

## مقدمه

خونریزی به از دست دادن خون یا خروج خون از دستگاه گردش خون گفته می‌شود. خونریزی به دو نوع داخلی و خارجی طبقه بندی می‌شود. خونریزی داخلی وقتی رخ می‌دهد که خون خارج شده از رگ‌های خونی از طریق زخم باز از بدن خارج نشود و درون بدن جمع شود، مانند پارگی طحال و خونریزی به داخل حفره صفاقی به دنبال تروما. در خونریزی خارجی بر اثر عوامل گوناگون، خون از بدن خارج می‌شود و بیرون می‌ریزد که ممکن است از دهان، بینی، گوش، مهبل یا مقعد یا از یک پارگی در پوست خارج شود.

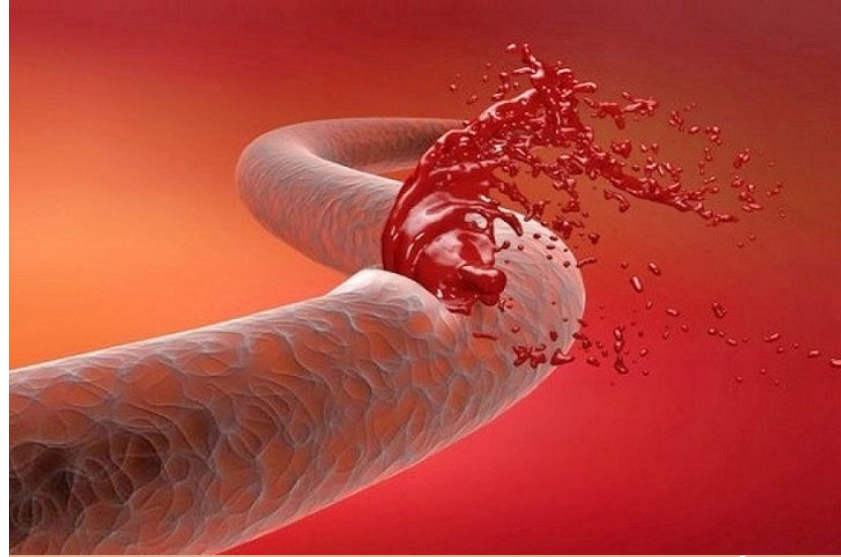
کاهش حجم خون به از دست دادن مقدار زیادی خون گفته می‌شود که اگر درمان نشود سبب تخلیه بخش مهمی از خون بدن و مرگ می‌شود. اگرچه فرد می‌تواند بدون به وجود آمدن مشکلات جدی پزشکی ۱۰ تا ۱۵ درصد خون خود را از دست بدهد. برای مثال در اهدای خون بین ۸ تا ۱۰ درصد خون فرد گرفته می‌شود.

## خونریزی از بینی

خونریزی بینی که به آن خون‌دماغ هم گفته می‌شود، امری شایع است. بینی مویرگ‌های زیادی دارد که بسیار نازک بوده و بسادگی دچار خونریزی می‌شوند. خون‌دماغ شدن در بین بزرگسالان و کودکان بین سنین ۳ تا ۱۰ سال شایع است.

## علت خونریزی از بینی

شاید این سؤال در ذهن‌تان ایجاد شود که چرا اغلب خونریزی خودبخودی از بینی اتفاق می‌افتد و سایر اجزای صورت مثل گوش دچار خونریزی نمی‌شوند؟ علت این موضوع به کار کرد بینی برمی‌گردد. یکی از وظایف بینی، گرم و مرطوب کردن هوای تنفسی است. به همین دلیل است که عروق خونی داخل بینی به مخاط بسیار نزدیک هستند. بنابراین هرگونه خشکی یا دستکاری بینی می‌تواند منجر به خونریزی از این عضو شود.



## با انواع خونریزی و مراقبت‌ها و کمک‌های اولیه آن آشنا شوید

# خون‌بسی!

### نسرتین سالاری پور

مامای مرکز خدمات جامع سلامت  
دانشگاه علوم پزشکی جیرفت



### محبوبه ترکمانی

مدیر و کارشناس آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی جیرفت



### مرضیه شهدادی

کارشناس مسئول آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی جیرفت



### ملیکا شریفی نیا

مربی مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



## اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه این مقاله:
- خونریزی و انواع آن را تعریف کنند.
- علت خونریزی بینی (خون‌دماغ) را بیان کنند.
- اقدام‌های هنگام خونریزی از بینی را شرح دهند.
- اقدام‌های هنگام خونریزی از دهان را توضیح دهند.
- اقدام‌های اولیه در خونریزی داخلی را شرح دهند.

