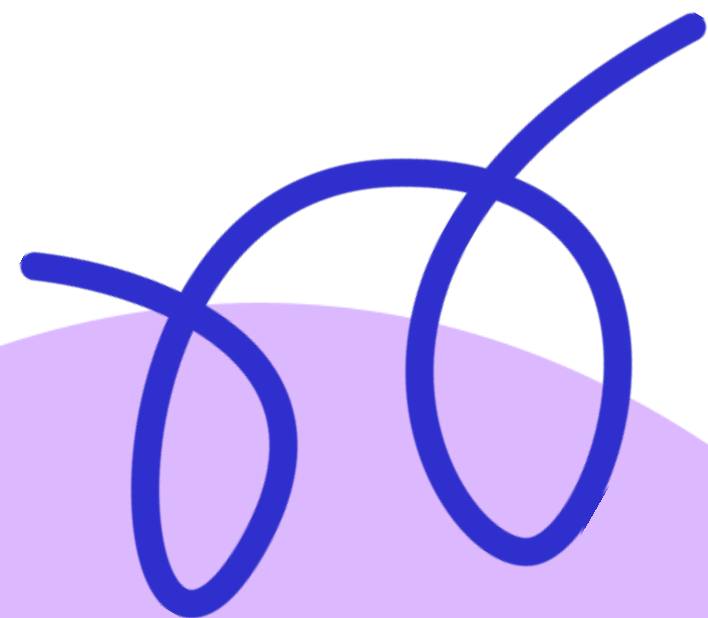
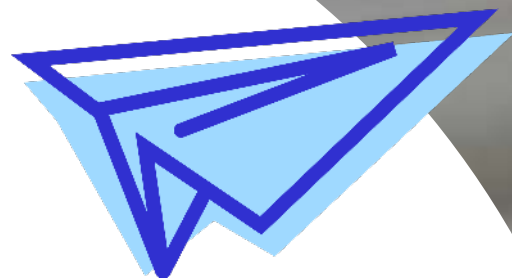




Носовое кровотечение: как действовать спокойно и правильно

Коротко, спокойно и без паники: что
делать, если пошла кровь из носа.



Почему школьнику важно это знать

У детей нос легко раним: сосуды близко к поверхности, а слизистая быстро сохнет. Поэтому каждому школьнику полезно знать простые шаги: не пугаться, сразу позвать взрослого и правильно наклонить голову.



Что находится внутри носа



Тонкие сосуды

Внутри носа много очень тонких сосудов, особенно спереди. Они расположены близко к поверхности, поэтому даже небольшая царапина может вызвать заметное кровотечение.



Сухая слизистая

Если воздух сухой, слизистая пересыхает и становится хрупкой. Тогда сосуды легче трескаются, а кровь появляется даже после обычного прикосновения или сморкания.



Легко повредить

Ковыряние в носу, сильное высмаркивание или случайный удар могут повредить нежную слизистую. Нос в этот момент ведет себя как обиженный фокусник — сразу начинает кровить.



Быстрая реакция

Даже маленькое повреждение внутри носа может выглядеть пугающе, потому что кровь заметна сразу. На самом деле источник часто очень небольшой, но расположен на поверхности.

Главные причины носового кровотечения

1 Что чаще всего запускает кровь

Чаще всего кровотечение появляется из-за сухого воздуха, частого высмаркивания и привычки трогать нос руками. Иногда его провоцируют легкий удар, перегрев или сильная усталость.



2 Почему это случается при простуде

При насморке слизистая становится красной и раздраженной. Она легче повреждается, поэтому сосуды внутри носа могут открыться даже после небольшого усилия или обычного чихания.

Какие признаки могут появиться перед кровотечением



Ребенок может почувствовать щекотание, сухость или легкое жжение в носу. Иногда это похоже на сигнал: носу не нравится сухой воздух или частое трогание.

У некоторых детей появляется привкус крови во рту. Это значит, что кровотечение уже началось или вот-вот начнется, даже если снаружи крови пока немного.



