

Consells pràctics per a pacients amb epistaxi (hemorràgia nasal)

Si porta un tamponament nasal:

- És NORMAL un degoteig de color rosat.
- EVITI realitzar esforços bruscos com mocar-se el nas, ajupir-se o inclinar el cap bruscament o carregar pesos i ambients secs.
- Si ha d'esternudar, faci-ho amb la boca oberta.
- Mentre porti el tamponament segueixi una dieta TOVA i preferentment FREDA.
- Per dormir mantingui una posició semi-incorporada, l'ajudarà a respirar millor.
- Si és troba en tractament amb ASPIRINA (àcid acetilsalicílic), amb SINTROM o altres ANTICOAGULANTS, no obli CONSULTAR AMB EL SEU METGE la conveniència de seguir amb el tractament
- Durant els propers dies, controli la seva TENSÍÓ ARTERIAL i en cas d'alteració, informi al seu metge d'atenció primària.
- Si malgrat el tamponament torna a sagnar, consulti de nou al seu metge.

Si no porta tamponament i torna a tenir algun sagnat pel nas:

- Netegi's be el nas, moqui's.
- Introdueixi un tros de cotó-fluix amb forma de cigarreta, mullat amb aigua oxigenada, Epistaxol® o gotes vasoconstrictores nasals (Utabon®, Otrivin®, Rinospray®, Respibien®, ...) a la fossa nasal que sagna.
- Premi el nas amb els dits polze i índex durant 10 minuts seguits.
- Segui amb el cos lleugerament inclinat cap endavant. Mantingui el cap per sobre del nivell del cor. No inclini el seu cap enrere, podria empassar-se la sang i això pot provocar vòmits i nàusees.
- Si pot, apliqui's sobre el clatell una bossa de gel.
- A més del tamponament amb cotó, també hi ha altres productes que el poden ajudar. A la farmàcia trobarà un gel nasal (Nasohem®), que vostè mateix es pot aplicar en cas que torni a existir un sagnat lleu.
- Un cop el sagnat ha parat, mantingui el tap de cotó-fluix mitja hora. No faci res que pugui fer que torni a sagnar de nou (com ajupir-se, inclinar el cap avall, mocar-se el nas, esternudar violentament, fer exercici físic intents, ...).
- Si en 30 minuts el sagnat no ha parat ni ha disminuït, vagi a un servei d'urgències.