



Как остановить носовое кровотечение

Чек-лист Тинькофф Журнала, чтобы
не допустить сильной потери крови

- Наклоните голову вперед**

Если запрокинуть голову, кровь не остановится, а будет стекать в горло. Это может затруднить дыхание и спровоцировать рвоту. При наклоне вперед кровь будет вытекать из ноздрей наружу
- Зажмите крылья носа**

Большим и указательным пальцами чуть выше ноздрей. Дышите через рот и держите нос зажатым 5 минут
- Повторите**

Разожмите ноздри. Если кровь еще идет, снова зажмите на 5 минут и не разжимайте даже для того, чтобы проверить, остановилось ли кровотечение. Если через 5 минут кровь не останавливается, повторяйте в общей сложности до 30 минут с момента начала кровотечения.

Можете приложить к переносице пакет со льдом, завернутый в кухонное полотенце. Это необязательно, но может помочь уменьшить приток крови
- Не засовывайте в ноздри вату или бинт**

Вата или бинт присохнут к слизистой, и когда вы будете вытаскивать их из носа, может снова начаться кровотечение
- Предотвратите повторное кровотечение**

Следующие 24 часа после остановки кровотечения важно не давить на ноздри, не высмаркиваться и не ковырять в носу, не опускать голову ниже уровня сердца, не пить горячие напитки и не поднимать тяжести
- Когда вызывать скорую**
 1. Если не удалось остановить кровь в течение 30 минут.
 2. Крови так много, что вам тяжело дышать или началась рвота.
 3. Кровотечение началось после удара по голове.
 4. Кровотечение у ребенка младше 2 лет