

# 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(특히 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 10분 간 계속 코를 누르고 있습니다. 스프레이는 혈관을 수축시키며, 코를 누르고 있는 것으로 대부분의 비출혈은 멈춥니다. 계속 누르고 있다는 것은 10분 이상 손을 떼지 않는 것입니다. 일부 응급 부서에서는 코를 누를 수 있는 기구를 제공하기도 합니다.

아이가 스스로 10분 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 팩에 이르기까지 다양한 종류가 있으며 어떤 경우 최대 이틀 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 짜)
- 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 있는 후에 다시 출혈이 발생한 경우, 다음의 지시사항을 따라야 합니다.

의사 진찰없이 2일 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 이러한 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.

## 지시사항:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---