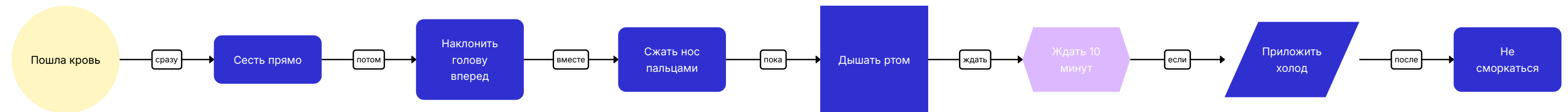
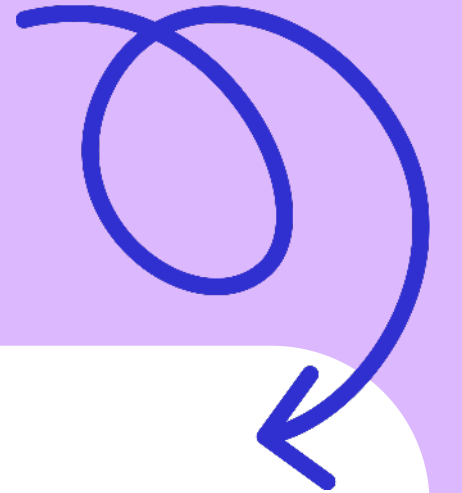
Кровь может идти из одной ноздри или сразу заметно течь. Это зависит от того, где именно повредился сосуд и насколько быстро ребенок заметил проблему.

В такой момент важно не пугаться. Лучше сразу позвать взрослого, сесть спокойно и выполнять помощь без спешки — носу не нужны приключения.



Как остановить кровь из носа

Последовательность действий для школьника при обычном носовом кровотечении.



Чего делать нельзя



Нельзя запрокидывать голову назад: кровь может потечь в горло, и тогда появятся кашель, неприятный вкус и лишняя тревога. Так помощь становится только сложнее.



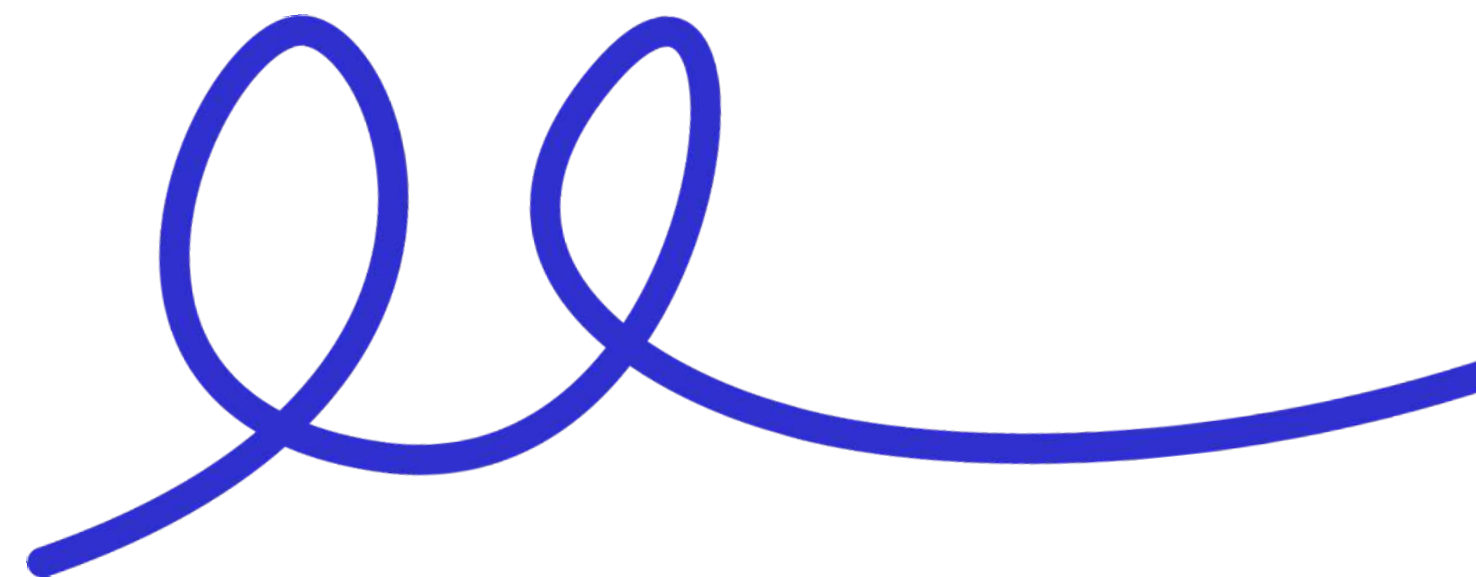
Нельзя ложиться, бегать или прыгать по комнате. Движение усиливает кровотечение, а ребенок в это время должен быть спокойным, как маленький памятник терпению.



