Pielęgniarka



Pierwsza pomoc w przypadku krwotoku z nosa

Krwotok z nosa to dolegliwość, z którą większość z nas choć raz miała styczność w swoim życiu. Pojawia się on najczęściej w wyniku urazu mechanicznego (np. uderzenie nosem w twardy przedmiot) lub w wyniku niektórych chorób.

Choć najczęściej wygląda bardzo groźnie, krwotok z nosa w większości sytuacji nie zagraża życiu czy zdrowiu osoby poszkodowanej. W sporadycznych przypadkach krwawienie jest na tyle obfite bądź długotrwałe, że wymaga wizyty u laryngologa bądź – w skrajnych, wyjątkowych przypadkach – wezwania pogotowia ratunkowego. Z reguły krwotok zlokalizowany jest w przedniej części jamy nosowej i udaje się go opanować za pomocą prostych czynności z zakresu pierwszej pomocy.

Czynności te można obejrzeć w filmie instruktażowym poświęconym pierwszej pomocy w przypadku krwotoku z nosa:

Spróbujmy je przybliżyć: przede wszystkim należy usiąść i pochylić głowę do przodu. Osoby poszkodowane mają niekiedy tendencję do odchylania głowy do tyłu, co jest błędem. Krew ścieka wtedy do przełyku, co może wywołać torsje lub nawet zakrztuszenie. Następnie, jeśli to konieczne, należy delikatnie wydmuchać nos. Tamowanie krwotoku polega na utrzymywaniu pozycji pochylonej i jednoczesnym uciskaniu skrzydełek nosa za pomocą palca wskazującego i kciuka. Krwawienie powinno ustąpić w ciągu kilku minut. Aby zwiększyć komfort poszkodowanego, można przyłożyć mu do karku zimny kompres.

Pamiętajmy, że w razie udzielania przez nas pierwszej pomocy osobie, która ma krwotok z nosa, powinniśmy dla własnego bezpieczeństwa unikać kontaktu z krwią.

Może się zdarzyć, że osoba poszkodowana nagle traci przytomność. W takiej sytuacji należy w pierwszej kolejności zabezpieczyć osobę, układając ją w pozycji bezpiecznej. Ilustruje to poniższy film dotyczący pierwszej pomocy:

Jak widać, pomoc poszkodowanemu w sytuacji krwotoku z nosa jest dosyć prosta. Pamiętajmy jednak, że tylko praktyka czyni mistrza. Wiele organizacji i fundacji organizuje darmowe szkolenia i kursy z pierwszej pomocy. Warto z nich skorzystać i nauczyć się ratować życie - dla bezpieczeństwa Twoich najbliższych!

Zamieszczone tu filmy pochodzą ze strony: https://www.szkolenia-bhp24.pl