

Ρινορραγία



Η ρινορραγία (ή επίσταξη) είναι η απώλεια αίματος από τον ιστό που επενδύει τη μύτη. Συνήθως η αιμορραγία εμφανίζεται σε ένα ρουθούνι, αλλά σε πιο έντονες περιπτώσεις μπορεί να φαίνεται ότι προέρχεται και από τα δύο. Οι ρινορραγίες είναι πολύ συχνές, ιδιαίτερα στα μικρά παιδιά. Στις περισσότερες περιπτώσεις οφείλονται σε μικρούς ερεθισμούς ή σε κρυολόγημα. Αν και μπορεί να προκαλούν ανησυχία, σπάνια είναι επικίνδυνες για τη ζωή.

Αίτια

Η μύτη περιέχει πολλά μικρά και ευαίσθητα αιμοφόρα αγγεία που αιμορραγούν εύκολα. Ο αέρας που περνά από τη μύτη μπορεί να ξηράνει και να ερεθίσει τον ρινικό βλεννογόνο, προκαλώντας ερεθισμό και δημιουργία κρουστών. Το τρίψιμο ή το έντονο φύσημα της μύτης μπορεί να προκαλέσει αιμορραγία. Ο ρινικός βλεννογόνος μπορεί επίσης να ερεθιστεί από:

- χαμηλή υγρασία
- αλλεργίες
- κρυολογήματα
- παραρρινοκολπίτιδα

Γι' αυτό οι ρινορραγίες είναι πιο συχνές τον χειμώνα, όταν:

- οι ιοί είναι πιο διαδεδομένοι
- ο ζεστός εσωτερικός αέρας ξηραίνει τη μύτη

Επιπλέον αιτίες μπορεί να είναι:

- στραβό ρινικό διάφραγμα
- ξένο σώμα στη μύτη
- απόφραξη της ρινικής κοιλότητας

Πού εμφανίζεται

Οι περισσότερες ρινορραγίες εμφανίζονται στο πρόσθιο τμήμα του ρινικού διαφράγματος (το σημείο που χωρίζει τα δύο ρουθούνια). Εκεί υπάρχουν πολλά ευαίσθητα αγγεία που αιμορραγούν εύκολα. Αυτός ο τύπος ρινορραγίας είναι συνήθως εύκολο να αντιμετωπιστεί. Πιο σπάνια, η αιμορραγία μπορεί να προέρχεται από βαθύτερα σημεία της μύτης. Αυτές οι περιπτώσεις είναι πιο σοβαρές και δυσκολότερες στη διαχείριση.

Συχνά αίτια

- Αλλεργική ρινίτιδα
- Ξένο σώμα στη μύτη
- Βαρότραυμα (π.χ. αλλαγές πίεσης)
- Έντονο φύσημα της μύτης
- Χημικά ερεθιστικά
- Τραυματισμός της μύτης (π.χ. κατάγμα)
- Συχνό «πείραγμα» της μύτης
- Υπερβολική χρήση αποσυμφορητικών σπρέι
- Επαναλαμβανόμενο φτάρνισμα
- Χειρουργείο στη μύτη ή στο πρόσωπο
- Λήψη αντιπηκτικών φαρμάκων (π.χ. ασπιρίνη, Sintrom, Plavix)
- Λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού
- Πολύ ξηρός ή πολύ κρύος αέρας

Πρώτες βοήθειες

- Καθίστε και σκύψτε ελαφρά προς τα εμπρός
- Πιέστε το μαλακό μέρος της μύτης με αντίχειρα και δείκτη

- Κρατήστε την πίεση για **10 λεπτά συνεχόμενα**
- Αναπνεύστε από το στόμα
- Μην ελέγχετε συνεχώς – περιμένετε το πλήρες 10λεπτο

! Σημαντικό:

- Μην ξαπλώνετε
- Μην γέρνετε το κεφάλι προς τα πίσω (λάθος που γίνεται συχνά)
- Αποφύγετε το φύσημα της μύτης για μερικές ώρες

Πότε να επικοινωνήσετε με γιατρό

- Αν η αιμορραγία δεν σταματά μετά από 20 λεπτά
- Αν το αίμα κατεβαίνει προς το στόμα
- Αν προηγήθηκε τραυματισμός στο κεφάλι
- Αν οι ρινορραγίες είναι συχνές ή επαναλαμβανόμενες

Αντιμετώπιση (ιατρική)

Η θεραπεία εξαρτάται από την αιτία και μπορεί να περιλαμβάνει:

- Έλεγχο της αρτηριακής πίεσης
- Καυτηριασμό των αγγείων (με θερμότητα ή χημικά, π.χ. νιτρικό άργυρο)
- Τοποθέτηση αιμοστατικών γαζών
- Αφαίρεση ξένου σώματος
- Αντιμετώπιση κατάγματος μύτης
- Ρύθμιση ή διακοπή αντιπηκτικών φαρμάκων (κατόπιν ιατρικής οδηγίας)