Нельзя слишком рано отпускать нос и постоянно заглядывать, остановилась ли кровь. Нельзя глубоко засовывать в нос вату или салфетки без помощи взрослого.

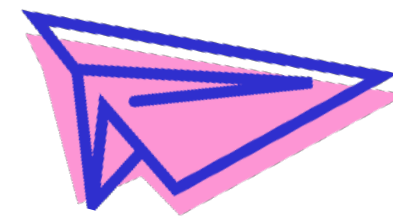
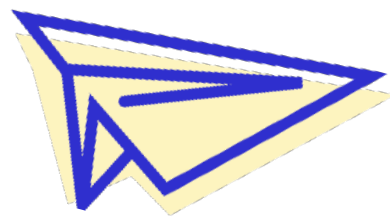
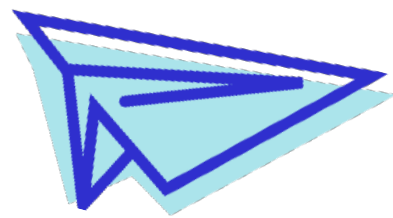
Почему нужно наклонять голову вперед

- ✦ Когда голова наклонена вперед, кровь не стекает в горло. Ребенку легче дышать ртом, не хочется кашлять, и взрослому проще спокойно следить за ситуацией.



- ✦ Такое положение делает помощь безопаснее и аккуратнее. Кровь не попадает внутрь горла, а значит меньше риска тошноты, страха и лишних движений.

Сколько обычно длится кровотечение



Первые минуты

Если ребенок сидит спокойно и нос правильножат, кровь часто начинает уменьшаться уже в первые минуты.

Обычно 5–10 минут

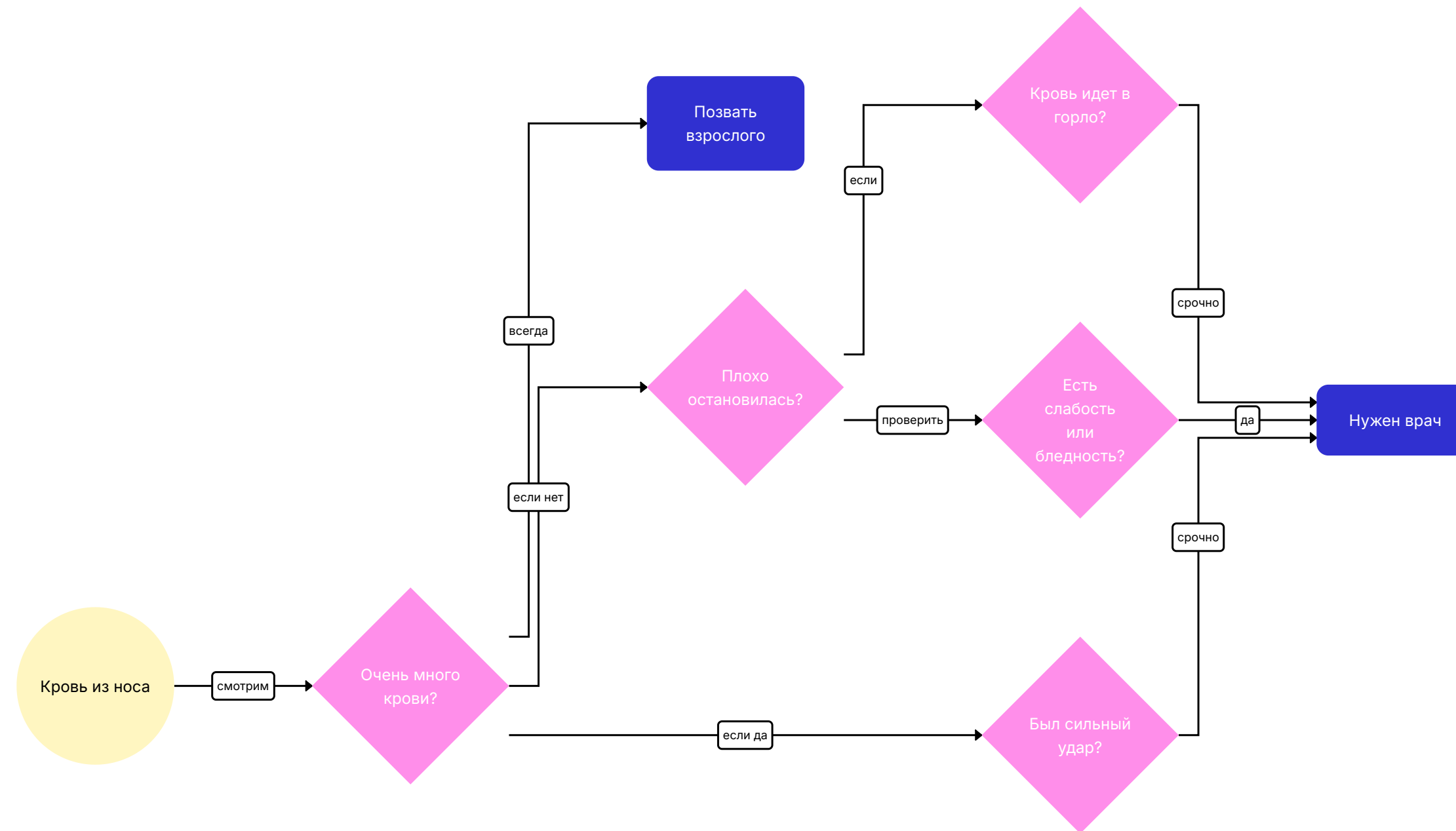
Во многих случаях кровотечение полностью останавливается за 5–10 минут. Главное — не отпускать нос раньше времени и не паниковать.

