

Μη σκύβετε το κεφάλι προς τα πίσω όταν ανοίγει



Μια

ρινορραγία μπορεί να προκύψει εντελώς ξαφνικά ή μετά από μικροατύχημα. Σε κάθε περίπτωση, ενστικτωδώς συνηθίζουμε να σκύβουμε το κεφάλι προς τα πίσω για να σταματήσει το αίμα.

Η τακτική αυτή δεν είναι απλώς αναποτελεσματική, μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνη, προειδοποιούν οι ειδικοί. Δείτε γιατί και τι πρέπει να κάνετε για να σταματήσετε την αιμορραγία.

Όταν ανοίγει η μύτη και σκύβουμε το κεφάλι προς τα πίσω, το αίμα μεταφέρεται στο λαιμό. Εάν από εκεί φτάσει αρκετό αίμα στο στομάχι, μπορεί στη συνέχεια να εκδηλωθεί τάση προς έμετο. Δεν αποκλείεται επίσης το αίμα να καταλήξει στην αναπνευστική οδό. Η επιπλοκή αυτή είναι σπάνια, μπορεί όμως να προκαλέσει πνιγμονή ή πνευμονία εάν το αίμα έχει μολυνθεί από βακτήρια καθώς περνά από το λαιμό.

Τι πρέπει να κάνετε όταν ανοίγει η μύτη

Μια πιο ασφαλής και αποτελεσματική μέθοδος να σταματήσετε τη ρινορραγία είναι η εξής: Πιέστε απαλά το σημείο ακριβώς κάτω από τα οστά της μύτης, εκεί

όπου η μύτη γίνεται πιο μαλακή. Έτσι, ασκείται πίεση στα αγγεία που αιμορραγούν στο εσωτερικό της μύτης και το αίμα θα πήξει πιο γρήγορα. Στη συνέχεια, σκύψτε ελαφρώς το κεφάλι προς τα εμπρός. Έτσι, το αίμα που έχει συσσωρευτεί στη μύτη θα απορριφθεί αντί να κατευθυνθεί προς το λαιμό.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε αποσυμφορητικό αμέσως μόλις ξεκινήσει η ρινορραγία. Τα φαρμακευτικά προϊόντα που ενδείκνυνται για τη ρινική συμφόρηση και την ιγμορίτιδα βοηθούν να σταματήσει ταχύτερα η αιμορραγία επειδή προκαλούν συστολή των αιμοφόρων αγγείων της μύτης.

Η ρινορραγία συνήθως σταματά σε λιγότερο από 15 λεπτά. Εάν ανοίγει συχνά η μύτη σας και η αιμορραγία κρατά για περισσότερο από 20 λεπτά, συμβουλευτείτε ωτορινολαρυγγολόγο.

Πηγές: onmed.gr- onlycy.com