

خونریزی بینی

عارضه عادی اما پر در دسر

● **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 شدید ایجاد می کنند. این نوع خونریزی جدی تر بوده و به مراقبت های پزشکی نیاز دارد. در بزرگسالان این عارضه بیشتر دیده می شود.

اقدامات تشخیصی

او در مورد اقدامات تشخیصی برای تعیین علت خونریزی از بینی می افزاید: «اولین و مهم ترین کار، بررسی سابقه و گرفتن یک شرح حال و پس از آن معاینه کانال بینی و کلیه قسمت های دیگر بدن است. اگر در معاینه محل خونریزی دیده نشود یا خونریزی بسیار شدید باشد، معاینه بینی با روش آندوسکوپی لازم است. اگر احتمال بیماری سینوس ها مطرح باشد سی تی اسکن در تشخیص کمک کننده خواهد بود. اگر به دلیلی احتمال آسیب به رگ های اصلی و بزرگ مطرح باشد، آنژیوگرافی انجام می گیرد. معمولاً در بچه ها دستکاری بینی، در جوانان ضربه و در سنین بالاتر فشارخون از علل شایع خونریزی بینی است. همچنین سرماخوردگی و عفونت های سینوس یا سینوزیت از علل خونریزی در فصل سرد سال است.»

درمان

این جراح و متخصص گوش و بینی با بیان این مطلب که در خونریزی بینی مهم ترین اقدام پاک کردن و تخلیه بینی از لخته خون است یادآور می شود: «فشار بر روی ناحیه خونریزی دهنده باعث قطع آن می شود. چنانچه ترشح خون از قسمت قدامی باشد می توان به وسیله انگشت شست و اشاره بینی را از دو طرف تحت فشار قرار داد. همچنین با پنبه آغشته به فینل آفرین و قرار دادن در سوراخ بینی می توان به کنترل خونریزی کمک کرد. استفاده از کمپرس یخ روی ضربات وارده به بینی با استفاده از سرم شست وشوی سرد نیز توصیه شده است. اگر پزشک با اقدامات اولیه موفق به قطع خونریزی نشود، از روش های دیگر استفاده می کند. مثلاً استفاده از تامپون بینی (موادی از جنس نخ یا پنبه آغشته به پماد آنتی بیوتیکی که به روش مخصوص توسط پزشک داخل بینی قرار داده می شود، سوزاندن محل با مواد شیمیایی مخصوص یا گرمایی یا الکتریکی یا روش جراحی که رگ های منتهی به بینی را مسدود می کنند یا با روش آندوسکوپی این رگ ها را می بندند. روش بستن عروق با آنژیوگرافی نیز از دیگر روش های درمانی است. استفاده از هریک این روش ها بسته به نوع و شدت خونریزی، وضعیت بیمار، امکانات موجود و مهارت پزشک متفاوت است و جای نگرانی نیست.»



اغلب نشان دهنده مشکلی جدی نیستند. علائم ساده ای مانند خشکی و سوزش درون بینی و حساسیت دائمی همراه با مصرف داروهای ضد حساسیت، ممکن است باعث خونریزی از بینی شوند که عموماً جدی نیستند. اگر خونریزی طولانی باشد یا بعد از سردرد ضربان دار، یا به همراه مژه خون در دهان یا تپش قلب، خستگی و گیجی باشد، می تواند جدی باشد و لازم است بیمار به سرعت به پزشک یا اورژانس مراجعه کند.»

انواع

خون دماغ در کل به دو دسته کلی قدامی و خلفی تقسیم می شود:

● **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، قدامی است و معمولاً جدی نیست. بیشتر هم در کودکان دیده می شود و می توان در خانه آن را درمان کرد.

و سار کوئیدوز (بیماری ای که در آن توده غدد مانند در قسمت های مختلف بدن از جمله بینی تشکیل می شود)، می تواند باعث خونریزی بینی شوند.

همچنین گاهی این اتفاق به دلیل بیماری های عمومی رخ می دهد که می توان آن ها را به شکل زیر تقسیم بندی کرد:

- بیماری های خونی و عیوب انعقادی می توانند باعث خونریزی بینی شوند. این بیماری ها می توانند مادرزادی یا اکتسابی باشند که شایع ترین انواع اکتسابی آن، مصرف داروهای ضد انعقادی (مثل وارفارین و هپارین) و داروهای ضد تجمع پلاکت مثل آسپرین هستند.

