

№17

ОХРАНА
ТРУДА НА
ПРЕДПРИЯТИИ

БЕРЕГИТЕ РАБОТНИКА!

Информационный листок Первичной профсоюзной организации
в ОАО "Горьковский автомобильный завод"

НОСОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ

Кровотечение – неприятная вещь, особенно если оно начинается внезапно. Чтобы оно не наступило врасплох, изучите эту информацию и запомните порядок действий по остановке крови из носа.

Из-за большого скопления сосудов в носу даже незначительный удар или травмирование вызывает кровотечение. Иногда лучше сразу обратиться за помощью к медикам, но полезно знать, что можно сделать в домашних условиях и на производстве.

Что может предшествовать носовому кровотечению? Иногда перед появлением носового кровотечения начинает болеть голова, ощущается дискомфорт в носовой полости, возникает головокружение или шум в ушах.

ПРИЧИНЫ

Причинами кровотечения из носа могут быть: перегрев организма; авитаминоз; пониженная свертываемость крови; слабые сосуды; травма носа; воспалительные процессы в носовом проходе; повышенное давление; патологии сердечнососудистой системы; имеющиеся серьезные заболевания (лейкоз, анемия и т.д.); пониженный уровень выработки тромбоцитов; прием лекарственных препаратов; наличие новообразования в носовом проходе.

ПРОФИЛАКТИКА

Из-за повышенной сухости воздуха (напр., когда включают отопление) может произойти носовое кровотечение. Улучшить ситуацию поможет правильно подобранный увлажнитель воздуха, размещение влажных полотенец на батареях, опрыскивание комнаты пульверизатором, частые проветривания, а также комнатные растения.

Когда слизистая носа высыхает, на ней могут образоваться корки. Чтобы этого избежать, можно периодически в него закапывать 2-3 капли масла шиповника или облепихового масла.

Если кровотечение связано с повышенной ломкостью сосудов, проконсультируйтесь с врачом. Хорошо укрепляют сосуды рутин и аскорбиновая кислота. При пониженной свертываемости крови рекомендуется пить чай из трав (тысячелистника, подорожника, крапивы, горца птичьего, плодов и листьев облепихи).

Кровь может плохо сворачиваться и при недостатке витамина К. Используйте в пищу салат латук, шпинат, бананы, все виды капусты, авокадо, сою, пшеничные отруби, яйца, мясо, оливковое масло и молочные продукты.

С ЮМОРОМ

Мне с утра кровь сдавать. Но учитывая ее состав, не я кровь сдам, а она меня.

— Моя кровь каждый день спасает жизнь, по крайней мере, одному человеку. — Ого, не знал, что ты сдаешь кровь. — А я и не сдаю, я сам ей пользуюсь.

Встречаются два приятеля: — Ну как вчера прошло свидание? — Да не очень. В самый интимный момент пошла носом кровь. — Давление? — Да нет. Муж из командировки.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

В первую очередь нужно определить, насколько серьезна ситуация. Обратите внимание, после чего произошло кровотечение и насколько оно интенсивно. Бывает, что кровь немного покакает и сама собой останавливается. Небольшое кровотечение реально остановить самостоятельно.

Если же кровь идет сильно и сопровождается другими признаками (серьезным повреждением кожных покровов, обмороком, потемнением в глазах, истерикой или повышением давления) или кровотечение осложнено хроническими заболеваниями крови, сердечнососудистой системы – необходимо срочно вызвать скорую помощь и следовать инструкциям телефонного оператора до приезда врача.

Как остановить кровь из носа при высоком давлении?

На фоне повышенного давления для остановки течения крови из носа необходимо присесть (или прилечь, но изголовье должно быть приподнятым). Далее вставить в нос ватную турунду, окунув ее перед этим в перекись водорода или соленую воду, и спокойно посидите (полежите) 5-10 минут. Если проблему устранить не получается, вызывайте скорую.

Что может усугубить дело?

Нельзя, чтобы кровь попала в дыхательные пути. Для этого, ложась на кровать, приподнимите изголовье при помощи высокой подушки. Также не рекомендуется запрокидывать голову назад. Кровь необходимо сплевывать.

При лежачем положении поднятие ног ведет к перенаправлению крови в сторону головы, а это может спровоцировать новое кровотечение из носа.

Сильное беспокойство и употребление чая или кофе повышает давление. Постарайтесь успокоиться и не пейте эти напитки, чтобы избежать повышения интенсивности кровотока.

В момент остановки крови, в носу образуется корочка, которая подобно пробке останавливает кровотечение. Если попытаться высморкаться сразу после этого, может снова пойти кровь. Так что, не спешите высмаркиваться.

ПЛАКАТ

Сделай
правильный
выбор!