Дольше обычного

Если прошло 15–20 минут, а кровь все еще идет, нужен взрослый и, возможно, врач. Повторное кровотечение в тот же день тоже важно заметить.

Когда нужна помощь врача

Признаки, при которых обычной первой помощи уже недостаточно.



Почему кровь из носа может повторяться



Сухой воздух

Когда в комнате слишком сухо, слизистая носа быстро пересыхает, на ней появляются трещинки и корочки. Из-за этого даже небольшое движение или трение может снова вызвать кровь.



Руки в носу

Привычка трогать нос пальцами или сдирать корочки легко ранит тонкие сосуды. Для носа это почти как царапина на коленке, только он обижается быстрее и кровит заметнее.



Простуда и зима

При насморке слизистая отекает, краснеет и становится очень чувствительной. Зимой холодный воздух и отопление вместе делают нос особенно уязвимым, поэтому кровотечения случаются чаще.



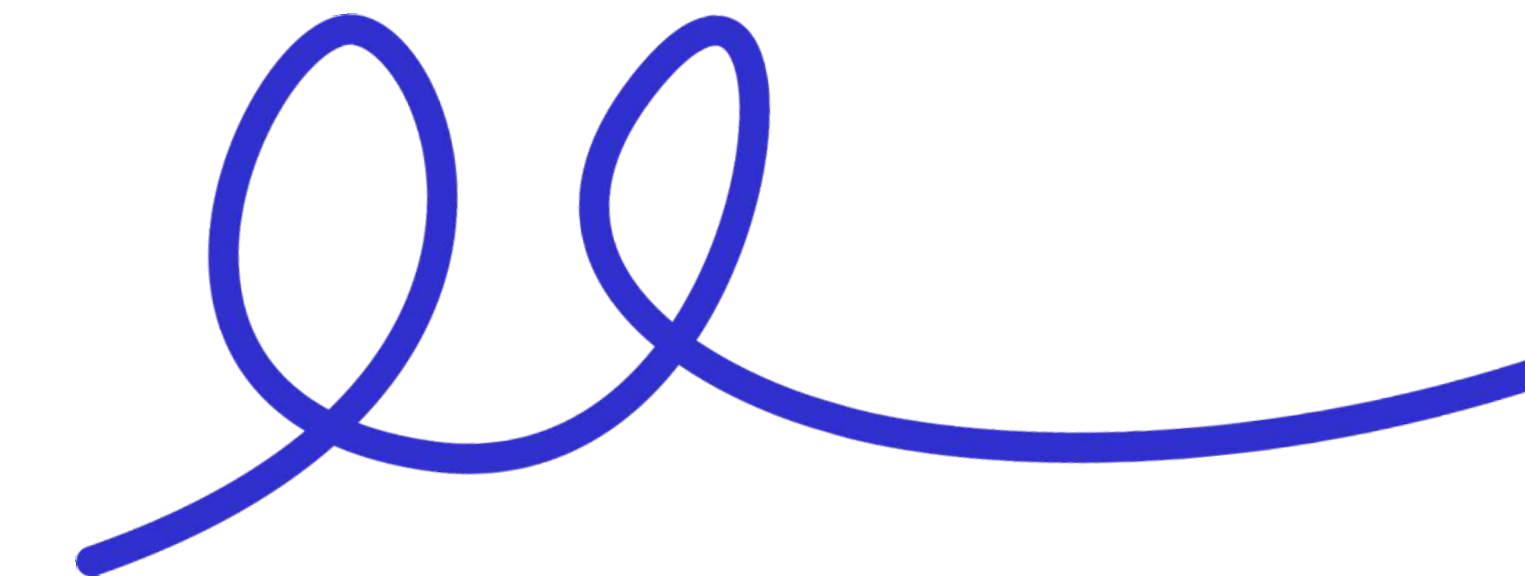
Аллергия и раздражение

При аллергии ребенок часто чихает, трет нос и сморкается чаще обычного. Такое постоянное раздражение мешает заживать мелким повреждениям, поэтому кровь может появляться снова и снова.



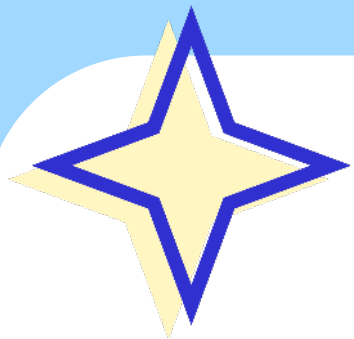
Как уменьшить риск кровотечения

- ◆ Дома полезно следить, чтобы воздух не был слишком сухим, а носовые ходы оставались чистыми и увлажненными. Это помогает слизистой меньше пересыхать и защищает ее от мелких трещинок.