- گشادشدگی عروق خونی که بیشتر ریشه ارثی دارند و می توانند باعث خونریزی متعدد و پیشرفته شوند.
- فشارخون و تصلب شریان که در سنین بالا رخ می دهد و خونریزی بینی را در پی دارد. با تمام این اوصاف ۱۰ تا ۲۰ درصد خونریزی ها به دلایل ناشناخته اتفاق می افتند.»

علائم

دکتر امینی در مورد علائم خونریزی بینی توضیح می دهد: «علائم مختلفی همراه با خونریزی بینی بروز می کنند اما



گزارش

یکی از شایع ترین عارضه هایی که می توان به آن اشاره کرد، خونریزی بینی است. از این عارضه در بین مردم با نام خون دماغ نیز یاد می شود. درمان خون دماغ با روش های مختلفی امکان پذیر است. زمانی که رگ خونی در بینی پاره می شود، فرد دچار خون دماغ می شود. این مشکل در میان مردم جهان بسیار شایع است. طبق آمار به طور تقریبی یک نفر از هر ۱۰ نفر دست کم یک بار سابقه خونریزی شدید از بینی را داشته است که می تواند جزئی و یا خیلی شدید باشد. حدود ۶۰ درصد از مردم آمریکا در طول زندگی خود دچار خون دماغ می شوند که تقریباً ۶ درصد از آن ها نیاز به مراقبت پزشک داشته اند. خون دماغ و سردرد می تواند نشانه هایی از بیماری های دیگر باشد. اگرچه دلایل زیادی برای خونریزی بینی وجود دارد اما دو دلیل عمده آن آسیب یا ضربه مستقیم و دما و رطوبت محیط است.

دکتر سید امیرضا امینی، جراح و متخصص گوش و حلق و بینی در مورد خون دماغ و علل آن به «آتیبه نو» می گوید: «بینی دارای قسمت های مختلفی مانند تیغه، شاخک ها و دیواره جانبی است. ساختمان های مهم اطراف آن چشم و مغز هستند. در قسمت قدامی تیغه بینی، شبکه ای از عروق وجود دارد که محل بیشتر خونریزی های بینی است. این عارضه علت های مختلفی دارد که عبارتند از:

- **ضربه ها:** شایع ترین آن ها است که باعث زخمی شدن بینی و خونریزی در آن ناحیه می شود.
- **تومور ها:** که می توانند خوش خیم یا بدخیم باشند. این نوع غده ها بیشتر ترشحات خون آلود یک طرفه ره به دنبال دارند تا خونریزی تومور هایی مانند آنژیوفیروم (تومور خوش خیم) که در سنین ۱۰ تا ۲۰ سالگی شایع است و باعث خونریزی های شدید می شود.
- **عفونت ها و التهابات:** به خصوص هنگام سرماخوردگی و سینوزیت ها به دلیل پرخونی و التهاب مخاط منجر به خونریزی می شوند.
- **اجسام خارجی:** در بچه ها شایع تر است و بیشتر همراه ترشحات بدبو از یک طرف است.
- **انحراف تیغه بینی:** تیغه بینی در وسط، حفره های راست و چپ بینی را از هم جدا می کند. اگر تیغه به یک سمت انحراف شدیدی پیدا کند و به شکل برجستگی تیزی باشد، به دلیل حرکت هوا و خشکی مخاط روی آن می تواند باعث خونریزی شود. بعضی از بیماری ها مانند سل، جذام

نکته



طب سنتی و خون دماغ

خون دماغ وقتی اتفاق می افتد که به هر دلیلی رگ های داخلی بینی چه در پایین تیغه بینی و چه در قسمت های بالاتر پاره شوند. بعضی از راهکارهای طب سنتی برای درمان خون دماغ را بشناسید:

- اولین مرحله برای بند آمدن خون دماغ، نشستن بیمار است. سپس محل اتصال قسمت های استخوانی و غضروفی و درست در لبه برجستگی های استخوان بینی را فشار دهید. بعد از چند دقیقه سوراخ در حال خونریزی را با مقداری پنبه یا دستمال کاغذی ببندید.
- یکی دیگر از شیوه های درمان در طب سنتی، استفاده از گل انبه است، این درمان بسیار مؤثر بوده، عصاره این گیاه خاصیت بند آورنده خون را دارد.
- سرکه سیب در توقف سریع خونریزی بینی بسیار کارساز است. این ماده در مقابل از دست دادن خون زیاد، از بدن محافظت می کند و همچنین به بستن دیواره های رگ پاره شده کمک می کند. یک تکه پنبه را در سرکه سیب بیندازید و آن را به آرامی در سوراخ بینی قرار دهید. اجازه دهید چند دقیقه بماند تا خونریزی متوقف شود. سرکه سیب می تواند برای پیشگیری از خون دماغ مکرر نیز استفاده شود. فقط سه قاشق چای خوری سرکه سیب را با یک لیوان آب گرم مخلوط کنید و بنوشید.

