

Sangramento Nasal

Orientações gerais

- Mantenha o ambiente úmido (utilizar um balde com água ou umidificador). Ambientes secos contribuem para o sangramento nasal;
- Evite alimentos picantes;
- Evite banhos quentes;
- Exercícios intensos podem aumentar a chance de sangramento nasal;
- Evite aplicar soro fisiológico no nariz, pois pode contribuir para sangramentos;
- Em caso de sangramento, pressionar o nariz na região logo abaixo do osso (já na parte mole do nariz), utilizando o indicador e o polegar;
- Aguarde o sangramento parar e continue pressionando por mais 5 minutos;
- Evite deitar de barriga para cima e colocar a cabeça para trás;
- Em caso de sangramento persistente, pode-se assoar o nariz de forma lenta e persistente, para tentar eliminar possíveis coágulos que contribuem para o sangramento não parar;
- Procure um médico caso o sangramento não pare.