- ◆ Ребенку стоит аккуратно сморкаться без сильного давления, не ковырять в носу и пить достаточно воды. Короткие чистые ногти тоже помогают: так меньше шансов случайно поцарапать нежную слизистую.

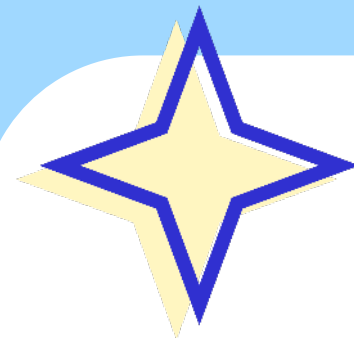
Как помогают взрослые



Взрослый сначала успокаивает ребенка спокойным голосом, сажает его прямо и напоминает наклонить голову вперед. Когда рядом взрослый, страх быстро уменьшается, а действовать становится проще.



Затем взрослый следит за временем, помогает правильно зажать мягкую часть носа и просит дышать ртом. Он не торопит и не дает заглядывать в нос раньше времени — носу нужен покой.



После остановки крови взрослый решает, можно ли просто отдохнуть дома или нужно идти к врачу. Он также следит, чтобы ребенок не бегал, не сморкался и не тревожил нос.

Какие признаки считаются опасными



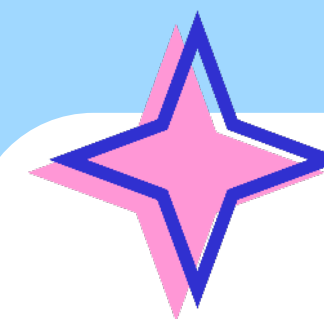
Если после удара по носу кровь идет сильно или долго, это повод сразу позвать взрослого. После травмы лучше не ждать, а проверить, нет ли более серьезной проблемы.



Если ребенок стал очень бледным, пожаловался на слабость или головокружение, нужна помощь без промедления. Такие признаки могут означать, что крови потеряно больше, чем кажется.

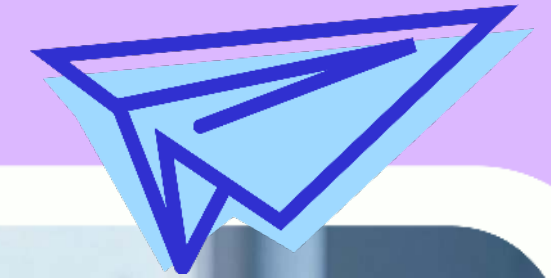


Опасно, когда кровь течет в горло или ребенок не может спокойно ее выплевывать. В таком случае есть риск подавиться, поэтому рядом обязательно должен быть взрослый.



