

Epistaxis sau sângerare nazală

Epistaxisul este sângerarea din căile nazale, de obicei în cantități mici. Se oprește în mod spontan. Cele mai multe dintre ele își au originea în zona anterioară a nasului și sunt ușor de rezolvat.

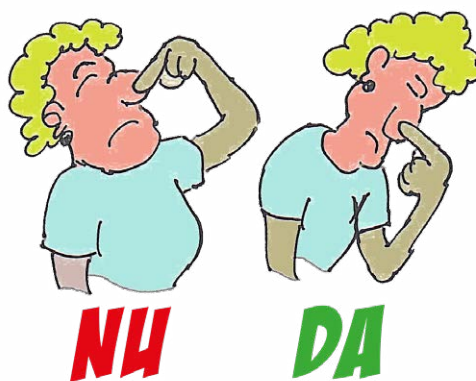
Cauzele

- **Manipularea digitală** a foselor nazale cauzează mici traumatisme.
- **Uscăciuna mucoasei**, fie datorată factorilor de mediu înconjurător (climă uscată, altitudine, expunerea excesivă la aerul condiționat sau la căldură), fie datorată vârstei sau unor boli (rinită uscată și atrofică).
- **Procese infecțioase sau inflamatorii** nazale (răceală obișnuită, rinită alergică, sinuzită, factori iritanți din mediul înconjurător, inhalarea de substanțe).
- **Anomalii septale** (abateri sau perforații ale septului nazal).
- **Corpi străini** intranasali.
- **Traumatism** la nivelul nasului sau al feței
- (accidentale sau chirurgice).
- Utilizarea prelungită a descongestionantelor nazale topice (sprayuri sau unguente vasoconstrictoare care vă fac să credeți că veți respira mai bine).
- Creșterea tensiunii arteriale sau boli de coagulare sau ale zonei capilare.

Ce trebuie să fac în caz de epistaxis?

- Cel mai important este să vă **mențineți calmul**.
- Aplicați un tampon de tifon umezit cu apă rece sau cu apă oxigenată în fosa nazală care sângerează, căci astfel veți opri majoritatea epistaxisului.
- Stați jos, îndoțiți-vă capul și coborâți bărbia spre piept. În felul acesta, veți evita să înghițiți sânge. Evitați poziția orizontală.
- După ce îndepărtați tifonul umezit, apăsați cu degetele mari și cu degetele arătătoare zona anterioară a nasului și a septului timp de 5 și până la 10 minute.

- În cazul în care epistaxisul persistă sau reapare după ce tifonul este îndepărtat, consultați-vă medicul de familie.



În cazul în care nu se oprește nici în urma aplicării acestor măsuri, va fi necesar **tratamentul într-un centru sanitar pentru a opri hemoragia, cu un blocaj nazal**. Pentru aceasta, se folosesc diferite tehnici și materiale: tifon, bureți hidrofilii, materiale resortabile...

Prevenirea cauzei, în cazul în care se cunoaște.

- Evitați să vă scărpiți și să vă introduceți degetele, obiecte, batiste sau vată în interiorul nasului. Evitați să vă suflați prea puternic nasul. Dacă aveți tendința de a sângera pe nas, evitați eforturile bruște, iar dacă aveți nevoie să strănuțați, faceți acest lucru cu gura deschisă.
- În caz de uscăciune nazală, este important să vă spălați nasul cu ser fiziologic sau cu apă de mare și să pulverizați apa sau să aplicați unguente nazale hidratante.

În cazul în care starea dvs. nu se îmbunătățește sau reapare de mai multe ori, consultați-vă medicul. În cazul epistaxisului repetitiv, mai ales dacă este abundent și dacă se asociază cu alte sângerări sau hematoame, medicul dvs. va evalua dacă va trebui să vi se efectueze studii de coagulare a sângelui sau dacă va trebui să se excludă alte cauze generale ale epistaxisului (cum ar fi hipertensiunea arterială sau utilizarea de medicamente).