



**Pílulas
de
Saúde**



Mútua

O QUE FAZER QUANDO O SEU NARIZ SANGRAR?

Quando o nariz sangrar, mantenha a calma e sente-se com a cabeça inclinada para a frente, não levante a cabeça olhando para cima, isso pode fazer o sangue descer para o estômago dando náuseas ou até para os pulmões. Aperte por fora a parte anterior e mole do nariz (na região das asas nasais) com os dedos, mantendo uma pressão firme e contínua por cerca de 10 a 15 minutos e respire pela boca. Se possível, aplique compressa gelada sobre o nariz.

Depois que o sangramento parar, evite assoar ou cutucar o nariz, não coloque papel ou gaze dentro do nariz, isso pode machucar a mucosa e fazer o sangramento voltar. Não faça esforço físico ou fique em ambientes quentes nas próximas horas. Se o ambiente estiver seco, a hidratação da parte interna nasal com soro fisiológico ou produtos específicos pode ajudar, mas evite o uso de sprays nasais para evitar novos traumas.

Na maioria das vezes, o sangramento nasal é simples e não representa um problema grave. Porém, procure atendimento médico se o sangramento for intenso, não parar após 20 minutos de compressão, acontecer repetidamente, ocorrer após um trauma ou estiver associado à tontura, à fraqueza ou à dificuldade para respirar. Pessoas que usam medicamentos que aumentam o risco de sangramento merecem atenção especial e devem procurar a emergência nesses casos.

Dra. Priscila Novaes Ferraiolo

Otorrinolaringologista