

شکستگی بینی: یک عارضه‌ی شایع در میان مراجعه‌کنندگان

به ورزش‌ها بویژه جوانان است که معمولاً در اثر انواع ورزش‌ها، بازی، تصادفات، سقوط از ارتفاع یا نزاع و درگیری ایجاد می‌شود و به ایجاد شکستگی در استخوان‌ها یا غضروف بینی و تیغه میانی گفته می‌شود و می‌تواند همراه با جابجایی قطعات باشد که در این صورت نیاز به جاندازی خواهد داشت.



علائم: درد - تورم بینی - تغییر شکل و خمیدگی بینی - کبودی اطراف بینی یا چشم‌ها - آبریزش بینی - خونریزی از بینی - گرفتگی بینی - ایجاد صدا هنگام لمس یا تکان دادن بینی

تشخیص: بر اساس شرح حال و معاینه بالینی - تصویربرداری رادیولوژیک و در صورتی که سایر قسمت‌های سر و صورت نیز آسیب دیده باشد، سی‌تی اسکن لازم است.

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه‌های

زیر توجه کنید:

۱- ترمیم کامل استخوان بینی حداقل ۴-۳ هفته طول خواهد کشید و در طول این زمان بینی شما نسبت به ضربه‌های مجدد بسیار آسیب‌پذیر خواهد بود.

۲- جهت کنترل درد از داروهای ضد درد معمولی مثل استامینوفن و ترکیبات آن استفاده کنید، بهتر است بروفن و آسپرین به دلیل بالا بردن احتمال خونریزی مصرف نشود.

۳- مصرف آسپرین در افراد زیر ۲۰ سال به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

۴- هنگام خوابیدن سر خود را کاملاً بالا قرار دهید (حداقل از ۲ بالش استفاده کنید)

۵- تورم بینی شما از روز دوم شروع به بهبود خواهد کرد، اما ممکن است ۱۰-۷ روز ادامه یابد، برای کاهش آن می‌توانید از کمپرس سرد یا کیسه یخ (به خصوص ۵-۴ نوبت در طول ۲۴ ساعت اول) استفاده کنید.

یک کیسه یخ را برای مدت ۱۵-۱۰ دقیقه روی بینی (از پل بینی به پایین) و گونه‌ها قرار دهید، مراقب باشید کیسه یخ بر روی چشم‌ها قرار نگیرد.

۶- کبودی بینی و زیر چشمها برای جذب و بهبودی کامل به ۲-۱ هفته زمان نیاز دارد، کمپرس سرد باعث تسریع این روند نیز می‌شود.

۷- تا یک هفته از انجام فعالیت‌های جسمانی و ورزش‌های سنگین، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و شیرجه‌خورداری کنید.

۸- از خم و راست شدن و یا بلند کردن بارهای سنگین (بیش از ۵ کیلوگرم) حداقل تا یک هفته خودداری کنید.

۹- از انجام کلیه فعالیت‌هایی که در آنها احتمال بروز ضربه مجدد به بینی وجود دارد تا ۴ هفته خودداری کنید.

۱۰- در برخورد با خردسالان (بازی کردن، بلند کردن و خوابیدن در کنار آنها) احتیاط کنید، چون ممکن است به طور تصادفی و ناخواسته به بینی شما ضربه بزنند.

۱۱- در طول ۲-۱ هفته‌ی آینده از تخلیه بینی با فشار زیاد (فین کردن) کاملاً پرهیز کنید و در صورت بروز عطسه، دهان خود را باز نگه دارید.

۱۲- محدودیت غذایی خاصی برای شما وجود ندارد اما توصیه می‌شود برنامه‌ی غذایی خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که دچار یبوست نشوید.

۱۳- توصیه می‌شود تا ۴-۳ هفته از گذاشتن عینک بر روی پل بینی خودداری کرده و در صورت نیاز از لنزهای طبی استفاده کنید.

۱۴- از انجام فعالیتها، تماس با مواد یا حضور در مکان‌هایی که باعث تحریک بروز سرفه یا عطسه می‌شوند (مثل دود و بخار، انواع عطر و اسانس، مواد شیمیایی، انواع ادویه) خودداری کنید.