Если ребенок выглядит сонным, плохо отвечает на вопросы или кровотечение повторяется много раз, нужна срочная медицинская помощь. Тут уже не до героизма — нужен врач.

Носовое кровотечение при простуде



Когда насморк делает нос капризным

Утром ребенок еще шмыгает носом, а к обеду слизистая уже стала красной и сухой. Частое высмаркивание и салфетки только усиливают раздражение, поэтому даже маленький сосуд может лопнуть. Нос в такие дни особенно просит бережного обращения.



Как корочки превращаются в проблему

После насморка в носу нередко появляются сухие корочки. Если попытаться убрать их пальцем, легко повредить тонкую кожу и сосуды рядом. Тогда кровь появляется внезапно, хотя причина была совсем обычной — пересохший и раздраженный нос.

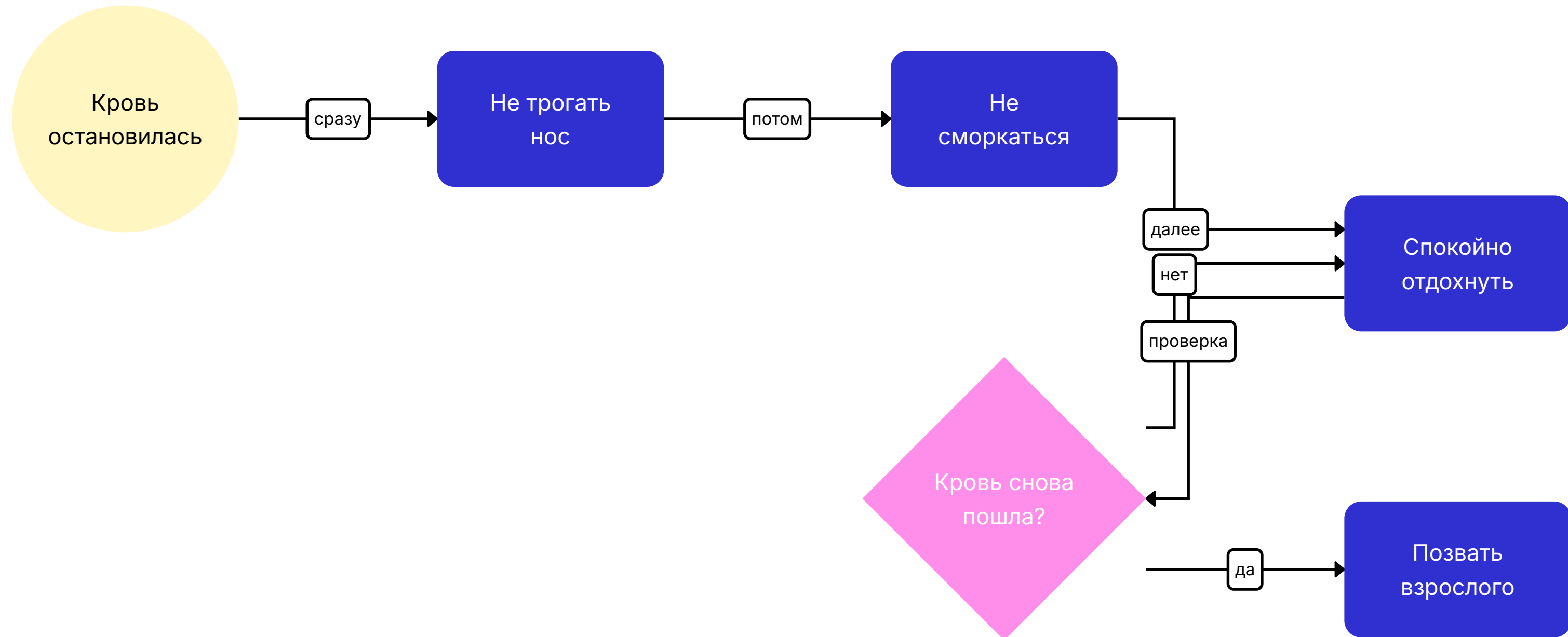


Зимний день и сухой воздух

Зимой в комнате тепло от батареи, а снаружи холодно и сухо. Носу приходится работать в непростых условиях, поэтому слизистая быстрее пересыхает. Влажный воздух, аккуратное сморкание и мягкий платок помогают ей не сдвигать позиции.