- یک روش مؤثر دیگر برای جلوگیری از خونریزی بینی، فلفل قرمز است. این خوراکی به عنوان محرک سلولی عمل می کند و فشار جریان خون را تنظیم می کند. بدان معنی است که فشار سنگین را از ناحیه خونریزی کم می کند و منجر به یک انعقاد سریع می شود.

- پیاز یک عامل منعقد کننده خوب است و در جلوگیری از خونریزی بینی بسیار مفید است. بوی طبیعی پیاز به لخته شدن خون کمک می کند. پیاز را برش های ضخیم بدهید، زیر بینی فشارشان دهید و بویشان را استشمام کنید؛ خونریزی در عرض چند دقیقه متوقف می شود.
- خشکی داخل غشای بینی در طول فصل زمستان یکی از شایع ترین علل خون دماغ شدن است. برای حل این مشکل، مرطوب و نرم کردن غشای بینی با آب نمک صورتی می گیرد. مقداری نمک را به نصف فنجان آب اضافه کنید و خوب هم بزنید. چند قطره از این محلول را در بینی خود بریزید، تا آستر داخلی مجاری بینی را مرطوب کنید. همچنین می توانید از چند قطره اسپری آب نمک موجود در بازار استفاده کنید. هر یک از این روش ها را در طول زمستان در اقلیم های سرد و خشک دنبال کنید.

- برای جلوگیری از خونریزی بینی، به سادگی از برگ های خشک کرده گزنه استفاده کنید. می توانید عصاره گزنه را چند قطره در سوراخ های بینی بریزید تا زود ی خونریزی متوقف شود. اگر در طول ماه های خشک مستعد خون دماغ شدن هستید، روزانه یک تا دو فنجان چای گزنه بنوشید.
- چند قطره روغن گشنیز یا آب تازه گشنیز را داخل بینی بریزید تا زود خونریزی متوقف شود. خمیر گشنیز را آماده کرده و آن را روی پیشانی خود بمالید. اثر خنک کننده، به سرعت خونریزی بینی را متوقف خواهد کرد.
- برگ های ریحان تازه را بجوید و بخورید. این کار بدنتان را آرام خواهد کرد و به زودی خونریزی قطع خواهد شد. گزنه دیگر گرفتن عصاره از چند برگ ریحان و ریختن دو قطره از آن در سوراخ های بینی است. این کار نیز خونریزی را متوقف می کند.
- کمی وازلین را روی انگشت خود بگذارید و آن را در داخل بینی بمالید. این کار را چندین بار در روز انجام دهید تا بینی خود را مرطوب نگه دارید.



راه های پیشگیری



- **بیش از حد از داروهای سرماخوردگی و ضد آلرژی استفاده نکنید:** این داروها باعث خشکی بینی می شوند. گاهی اوقات، برخی داروهای خاص می توانند باعث خونریزی بینی یا بدتر شدن آن شوند.
- **با دهن باز عطسه کنید**
- **اگر فعالیتی انجام می دهید که ممکن است به صورت و بینی شما آسیب وارد کند، از وسایل ایمنی استفاده کنید.**
- **ناخن های خود و کودکان را کوتاه نگه دارید.**
- **مصرف آسپرین را محدود کنید:** زیرا باعث رقیق شدن خون می شود. ابتدا این مسئله را با پزشک در میان بگذارید چون ممکن است مزایای مصرف آسپرین بیشتر از خطر خونریزی بینی باشد.
- **مصرف متعادل داروهای ضد حساسیت و ضد احتقان:** این داروها باعث خشک شدن بینی می شوند.

