



Της δρ Δέσποινας Κατσώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



## Τι κρύβει η ρινορραγία;

**Γιατί τρέχει αίμα από τη μύτη μας; Πρέπει να ανησυχήσουμε; Πώς να αντιδράσουμε; Μπορούμε να αποτρέψουμε τη ρινορραγία με φυσικούς τρόπους;**

**Η** ρινορραγία προκαλείται όταν σπάσουν τα αιμοφόρα αγγεία στο εσωτερικό της μύτης μας, τα οποία είναι πολλά. Ρινορραγίες προκαλούν συνήθως επιμέρους λαιμώδη νοσήματα, φάρμακα που εμποδίζουν την πήξη του αίματος -ακόμη και ευρείας χρήσης όπως η ασπιρίνη-, παθήσεις που προκαλούν βλάβες στα αγγεία όπως η αρτηριοσκληρόνωση και η υπέρταση, η αιμορραγική προδιάθεση (αιμορροφιλία) αλλά και ενδοκρινολογικές παθήσεις όπως ο σακχαρώδης διαβήτης.

Τη ρήξη αγγείων μπορεί όμως να προκαλέσουν και μικροτραυματισμοί από κακές συνήθειες, όπως το να καθαρίζουμε τη μύτη με το δάχτυλο μας, συνήθεια που δυστυχώς αποκτούμε από μικρή ηλικία. Και το κρύωμα όμως μπορεί να προκαλέσει ρινορραγία ή αν φυσήξουμε δυνατά τη μύτη μας. Σοβαρότερες αιτίες είναι η ύπαρξη όγκων στη μύτη, κακώσεις του κρανίου -ιδίως του προσώπου- ή ξένα σώματα. Οι ρινορραγίες παιδιών και εφηβων δεν έχουν πάντα συγκεκριμένο αίτιο, σε αντίθεση με ρινορραγίες που είναι πιθανές μετά από εγχείρηση.

### Πρόσθιες και οπίσθιες ρινορραγίες

Οι ρινορραγίες διακρίνονται σε πρόσθιες -εκδηλώνονται συχνά σε μικρά παιδιά και συνήθως δεν υποκρύπτονται κάτι ανησυχητικό- και στις οπίσθιες, που εντοπίζονται στο πίσω μέρος της μύτης. Αφορούν ιδιαίτερα μεγαλύτερες ηλικίες και πιθανά υποκρύπτουν κάποια πάθηση.

Η αρτηριακή υπέρταση, αντίθετα απ' ό,τι πιστεύεται, δεν προκαλεί από μόνη της ρινορραγία. Πολλές φορές όμως λόγω του πανικού που δημιουργεί η επίταση, μπορεί να προκληθεί υπέρταση, ωστόσο αποτελεί αποτέλεσμα και όχι αίτιο της ρινορραγίας.

### Πώς θα σταματήσω το αίμα;

Παραμείνετε ήρεμοι και καθίστε με την πλάτη ίσια. Μην γείρετε το κεφάλι προς τα πίσω γιατί θα καταπιείτε το αίμα σας και αυτό μπορεί να προκαλέσει τάση προς εμετό. Στη συνέχεια φτύστε όσο αίμα έχετε στο στόμα. Ακολουθώντας, τοποθετήστε εσωτερικά στη μύτη ένα κομμάτι βαμβάκι και πιέστε ελαφρά τα ρουθούνια σας με τον αντίχειρα και τον δείκτη, για χρονικό διάστημα όχι μικρότερο των δέκα λεπτών. Αν πιέσετε τη ρίζα της μύτης με πάγο που θα έχετε τυλίξει σε πετσέτα ή κρύα κομπρέσα, είναι πιθανό να μειωθεί η ροή του αίματος. Εφόσον το αίμα σταματήσει, μην πειράξετε τη μύτη σας τουλάχιστον για 24 ώρες. Και σε κάθε περίπτωση, διατηρήστε τη μύτη σας υγρή. Ο ξηρός αέρας μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση, οπότε ενισχύστε την υγρασία της ατμόσφαιρας με έναν υγραντήρα. Για να μην ξαναρχίσει η ρινορραγία, αποφύγετε να σκίψετε να ασχοληθείτε με βαριές δουλειές και να σηκώσετε βαριά αντικείμενα. Αν δεν τα καταφέρετε απευθυνθείτε σε γιατρό που θα προχωρήσει σε τοπική καυτηρίαση ή θα τοποθετήσει μέσα στη μύτη ειδική γάζα εμπλουτισμένη με αντιβιοτική αλοιφή.

## Πώς αντιμετωπίζουμε την αιμορραγία από κόψιμο;

**Ενα μαχαίρι, απροσεξία ή αδεξιότητα αρκούν για να κοπούμε. Αν το τραύμα είναι επιφανειακό το περιποιούμαστε μόνοι μας. Αν όμως είναι κάπως πιο σοβαρό:**

**Σωστή πετσέτα.** Με μια καθαρή στεγνή πετσέτα, τυλίγουμε καλά το σημείο στο οποίο έχουμε κοπεί, για να περιορίσουμε την αιμορραγία. Η πετσέτα να μην έχει κνούδι. Όχι χαρτοπετσέτα, γιατί έχει μικρή απορροφητικότητα και διαλύεται όταν έρθει σε επαφή με το αίμα. Δεν αφαιρούμε την πετσέτα για να παρακολουθήσουμε την πορεία του τραύματος, έστω και για λίγα δευτερόλεπτα γιατί έτσι ακυρώνουμε την προσπάθειά μας να πήξει το αίμα, οπότε πρέπει ν' αρχίσουμε από την αρχή.

**Σωστή πίεση.** Η πίεση στο σημείο που κοπήκαμε πρέπει να διαρκέσει τουλάχιστον 20 λεπτά. Αν το αίμα νοτίσει την πετσέτα, δεν την αφαιρούμε αλλά προσθέτουμε μία ακόμη πάνα από την πρότη. Τη δένουμε καλά με κολλητική ταινία γύρω από το τραύμα και συνεχίζουμε να πιέζουμε. Αν η αιμορραγία δεν υποχωρήσει, πιέζουμε με το δάχτυλό μας στην κοντινότερη αρτηρία για να εμποδίσουμε τη ροή του αίματος προς το επίμαχο σημείο και να δώσουμε χρόνο να πήξει το αίμα στην πληγή. Αν το συμβάν είναι σοβαρό, πηγαίνουμε στο νοσοκομείο.



### Πότε να πάω στον γιατρό;

Επισκεφθείτε άμεσα τον γιατρό αν τα επεισόδια ρινορραγίας επιμένουν, αν εντοπίσετε ταυτόχρονα αίμα στα ούρα ή στα κόπρανα, κάνετε εύκολα μώλωπες, λαμβάνετε αντιπηκτικά φάρμακα ή πάσχετε από ηπατική ή νεφρική νόσο, αιμοφιλία ή κάνετε πρόσφατα χημειοθεραπεία. Συμπτώματα που πρέπει άμεσα να σας κινητοποιήσουν για να ζητήσετε ιατρική βοήθεια είναι το αν αισθάνεστε παράλληλα ζάλη ή έχετε τάσεις λιποθυμίας, ταχυκαρδία και δυσκολεύεστε να αναπνεύσετε, βήχετε ή κάνετε εμετό και ταυτόχρονα βγάζετε αίμα ή αν εμφανίσετε εξανθήματα ή πυρετό πάνω από 38,5°C.