Что делать после остановки крови

Пошаговая схема показывает, как вести себя после прекращения кровотечения и когда снова подключать взрослого.



Короткая памятка для запоминания



1

1. Сесть спокойно

Ребенок садится на стул и не бегают по комнате. Спокойная поза помогает не испугаться и легче выполнить остальные шаги.

2

2. Наклонить голову вперед

Голову слегка наклоняют вперед, чтобы кровь не стекала в горло. Так дышать и наблюдать за кровотечением намного удобнее.

3

3. Зажать нос

Пальцами сжимают мягкую часть носа и держат примерно 10 минут. Отпускать раньше времени не стоит, даже если уже кажется, что все прошло.

4

4. Дышать ртом

Пока нос зажат, ребенок спокойно дышит ртом. Это нормально и помогает не суетиться, ведь нос сейчас занят важным делом.

5

5. Подождать и не паниковать

После остановки крови еще немного отдыхают и не трогают нос. Если кровь вернулась, сразу зовут взрослого и повторяют помощь.

Когда частые кровотечения требуют особого внимания



Синяки появляются слишком легко

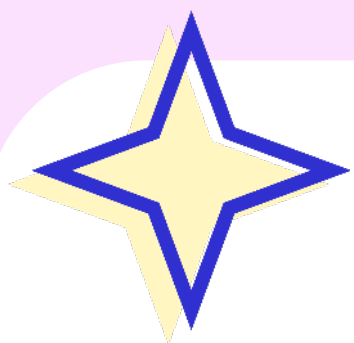
Если у ребенка часто возникают синяки без заметной причины, а кровь из носа появляется снова и снова, это стоит обсудить с врачом. Такие признаки не означают что-то плохое заранее, но требуют внимательной проверки и спокойного наблюдения.



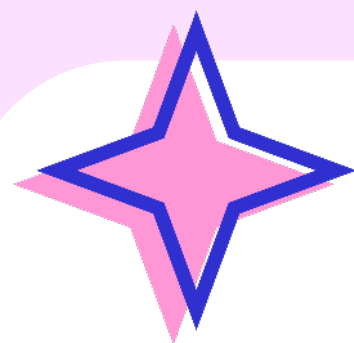
Кровь идет очень легко и часто

Иногда кровотечение начинается почти без повода: после обычного прикосновения, легкого наклона или во сне. Если это повторяется много раз, врач поможет понять причину и подскажет, как бережно ухаживать за носом дальше.

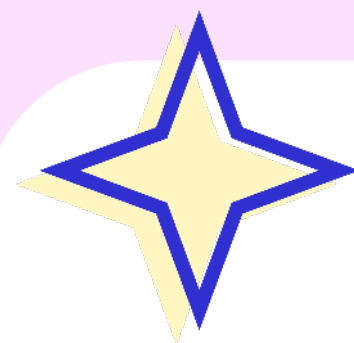
Памятка школьника



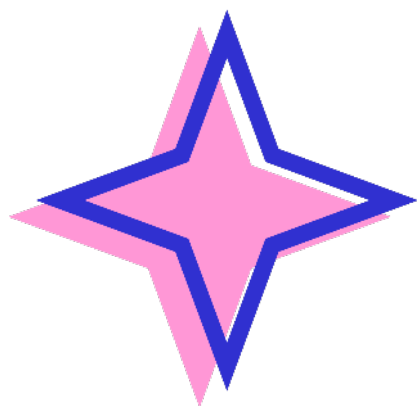
Если из носа пошла кровь, сразу скажи взрослому, а не пытайся справиться в одиночку. Взрослый поможет сесть правильно и не даст растеряться, даже если нос решил устроить маленький сюрприз.



Сиди спокойно, наклони голову немного вперед и дыши ртом. Не смейся, не беги и не трогай нос руками, потому что тогда кровотечение может усилиться или вернуться снова.



После остановки крови не сморкайся и не ковыряй в носу. Дай носу отдохнуть, а если кровь появилась еще раз, снова позови взрослого без стеснения.



Главный вывод

Носовое кровотечение обычно неопасно, если действовать спокойно и правильно. Сядь, наклони голову вперед и зажми нос. А если кровь идет долго, сильно или часто повторяется, обязательно зови взрослого и врача.