاط بینی و ایجاد ترک های ریز در آن شود. - آسیب به

بینی: ضربه مستقیم به بینی، مانند هنگام تصادفات یا ضربات ورزشی، می تواند باعث خونریزی شود.

- عفونت ها: عفونت های تنفسی مانند سرماخوردگی یا سینوزیت می توانند به التهاب مخاط بینی و خونریزی منجر شوند.

- بیماری های زمینه ای: سرطان و مشکلات خونی مانند اختلالات لخته شدن خون یا مصرف داروهای



رقیق کننده خون (آسپیرین، وارفارین) می تواند خطر خونریزی از بینی را افزایش دهد. - حساسیت ها: آلرژی ها و حساسیت های فصلی می توانند به التهاب مخاط بینی و بروز خونریزی کمک کنند.

علائم و نشانه ها:

- خونریزی از یک یا هر دو سوراخ بینی احساس فشار در بینی
- سرفه همراه با خون (در صورت جریان خون به سمت حلق)
- احساس ضعف یا سرگیجه در صورت خونریزی شدید
- گرفتگی یا انسداد بینی به دلیل خونریزی

درمان اپیستاکسی چیست؟

- فشار بر بینی: اولین اقدام معمول برای کنترل خونریزی، گرفتن بینی و فشار دادن آن به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه است.