## آیا خونریزی از بینی نشانه سرطان است؟

یکی از باورهای رایج میان مردم که بیشتر از فیلم و سریال‌ها نشأت گرفته این است که خون‌دماغ شدن نشانه سرطان، تومور یا یک بیماری خطرناک است! خونریزی از هرکجای بدن می‌تواند ترسناک و دلهره‌آور باشد، بخصوص اگر بی‌دلیل اتفاق بیفتد. شاید شما هم از دوران کودکی خاطرات خون‌دماغ شدن را به یاد داشته باشید اما بعضی‌ها نه تنها در کودکی بلکه در بزرگسالی نیز دچار خونریزی‌های مکرر و آزاردهنده از بینی می‌شوند. بسیاری از افراد فکر می‌کنند خونریزی مکرر بینی نشانه سرطان خون است، اما این مشکل بندرت می‌تواند نشانه بیماری‌های جدی همچون سرطان یا تومور باشد.

### نکته

یک تصور رایج میان مردم این است که مصرف ویتامین C و K باعث کاهش احتمال خونریزی بینی می‌شود، در حالی که چنین موضوعی از لحاظ علمی ثابت نشده است و نمی‌توان گفت که مصرف این ویتامین‌ها در پیشگیری از خونریزی تأثیرگذار است.

### آفتاب مقصر است؟

قرار گرفتن در معرض آفتاب و گرمای شدید هم ممکن است احتمال خون‌دماغ شدن را افزایش دهد زیرا در این حالت درجه حرارت بینی افزایش و مخاط آن خشک می‌شود. مصرف مواد مخدر از طریق بینی نیز عروق بینی را شکننده می‌کند، طوری که با کوچک‌ترین دستکاری، فرد خون‌دماغ می‌شود. در مورد سینوزیت نیز باید بدانید این بیماری باعث خون‌دماغ نمی‌شود اما افرادی که سینوزیت دارند ممکن است خلط خونی داشته باشند. خلط خونی نیز همیشه نشانه خون‌دماغ نیست و می‌تواند از نشانه‌های سینوزیت باشد.

**خونریزی از بینی را می‌توان به دودسته کلی تقسیم کرد:**

● دسته اول خونریزی‌هایی هستند که به مقدار کم اما مکرر اتفاق می‌افتند. در واقع ناحیه‌ای در

قسمت قدامی و تیغه وسط بینی وجود دارد که تمام عروق خونی در آن تجمع پیدا کرده‌اند، به همین دلیل این منطقه مستعد خونریزی است. این نوع خونریزی بسیار شایع است و بیشتر در فصول سرد هنگام سرماخوردگی، در اطفال و در کسانی دیده می‌شود که مدام بینی‌شان را دستکاری می‌کنند.

● دسته دوم خون‌دماغ‌هایی هستند که حجم شان زیاد است و معمولاً بسختی بند می‌آیند. این نوع خونریزی‌ها بیشتر در افرادی دیده می‌شود که مشکلات انعقادی خون یا آتروسکلروز (تصلب شرایین) دارند. منشأ آن نیز معمولاً قسمت‌های انتهایی بینی است.

### اقدام‌های اولیه در خونریزی از بینی

اگر دچار خونریزی از بینی شدید با پنج گام سریع، می‌توانید خونریزی را به حداقل برسانید و یا متوقف کنید.

● به شکل عمودی بنشینید و سر کاملاً رو به جلو باشد. این کار از ریختن خون به حلق و گلو جلوگیری می‌کند. فرو بردن خون و ورود آن به گلو و

## خونریزی از دهان

- خونریزی از دهان معمولاً ناشی از زخم‌های دهانی، بیماری‌های لثه یا کاهش پلاکت‌های خون است. کاهش تعداد پلاکت‌ها می‌تواند عارضه جانبی شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی باشد.
- علایم آن شامل: خونریزی یا کبودی در دهان (لثه‌ها، زبان و غیره)، بثورات و دانه‌های قرمز رنگ روی زبان، زیر زبان، سقف دهان یا کناره‌های دهان و خونریزی پراکنده به داخل دهان است.

## درمان خونریزی از دهان

- بیمار هر ۲ ساعت دهان را به آرامی و با آب خنک بشوید.
- قطعات یخ را درون دهان بمکد.
- بعد از مصرف غذا دهان و دندان‌ها را با مسواک نرم تمیز کند. از مسواک یا گاز نرم برای تمیز کردن دهان یا دندان استفاده کند.
- از محلول‌های دهانشویه استفاده نکند. برای جلوگیری از خشکی لب‌ها روی آن‌ها پماد یا وازلین بمالد.
- از داروها و ترکیبات حاوی آسپرین استفاده نکند. چند کیسه چای کوچک را در فریزر قرار داده تا یخ بزند و سپس روی مناطق دچار خونریزی دهان فشار دهد.

## خونریزی داخلی

در خونریزی داخلی خون از بدن خارج نمی‌شود ولی از سیستم گردش خون خارج شده و اندام‌های حیاتی دچار کمبود اکسیژن می‌شوند. خونریزی داخلی را باید به اندازه خونریزی خارجی جدی گرفت. به علاوه تجمع خون بر اثر خونریزی داخلی ممکن است سبب شود که به اندام‌های حیاتی فشار بیاید و باعث مشکل شود. به عنوان مثال تجمع خون در زیر استخوان جمجمه بر اثر خونریزی داخلی، ممکن است سبب فشار به مغز و بیهوشی شده یا خونریزی داخل قفسه سینه ممکن است مانع از انبساط ریه‌ها شود. گاه خونریزی داخلی پنهان مانده و در اثر علایمی نظیر رنگ‌پریدگی و

دستگاه گوارش می‌تواند منجر به خفگی یا استفراغ شود. به جای تنفس از بینی بر روی تنفس از دهان تمرکز کنید و سعی کنید آرام باشید.

