医院管理局
HOSPITAL AUTHORITY

Gabay sa Kalusugan ng Awtoridad ng Ospital
Pangangalaga sa Pagdurugo ng Ilong

(1) Pangangalaga sa Pagdurugo ng Ilong

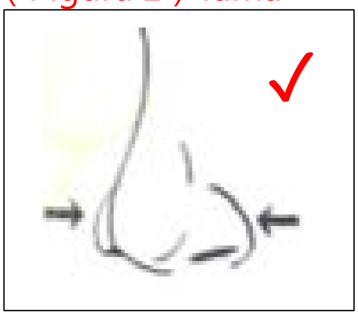
- Karaniwang kondisyon ang pagdrugo ng ilong at ang tindi ay direktang may kaugnayan sa sanhi. May mga pangunahing, may kaugnay sa trauma at iba pang mga sanhi tulad ng hypertension, mababang bilang ng blood platelet at problema sa blood clotting.
- Ang pagdurugo ng ilong na dulot ng pangunahing dahilan ay ang pinaka-karaniwan, madalas napapansin sa mga bata at tinedyer kung saan ang pagdurugo ay nagaganap sa harap na bahagi ng nasal septum. Ang ganitong uri ng pagdurugo ng ilong ay karaniwang maihihinto sa pamamagitan ng paglalagay ng puwersa sa ilong.

(2) Paano Ihinto ang Pagdurugo ng Ilong?

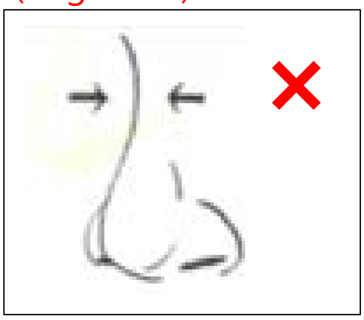
- Manatiling mahinahon.
- Umupo at bahagyang itagilid ang katawan paharap, ilabas ang anumang dugo sa bibig at huminga sa pamamagitan ng bibig.
- Pisilin nang sabay ang malambot na bahagi sa ilalim ng nose bridge (malapit sa nose wing) sa pagitan ng hinlalaki at panturong daliri (tignan ang pigura 1) .

  Babala:
  - Ang paglalapat ng puwersa sa nose bridge (nasal bone) ay hindi makapagpapahinto sa pagdurugo (tingnan ang pigura 2)
  - Kung patuloy ang pagdurugo sa loob ng sampung minuto, o kung may pag-aalinlangan ka sa sanhi ng pagdurugo, agad na sumangguni para sa atensyong medikal.
  - Hindi inirerekomenda ang paglalagay ng tisyu sa ilog, paglalapat ng ice pack sa ulo at paghiga.

(Pigura 1) Tama



(Pigura 2) Mali



(3) Pag-iwas sa Pagdurugo ng Ilong

- Ang pangunahing sanhi ng pagdurugo ng ilong sa mga bata ay kadalasang may kaugnayan sa impeksyon sa itaas na respiractory tract o pagsundot sa ilong. Dapat iwasan ng mga batang madalas magdugo ang ilong na sundutin ang kanilang ilong. Mababawasan ang pangyayari ng pagdurugo ng ilong habang lumalaki ang bata.

(4) Mga Palatandaan Para sa Pagkabahala

- Kung magaganap ang alinman sa mga sumusunod, dapat manatiling mahinahon ang pasyente at sumangguni para sa atensyong medikal:
  - Hindi humihinto ang pagdurugo ng ilang oras na o umuulit sa kabila ng pagsunod sa mga pamamaraan sa itaas.
  - Malubhang pagdurugo na may sabay na lumalabas na dugo sa ilong at bibig.
  - Paulit-ulit o madalas na pagdurugo ng ilong, lalo na at nangyayari palagi sa parehong bahagi.

Inihanda ng Komite sa Koordinasyon para sa Sakuna at Emerdyensya
Awtoridad ng Ospital
Disyembre 2021