

Chảy máu cam

Chảy máu cam là thông thường

Người ở mọi độ tuổi đều có thể bị chảy máu cam, nhưng trẻ em rất thường bị chứng này. Chảy máu cam xảy ra khi mạch máu nhỏ, thường là ở ngay trong lỗ mũi bị vỡ. Mũi người ta có vô số mạch máu nhỏ và được bao phủ bằng một lớp màng rất mỏng.

Vì sao tôi bị chảy máu cam?

Nguyên nhân thông thường gây ra tình trạng chảy máu cam gồm có:

- Môi trường - thời tiết nóng, khô, thời tiết rất lạnh, khô (núi và tuyết)
- Bệnh viêm nhiễm, cúm hay cảm do nhiễm siêu vi hoặc bệnh viêm nhiễm tại xoang mũi
- Móc lỗ mũi hoặc đứt vật cứng vào mũi (đặc biệt là ở trẻ em)
- Chấn thương, bị va chạm mạnh trúng mũi
- Chứng rối loạn chảy máu hoặc đang uống thuốc loãng máu
- Rặn mạnh khi đi tiêu/tiểu
- Nâng vật nặng
- Khóc và la hét

Trong bệnh viện

Báo cho Bác sĩ biết ngay nếu quý vị cảm thấy xây xẩm hoặc rất mệt. Trong một số tình huống, chảy máu cam có thể dẫn tới tình trạng mất máu đáng kể.

Cách điều trị trước tiên là xịt một ít thuốc vào mũi và bóp chặt mũi trong 10 phút. Thuốc xịt làm mạch máu co lại và bóp chặt mũi làm ngưng chảy máu trong đa số trường hợp. Bóp chặt có nghĩa là không buông ra để kiểm tra cho đến khi hết 10 phút. Một số Khoa Cấp cứu sẽ đưa cho quý vị dụng cụ kẹp mũi.

Trẻ em hiếm khi có thể tự bóp mũi trong 10 phút.

Quý vị có thể sử dụng thuốc mỡ có hay không có thuốc kháng sinh để giữ cho mũi không bị khô và ngăn không để bị chảy máu nữa.

Nếu bóp mũi mà không có hiệu quả, tại đa số Khoa Cấp cứu, các nhân viên ở đây có hai cách trị. Đốt bằng hóa chất, nhân viên sử dụng cây que chấm hóa chất quanh những mạch máu đang ra máu và thoa thuốc mỡ có thuốc kháng sinh. Cách điều trị khác là chèn mũi. Cách này được sử dụng cho trường hợp chảy máu ở phía trước của mũi (thông thường nhất) và ở phía sau của mũi (nguy hiểm hơn). Cách chèn mũi có nhiều hình thức từ bằng gạc cho đến dụng cụ chèn thổi phòng và đôi khi để yên đến hai ngày.

Khi bị chèn mũi, hầu như chắc chắn Bác sĩ sẽ kê toa thuốc kháng sinh cho quý vị.

Nếu quý vị được xuất viện, trước khi rời bệnh viện, quý vị phải biết rõ cần tới gặp ai sau đó và khi nào thì có thể gỡ đồ chèn ra. Đừng tự gỡ ra một mình.

Khi quý vị về nhà

Quý vị nên **tránh tất cả** những điều có thể làm cho quý vị bị chảy máu cam lần nữa, như:

- Tránh không vận sức trong một ngày hoặc làm việc nặng trong một tuần
- Đừng móc lỗ mũi, hỉ mũi trong 12 giờ đồng hồ và đừng bao giờ hỉ mũi mạnh
- Tránh uống thức uống nóng

Những điều quý vị nên làm **ngay**:

- Nếu được chèn mũi, quý vị phải tới dự cuộc hẹn để gỡ nó ra (thường là ngày thứ nhì)
- Uống thuốc kháng sinh nếu được bác sĩ kê toa
- Thoa Vaseline hoặc thuốc mỡ Bác sĩ kê toa như đã dặn
- Nghỉ ngơi yên tĩnh trong 12 tới 24 giờ đồng hồ tiếp theo.

Chảy máu cam

Khi quý vị về nhà (tiếp theo)

Những điều quý vị có thể làm về lâu dài:

- Sử dụng đồ vệ sinh mũi thay vì móc lỗ mũi (có bán tại nhà thuốc Tây)
- Giữ mũi không bị khô - thoa Vaseline và sử dụng máy làm ẩm trong phòng ngủ
- Không hút thuốc và tránh nơi có khói.

Khi nào thì nên lo lắng?

Đa số trường hợp chảy máu cam đều nhẹ nhưng đôi khi có thể trầm trọng.

Ở người lớn tuổi và người yếu sức, việc mất máu có thể nghiêm trọng và nguy đến tính mạng, do đó, gọi điện nhờ giúp đỡ hoặc gọi xe cứu thương nếu không có ai cứu giúp.

Nếu uống thuốc loãng máu, có khi quý vị bị chảy máu nghiêm trọng. Quý vị nên bóp chặt mũi và nhờ giúp đỡ.

Dù hiếm xảy ra, u bướu trong mũi có thể là nguyên do gây ra vấn đề chảy máu cam tái diễn hay khác thường. Quý vị nên đi Bác sĩ Tai Mũi Họng (ENT) để khám bệnh nếu đó là điều quý vị lo ngại.

Nếu bị chảy máu cam nhẹ và lại xảy ra nữa, quý vị bóp chặt mũi trong 10 phút, làm theo lời chỉ dẫn quý vị đã biết.

Đừng để đồ chèn mũi trong mũi lâu hơn 2 ngày mà không đi gặp Bác sĩ.

Nhờ giúp đỡ:



Trong trường hợp cấp cứu y khoa, hãy đi tới khoa cấp cứu gần nhất hoặc gọi 000.



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES

Nếu quý vị bị chảy máu cam nữa

Quý vị có thể trị trường hợp chảy máu cam nữa tại nhà:

- Ngồi thẳng và cúi người ra phía trước
- Nếu có thuốc xịt mũi co mạch (t.d. Otrivin), hãy hỉ mũi nhẹ nhàng để chùi sạch máu bị đóng cục và xịt thuốc hai lần trong lúc hít nhẹ bằng mũi
- Bóp phần mềm của mũi trong 10 phút
- Quý vị có thể phải làm mấy lần mới hết chảy máu mũi
- Đừng xem hay kiểm tra sơ gì hết trong 10 phút
- Nên nhớ trẻ em sẽ không biết tự bóp mũi
- Chườm đá cục trên sống mũi có thể có ích nhưng bóp mũi là cách chính yếu
- Nếu bị chảy máu quá nhiều, ngay cả khi đã bóp mũi, đây có thể là trường hợp chảy máu cam trầm trọng, do đó, quý vị nên đi gặp Bác sĩ hoặc tới Khoa Cấp cứu nếu thấy bị xây xẩm hoặc rất mệt.

Chỉ dẫn:
