

คู่มือด้านสุขภาพขององค์การโรงพยาบาล การดูแลภาวะเลือดกำเดาไหล

(1) การดูแลภาวะเลือดกำเดาไหล

- เลือดกำเดาไหลเป็นอาการทั่วไป และความรุนแรงเกี่ยวข้องโดยตรงกับสาเหตุ มีสาเหตุหลัก ที่เกี่ยวกับบาดแผล และอื่น ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง จำนวนเกล็ดเลือดต่ำ และปัญหาการแข็งตัวของเลือด เป็นต้น
- เลือดกำเดาไหลจากสาเหตุหลักมักพบได้บ่อยที่สุดในเด็ก และวัยรุ่นที่มีเลือดออกจากรส่วนหน้าของผนังกันโพรงจมูก เลือดกำเดาไหลประเภทนี้มักจะหยุดได้ด้วยวิธีการกดที่จมูก

(2) จะทำให้เลือดกำเดาหยุดไหลได้อย่างไร

- ทำจิตใจให้สงบ
- นั่ง และเอนตัว ไปด้านหน้าเล็กน้อย สั่งเลือดออกมาจากทางจมูกแล้วหายใจทางปาก
- บีบส่วนที่อ่อนนุ่มใต้ สันจมูก (เช่น โกลีปักจมูก) ระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ประมาณ 10 นาที (ดูรูปที่ 1) คำเตือน:
 - การกดที่สันจมูก (เช่น กระดุกจมูก) ไม่สามารถทำให้เลือดหยุดไหลได้ (ดูรูปที่ 2)
 - หากเลือดยังคงไหลอยู่นานกว่าสิบนาที หรือหากคุณมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสาเหตุของการตกเลือด โปรดไปพบแพทย์ทันที
 - ไม่แนะนำให้สอดกระดาษทิชชูเข้าไปในจมูก หรือใช้น้ำแข็งประคบที่ศีรษะ และนอนราบ

(รูปที่ 1) ถูกต้อง



(รูปที่ 2) ไม่ถูกต้อง



(3) การป้องกันเลือดกำเดาไหล

- สาเหตุ หลัก ของการเกิดเลือดกำเดาไหลในเด็กมักเกี่ยวข้องกับการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน หรืออาการคัดจมูก เด็กที่มีแนวโน้มจะเป็นเลือดกำเดาไหลควรหลีกเลี่ยงการแคะจมูก เลือดกำเดาไหลจะลดลงเมื่อเด็กโตขึ้น

(4) สัญญาณแจ้งเตือน

- หาก เกิดเหตุการณ์ต่อไปนี้ ผู้ป่วยควรสงบสติอารมณ์ และไปพบแพทย์ทันที:
 - บางครั้ง เลือดไหลออกไม่ หยุด หรือเกิดขึ้นอีกแม้ว่าจะใช้วิธีข้างต้นแล้วก็ตาม
 - เลือดออกในปริมาณมาก พร้อมเลือดไหลออกจากจมูก และปากพร้อมกัน
 - เลือดกำเดาไหลซ้ำหรือบ่อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกิดขึ้นที่โพรงจมูกด้านเดียวกันในแต่ละครั้ง