**Первая помощь при носовом кровотечении**

По статистике с проблемой кровотечения из носа сталкивается каждый 50-й житель планеты. В большинстве случаев это связано с особенностями анатомического строения носа. Этот орган пронизан сетью тончайших капилляров, которые могут повреждаться даже при незначительных изменениях окружающей среды или при физических нагрузках.

О причинах и профилактике поговорим позже, а сначала о том, как оказать первую помощь при кровотечении из носа.

1. Прежде всего, необходимо устранить причины, усиливающие кровотечение, не следует разговаривать, кашлять, совершать каких-либо движений и нервничать.



1. Нужно сесть, расстегнуть воротник, ослабить ремень, наклонить голову вперед. Запрокидывать голову назад или ложиться в постель нельзя, в этом случае кровь будет попадать в глотку, вызывая кашель и рвоту.



1. На переносицу следует положить что-то холодное (смоченное полотенце или бинт), но лучше пузырь со льдом.



1. В помещении желательно обеспечить приток свежего воздуха, открыв окна. На улице – перебраться в тень. Если кровотечение возникло в жару, то дополнительно на голову и грудь можно наложить холодные компрессы.



1. Если кровь из носа продолжает идти, то следует сильно прижать оба крыла носа к носовой перегородке. Дыхание должно быть глубоким, через рот. Процедура продолжается в течение 5-10 минут. Не стоит пугаться попадания крови в рот, ее нужно просто выплёвывать.
2. Также можно провести тампонаду носовых ходов. Для этого ватные шарики смачивают раствором перекиси водорода и вводят их в ноздри. При этом кровь довольно быстро свертывается и носовое кровотечение останавливается. Только не вставляйте в нос сухие ватные тампоны, это может привести к присыханию ваты к стенкам носа и повторному открытию кровотечения.



В большинстве случаев кровотечение длится не более 10 минут. Если же кровь не удается остановить и через 20 минут или, если кровь течет очень интенсивно сразу из обеих ноздрей, то необходимо вызвать скорую помощь или доставить больного в ближайшее медицинское учреждение.

После оказания первой помощи, если вам удалось остановить кровотечение, дополнительно можно:

* Попить что-нибудь прохладное, но следует строго воздерживаться от кофе и чая, они способствуют расширению сосудов и могут вызвать повторное кровотечение. Также не следует принимать пищу.
* Измерить давление, особенно, если наряду с кровотечением возникла головная боль и шум в ушах. Если давление высокое, необходимо его обязательно нормализовать.

В нашей жизни ничего не происходит просто так. Если носовое кровотечение носит систематический характер, то для этого у организма есть причина. Оно может сопровождать болезни крови, пороки сердца, инфекционные и вирусные заболевания, аневризмы, гипертоническую болезнь, доброкачественные (ангиомы, полипы, папилломы) и злокачественные (саркома и рак) новообразования. Обратитесь к терапевту и пройдите обследование.

В прочем, носовые кровотечения не обязательно сигнализируют о серьезных проблемах. До 70% случаев связаны с механическими повреждениями эпителия, вследствие ушибов, сильного сморкания, слишком сухого воздуха в помещениях в зимнее время. В детском возрасте причиной кровотечений может стать привычка ковырять нос пальцем или засовывание в носовые проходы игрушек.

Многие люди имеют тонкие и ломкие капилляры, искривления носовой перегородки, что также может являться причиной частых кровотечений из носа. В этих случаях не помешает дополнительный прием витамина С и посещение отоларинголога.