۱۵- از کشیدن سیگار و قلیان تا حد امکان خودداری کنید.

۱۶- در صورتی که هنگام ترخیص برای شما داروی خاصی (مثل آنتی‌بیوتیک) تجویز شده است دارو را طبق دستور و در زمان معین و به طور کامل مصرف کنید.

۱۷- از استفاده‌ی داروهای استنشاقی داخل بینی (بودر یا اسپری) به مدت ۲-۱ هفته در صورت امکان و با مشورت پزشک خودداری کرده و از شکل‌های دیگر داروئی به عنوان جایگزین استفاده کنید.

۱۸- از خیس شدن تامپون و پانسمان بینی (در صورت وجود) جلوگیری کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا

خود مراقبتی در شکستگی بینی



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان :
nkums.ac.ir/category/15413

۶- به مدت حداقل ۱۰ دقیقه بینی را فشار دهید (برای کودکان ۵ دقیقه) در صورتی که خونریزی کنترل نشد به مدت ۱۰-۵ دقیقه دیگر فشار دهید یا از کمپرس یخ استفاده کنید .

۷- پس از قطع خونریزی داخل حفره بینی را به آرامی با آب نمک یا محلول های نمکی (سرم شستشو) بشوید تا خون و لخته های خشک شده پاکسازی شوند و ۵-۳ روز بعد جهت بررسی بیشتر به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید .

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

۱- تشدید درد یا تورم که پس از ۲۴ ساعت بهبود نیابد ..

۲- تنگی نفس با هر گونه تغییر در وضعیت تنفس

۳- تورم تیغه بینی یا کبودی و تجمع خون در آن

۴- احساس انسداد شدید و کامل یکی از سوراخهای بینی

۵- اختلال دید یا دوبینی

۶- بروز کبودی شدید به شکل حلقه دور چشم

۷- تب بالای ۳۸ درجه

۸- ترشح آبکی و شفاف از بینی یا گوش که با خم کردن سر یا زور زدن تشدید شود .

۹- بروز سردرد شدید یا ناگهانی که با مصرف داروهای ضد درد معمولی بهبود نیابد .

۱۰- تهوع و استفراغ مکرر

۱۱- خارج شدن ، تغییر شکل یا خیس شدن تامپون و پانسمان

۱۹- توصیه می شود در طول ۲-۱ روز اول هنگام خوابیدن از یکی از نزدیکان خود بخواهید وضعیت تنفس شما را در طول خواب هر ۳-۲ ساعت یکبار ارزیابی کند تا هر گونه تغییر وضعیت مانند سختی یا تند شدن یا صدادار شدن تنفس ها به زودی مشخص شود .

۲۰- از هر گونه دستکاری یا وارد کردن اجسام مختلف به داخل بینی یا اقدام خودسرانه جهت جا اندازی و تصحیح شکل خارجی بینی جدا خودداری کنید .

۲۱- چنان چه برای کنترل خونریزی تامپون بینی انجام شده است به هیچ وجه اقدام به خارج کردن ، تغییر شکل یا دست کاری آن نکنید و در زمانی که پزشک هنگام ترخیص به شما توصیه کرده است جهت خارج کردن آن به پزشک مراجعه کنید .

در صورت بروز خون دماغ به نکات زیر توجه کنید

۱- خون سرد باشید و آرامش خود را حفظ کنید .

۲- به صورت کاملاً صاف روی صندلی بنشینید(اگر احساس ضعف و سرگیجه ندارید بایستید) و سر خود را کمی به جلو خم کنید .

۳- از خم کردن سر به عقب و بالا خودداری کنید و دراز نکشید این کارها باعث می شود خون بجای خروج از بینی ، از عقب وارد حلق شده و باعث استفراغ و ... شود .

۴- اجسامی مانند دستمال کاغذی و پارچه ای و پنبه و ... را در بینی خود نگیرید .

۵- برای کنترل خونریزی می توانید از فشار مستقیم استفاده کنید ، برای این کار با انگشت شست و اشاره ، میانه ی بینی را در بالاترین قسمت نرم آن دقیقاً پایین پل استخوانی بینی فشار دهید . (فشار روی قسمت سخت و استخوانی بینی هیچ فایده ای ندارد)