

- ۱- ترمیم عروق آسیب دیده حدود ۲ هفته طول می کشد در این مدت باید از کارهایی که باعث آسیب بیشتر و مجدد میشود خودداری کرد.
- ۲- باید در منزل تا ۲۴ ساعت استراحت کامل داشته باشید و زیر سر حدود ۳۰ درجه بالا باشد و بطور متناوب از کیف یخ در اطراف بینی استفاده شود و بیمار مایعات خنک بنوشد و از مصرف غذا و مایعات داغ اجتناب کند.
- ۳- تامپون قدامی گذاشته شده باید حداقل ۴۸-۷۲ ساعت داخل بینی بماند و نباید بدون اجازه پزشک دستکاری یا خارج گردد.
- ۴- بیمار باید حداقل تا یک هفته از انجام فعالیت سنگین جسمانی یا حرکات ناگهانی مانند ورزش، دویدن، خم شدن و بلند کردن جسم سنگین خودداری کند.
- ۵- در صورت امکان بخصوص در فصول سرد در منزل بخور گذاشته شود تا رطوبت محیط کافی بوده و از خشکی مخاط جلوگیری گردد.
- ۶- در صورت وجود درد از اسپرین و بروفن استفاده نکند و در صورت مصرف قلی اسپرین تا سه روز میتواند دارو را قطع کند و جهت ادامه قطع دارو حتما باید با متخصص داخلی مشورت کند.
- ۷- در صورت تجویز آنتی بیوتیک دارو طبق دستور و بطور منظم و کامل مصرف شود.
- ۸- پس از خروج تامپون حداقل در طول دو هفته از تخلیه بینی با فشار زیاد پرهیز کنید و در صورت بروز عطسه دهان خود را باز نگه دارید.
- ۹- از مصرف نوشیدنیهای گاز دار، مواد دارای کافئین زیاد و سیگار کشیدن تا یک هفته خودداری کنید.
- ۱۰- بعد از خروج تامپون روزانه ۲ تا ۴ نوبت داخل حفره های بینی را با سرم شستشو بشویید و بطور متناوب مخاط بینی را با لوسیون چرب کننده، چرب و مرطوب نگه دارید.
- ۱۱- تا حداقل یک هفته از حمام کردن با آب داغ و حضور در محیطهای با بخار آب داغ مثل سونا و استخر آب گرم جلوگیری کنید.
- ۱۲- در صورتیکه علت خونریزی فشار خون بالا باشد فشار خون را مرتب کنترل کرده و داروهای ضد فشار خون را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ۱۳- در صورت علائمی مثل سردرد شدید، تنگی نفس، تب بالا یا خونریزی مجدد یا خارج شدن تامپون سریعاً به اورژانس مراجعه کنید.

۱۴- در صورت رعایت نکات بالا اگر مجدداً بطور مکرر دچار خونریزی از بینی شدید باید به متخصص گوش و حلق بینی مراجعه کرده و علت را پیگیری کنید.

دستورالعمل کشوری ترخیص از اورژانس