خون دماغ گاهی ممکن است به دلیل خشکی مخاط بینی، آسیب دیدگی، عفونت های تنفسی یا حتی فشار خون بالا رخ دهد. به یاد داشته باشید که همیشه نمی توان از بروز خونریزی بینی جلوگیری کرد اما با انجام برخی کارها می توان احتمال ابتلا را کاهش داد.

- **داخل بینی خود را همیشه مرطوب نگه دارید:** خشکی بینی می تواند باعث ایجاد خونریزی شود. با استفاده از گوش پاک کن، سه بار در روز داخل بینی خود را با وازلین چرب کنید. به ویژه قبل از خواب. می توانید از پماد نیز استفاده کنید. توجه داشته باشید که گوش پاک کن را بیش از حد داخل بینی خود فرو نکنید.
- **از قطره ها یا سرم های نمکی استفاده کنید:** استفاده از این محصولات می توانند به مرطوب نگه داشتن داخل بینی کمک کنند. روزانه دو تا سه بار از آن ها استفاده کنید. شما می توانید این محصولات را از داروخانه تهیه کرده یا خودتان در خانه درست کنید. برای این کار، یک قاشق چای خوری نمک را درون یک لیتر آب بریزید. به مدت ۲۰ دقیقه آب را بجوشانید. اجازه دهید آب ولرم شود.
- **از دستگاه بخور استفاده کنید:** خشکی هوای خانه می تواند باعث خشکی بینی شود.
- **سیگار نکشید:** استعمال دخانیات باعث تحریک بینی و خشکی آن می شود.
- **انگشت در بینی خود نکنید:** از فرو بردن اجسام در بینی خود اجتناب کنید.



تا به انقباض رگ های خونی (که خونریزی را کاهش می دهد) و ایجاد آرامش بیشتر کمک کند. این یک مرحله ضروری نیست اما در صورت تمایل می توانید آن را امتحان کنید.

- **فشار دادن بینی** با استفاده از انگشت شست و اشاره، قسمت نرم بینی خود را به هم نزدیک کنید. اطمینان حاصل کنید که قسمت نرم بینی را به پرامدگی استخوانی سختی که پل بینی را تشکیل می دهد، فشار دهید. فشردن در قسمت استخوانی بینی یا بالای آن فشاری وارد نمی کند که می تواند به توقف خونریزی کمک کند.
- **تخلیه بینی** اگر خونریزی مجدد تکرار شد، بینی را تخلیه کنید تا لخته ها خارج شوند.
- **سرتان را بالا نگه دارید** سرتان را در وضعیتی بالاتر از قلبتان نگه دارید. کمی به جلو خم شوید، این کار از جاری شدن خون به عقب و ورود آن به داخل گلو جلوگیری می کند.

درمان خانگی

برای خونریزی بینی، خوشبختانه، درمان های خانگی زیادی وجود دارد که می تواند به درمان آن منجر شود. مراحل جلوگیری از این عارضه شامل موارد زیر است:

- **حفظ خونسردی** با دیدن خون از بینی، مضطرب شدن طبیعی است اما نگران نباشید و خونسردی خود را حفظ کنید.
- **خم شدن به جلو** به جلو خم شوید تا جریان خون کاهش یابد. اگر خون به داخل دهان رفت، آن را تاف کنید و قورت ندهید.
- **راست بنشینید** مطمئن شوید که سر را به عقب خم نکنید یا صاف دراز نکنید. در غیر این صورت، خون به ته حلق رفته و امکان خفگی وجود دارد.
- **یک اسپری بزنید** می توانید از طریق سوراخ بینی که خونریزی دارد، یک ضد احتقان را داخل بینی اسپری کنید.
- **بینی را مسدود نکنید** هنگام خونریزی از گذاشتن چیزی در داخل بینی از جمله بافت ها خودداری کنید. این می تواند خونریزی را بدتر کند. از این رو بینی را مسدود نکنید.
- **به مدت ۱۰ دقیقه منتظر بمانید** پس از ۱۰ دقیقه، اگر خونریزی ادامه یافت، آن را با پنبه یا اسپری بینی مسدود کنید و به مدت ۱۰ دقیقه نگه دارید.
- **فشارخون را چک کنید** هنگامی که فشارخون بالا می رود، باعث خونریزی بینی می شود. می توانید با چک کردن فشارخون و پایین آوردن آن جلوی خونریزی را بگیرید.
- **کیسه یخ بگذارید** اگر مایل هستید، یک کیسه یخ را روی پل بینی خود قرار دهید