Nosebleeds

비출혈

비출혈은 흔히 일어납니다.

비출혈은 모든 연령대에서 일어나나 아이들에게 더 자주 발생합니다. 비강 내 작은 혈관이 파열될 때 발생합니다. 이런 혈관들은 수도 없이 많으며 아주 얇고 섬세한 내막으로 싸여 있습니다.

비출혈 발생 이유

비출혈을 일으키는 원인은 다음과 같습니다

- 환경-덥고 건조한 날씨, 아주 춥고 건조한 날씨(산 속, 눈 올 때)
- 감염, 바이러스성 감기나 독감, 국소 공동 감염
- 코를 파거나 딱딱한 물건으로 코를 쑤시는 행동(특이 아이들의 경우)
- 코 타격에 의한 외상
- 이상 출혈이나 혈액 응고 방지제 사용
- 화장실에서 힘을 과하게 주는 것
- 무거운 물건 들어 올리기
- 울거나 비명지르기

병원에서

정신이 혼미해지거나 심신이 매우 미약해지는 경우, 즉시 의사에게 이야기하십시오. 어떤 경우, 비출혈이 과다 출혈로 이어지기도 합니다.

초기 단계의 치료로 코에 스프레이를 뿌리고 10분간 계속 코를 누르고 있습니다. 스프레이는 혈관을 수축시키며, 코를 누르고 있는 것으로 대부분의 비출혈은 멈춥니다. 계속 누르고 있는다는 것은 10분 이상 손을 떼지 않는 것입니다. 일부 응급 부서에서는 코를 누를 수 있는 기구를 제공하기도 합니다.

아이가 스스로 **10**분 간 코를 누르고 있는 경우는 드뭅니다. 항생제/비항생제 연고는 코피가 난 부분을 촉촉하게 유지시키는 데 도움이 되므로 재출혈을 방지해 줍니다.

코를 누르고 있어도 출혈이 멈추지 않을 때 대부분의 응급 부서에서는 두 가지 옵션을 선택합니다. 출혈이 발생한 혈관 주위에 막대를 대는 경우 화학적 소작법이 실시되고 항생제 연고를 바릅니다. 또 다른 치료법은 코를 막는 것입니다. 이 방법은 코 앞에서(가장 흔한 경우) 출혈이 발생했을 때와 코 뒤에서(보다 심각한 경우) 출혈이 일어났을 때 실시됩니다. 코를 막는데 사용되는 것으로는 거즈에서부터 팽창성 팩에이르기까지 다양한 종류가 있으며 어떤 경우 최대이틀 간 코 속에 넣어 두기도 합니다.

코를 막았을 때는 항생제를 처방받는 경우가 많습니다.

퇴원할 경우, 병원을 떠나기 전에 다음 진료 예약 일정과 치료팩 제거 일시를 분명하게 알아야 합니다. 치료팩을 스스로 제거하지 마십시오.

가정에서

비출혈의 재발을 막기 위해서는 다음과 같은 것들을 **피해야 합니다.**

- 하루동안은 무리한 운동은 삼가고 일주일 정도는 격렬한 움직임을 피합니다.
- 코를 파지 말고 12시간은 코를 풀지 말고, 절대 세게 코를 풀면 안됩니다.
- 뜨거운 음료는 피합니다.

곧바로 해야 하는 것:

- 코를 막아 두었다면 제거 예정일과 시간을 어기지 말 것(종종 이틀 째)
- 처방받은 항생제를 복용할 것
- 의사가 준 바셀린이나 항생제를 지시받은 대로 바를 것
- 12시간에서 24시간은 차분히 휴식을 취할 것

비출혈

집에서 지속적으로 해야 하는 것

장기적으로 해야 하는 것:

- 코를 파지 말고 코막힘 방지제를 사용할 것(약국에서 구입 가능)
- 코를 촉촉하게 유지할 것-바셀린을 사용하고 침실에서 가습기를 사용할 것
- 담배를 피지 말고 담배피는 곳을 피할 것

주의해야 할 때

대부분의 비출혈은 경미한 것이나 때때로 심각한 문제가 되기도 합니다.

나이가 많거나 허약한 사람에게는 출혈이 심각하고 생명을 위협하는 문제가 될 수도 있기 때문에 가까운 곳에 도움을 줄 만한 사람이 없다면 전화로 도움을 요청하거나 구급차를 부릅니다.

혈액 응고 방지제에 사용하고 있다면 심각한 출혈로 이어질 수 있습니다. 코를 누르고 도움을 요청합니다

드문 경우지만, 코 내부의 종양 때문에 빈번하고 이례적으로 비출혈이 발생하기도 합니다. 걱정이 된다면 이비인후과의사에게 진찰을 받아야 합니다.

경미한 출혈이 있고난 후 코를 10분 간 누르고 있은 후에 다시 출혈이 발생한 경우, 다음의 지시사항을 따라야 합니다.

의사 진찰없이는 **2**일 간 코를 막아둔 것을 빼지 마십시오.

도움 구하기:



의학적으로 응급 상황일 경우, 가까운 응급 부서로 가거나 000번으로 전화하십시오.



비출혈이 다시 발생하면

가정에서도 비출혈을 처치할 수 있습니다:

- 똑바로 앉아 앞으로 몸을 숙입니다
- 혈관 수축 스프레이를 가지고 있다면(e.g.예 오트리빈) 부드럽게 코를 풀어 코 속의 혈전덩어리를 제거하고 난 후 코로 가볍게 숨을 쉬면서 스프레이를 2회 분무합니다
- 코의 부드러운 부분을 10분 간 꼭 쥐고 있습니다
- 한 번만 시도해도 코피가 멈출 수 있습니다
- 10분간 들여다 보지 마십시오
- 아이들은 이런한 것들을 스스로 할 수 없다는 것을 명심하십시오
- 코잔등에 얼음찜질을 하는 것도 도움이 되지만 코를 누르고 있는 것이 제일 중요합니다
- 코를 꼭 쥐고 있는데도 코피가 심하게 나면 과다출혈로 이어질 수 있고, 정신이 혼미해지거나 건강상태가 아주 나빠지면 의사에게 진찰을 받거나 응급 부서로 가야합니다.

Published Jun 2015. Next Review 2025. © State of NSW (Agency for Clinical Innovation)