- در گذاشتن تامپون داخل بینی عجله نکنید. برخی از افراد برای متوقف کردن خونریزی، دستمال یا حتی تامپون‌های مخصوص بینی داخل بینی می‌گذارند. این کار در واقع می‌تواند خونریزی را بدتر کند زیرا باعث تحریک بیشتر عروق می‌شود و فشار کافی برای جلوگیری از خونریزی را فراهم نمی‌کند. قسمت نرم بینی خود را با دو انگشت فشار دهید. فشار دادن قسمت نرم در زیر استخوان بینی در حدود ۱۰ دقیقه می‌تواند به انقباض رگ‌های خونی و متوقف کردن خونریزی کمک کند. در این ۱۰ دقیقه، به طور کامل بینی را تحت فشار قرار دهید در غیر این صورت، خونریزی ممکن است دوباره شروع شود.
- مراحل گفته شده را ۲ تا ۳ بار تکرار کنید.
- اگر بعد از ۳۰ دقیقه تلاش خونریزی متوقف نشد و مقدار آن قابل توجه بود، به مراکز درمانی مراجعه کنید.





کبودی کشف و گاهی نیز از یک یا چند منفذ بدن مانند گوش یا دهان به بیرون از بدن جاری شده و به این ترتیب شناسایی می‌شود.

### علائم و نشانه‌ها

در این نوع آسیب با توجه به میزان خونریزی و حجم خون از دست رفته علائم و نشانه‌ها متفاوت است:

- درد و حساسیت در اطراف ناحیه آسیب دیده
- علائم و نشانه‌های شوک
- خروج خون از یکی از منافذ بدن (دهان، بینی، گوش و مقعد)

### اقدام‌های اولیه در خونریزی داخلی

- مصدوم را بی‌حرکت کنید و او را در وضعیتی که احساس راحتی می‌کند قرار دهید.
- پوشش‌های دور گردن، سینه و کمر را شل کنید.
- به مصدوم آرامش دهید.
- علائم حیاتی (نبض، تنفس و سطح هوشیاری) را هر ۱۰ دقیقه بررسی و نتایج را یادداشت کنید.
- در صورت بروز علائم شوک یا بی‌هوشی اقدام‌های لازم را انجام دهید.
- در صورت قطع نبض و تنفس عملیات احیای قلبی و ریوی را انجام دهید.
- مصدوم را برای یافتن جراحات‌های احتمالی معاینه کرده و او را با پتو بپوشانید.
- اگر از منافذ بدن خون خارج شد یا مصدوم استفراغ کرد حتماً مورد را یادداشت کرده و بلافاصله مصدوم را با برانکارد به طوری که وضعیت درمانی اش حفظ شود به بیمارستان برسانید.
- فراموش نکنید که نباید غذا یا مایعات از طریق دهان به مصدوم داده شود.

### نتیجه‌گیری

خونریزی بینی شایع و در اغلب موارد بی‌خطر است. بیشتر اوقات خون‌دماغ از نوع قدامی است و در خانه می‌توان آن را درمان کرد. معمولاً این اتفاق به شکل ناگهانی رخ می‌دهد و مدت زمان

زیادی طول نمی‌کشد. مرطوب نگه داشتن فضای خانه، انگشت نکردن در بینی و استفاده از اسپری بینی برای مرطوب نگه داشتن حفره‌های بینی به پیشگیری از خونریزی بینی کمک می‌کند. خونریزی از دهان معمولاً ناشی از زخم‌های دهانی، بیماری‌های لثه یا کاهش شمارش پلاکتی است. در خونریزی داخلی به علت تجمع خون ممکن است در عملکرد اندام‌های حیاتی مشکل ایجاد شود. در خونریزی داخلی تغییر ناگهانی حال عمومی مصدوم و علائمی مانند رنگ پریدگی صورت و لب‌ها، پوست سرد و مرطوب، افزایش تعداد نبض و تنفس سطحی و بی‌قراری مصدوم می‌تواند نشانه شدت خونریزی و وخامت حال مصدوم باشد.

### منابع

- Auerback, Paul. Field Guide to Wilderness Medicine (PDF) (12 ed.). pp. 129–131. Retrieved 13 March 2019
- Fritz, Davis (2011). "Vascular Emergencies". Current Diagnosis & Treatment: Emergency Medicine (7e ed.). New York: McGraw-Hill.
- Healthline website. Medically reviewed by Elaine K. Luo, M.D. – By Valencia Higuera – Updated on March 24, 2019
- Ncii.ir
- مربیان پرستاری مراکز آموزش بهورزی. کمک‌های اولیه (ویژه بهورزان). دانشگاه علوم پزشکی مشهد. بازنگری ۱۳۹۷