

**O que é epistaxe?** O nariz possui muitos vasos sanguíneos próximos à superfície, o que os torna suscetíveis a lesões e sangramentos. O ar que passa pelo nariz pode ressecar e irritar a delicada membrana que reveste seu interior. Essas áreas podem sangrar quando são irritadas por esfregar, cutucar ou assoar o nariz. O sangue vaza dos vasos sanguíneos rompidos para a cavidade nasal e sai pelas narinas, ou às vezes desce pela parte de trás da garganta. Um sangramento nasal pode assustar, mas geralmente não é um problema sério. Sangramentos nasais são comuns em crianças e ocorrem com mais frequência em climas secos.

### O que aumenta o risco de ter um sangramento nasal?

- Ar seco
- Mudanças na temperatura ou umidade
- Trauma ou lesão no nariz
- Alergias sazonais e resfriados
- Objeto no nariz/cutucar o nariz
- Assoar o nariz com muita força
- Contagem baixa de plaquetas ou distúrbio hemorrágico
- Exposição à fumaça de cigarro
- Vasos sanguíneos anormais no nariz

### Como posso prevenir um sangramento nasal?

- Spray nasal salino 2 a 3 vezes ao dia em cada narina para manter o nariz úmido. Disponível sem receita médica.
- Gel salino nasal, vaselina ou pomada antibiótica (dose do tamanho de uma ervilha) aplicada no interior de cada narina até 4 vezes por dia.
- Use um umidificador de névoa fria em seu quarto à noite para manter o interior do nariz úmido. Troque a água do umidificador diariamente.
- Assoe o nariz suavemente quando necessário.
- Evite cutucar/manipular o interior do nariz.
- Aumente a ingestão de líquidos.
- Não fume e evite inalar fumaça passiva.

### Como controlar um sangramento nasal?

- Mantenha a calma.
- Sente-se e incline-se levemente para frente para aplicar pressão no nariz.
- Não se deite.
- Respire pela boca.
- Aperte a parte macia do nariz. Apertar o osso do nariz ou acima não colocará pressão no lugar certo para parar o sangramento (Veja a Figura 1).



Figura 1



Figura 2

- Continue a apertar firmemente a parte inferior do nariz por 10 a 15 minutos (veja a Figura 2). Marque o tempo e não solte a pressão por pelo menos 10 minutos. Limpe o sangue com um lenço embaixo do nariz.
- Se o sangramento continuar, umedeça uma pequena bola de algodão com spray nasal descongestionante (como Afrin) e coloque-a suavemente na narina que está sangrando. Continue apertando o nariz firmemente por 5 minutos completos; marque o tempo.
- Se essas medidas não funcionarem e houver muito sangramento, procure o pronto-socorro mais próximo.
- Consulte a seção “Quais medidas adicionais posso tomar para tratar ou prevenir sangramentos nasais?” se a pressão e o gelo não controlarem completamente o sangramento nasal.

## Quais medidas adicionais posso tomar para tratar ou prevenir sangramentos nasais?

**Tratamento tópico** — Antes de usar os produtos abaixo, assoe gentilmente o nariz para remover material de coágulo solto ou ineficaz. Esses resíduos podem atuar como um obstáculo. Os vasos sanguíneos possuem fibras elásticas que precisam se fechar ao redor do local de sangramento. Após usar um dos tratamentos abaixo, volte a aplicar pressão e gelo até que o sangramento diminua.

- Afrin** — [siga as instruções da embalagem] (idade mínima para uso: 6 anos) 1 a 2 borrifadas na narina afetada, sem exceder o uso de mais de 2 vezes por dia ou por mais de 3 dias seguidos.
- NasalCease** — [siga as instruções da embalagem] Gire a ponta e insira na narina que está sangrando. Remova em até 30 minutos. Aplique pressão e gelo após o uso.
- Helistat** — [siga as instruções da embalagem] Corte a esponja e insira na narina que está sangrando. Ela é absorvível e não deve ser removida após a inserção. Aplique pressão e gelo após o uso.
- Toucinho** — deve ser preparado com antecedência. Compre toucinho no supermercado. Ele é embalado como bacon. Corte pequenos pedaços do tamanho do seu dedo mínimo. Usando um fio dental ou linha e uma agulha, passe um fio por uma das extremidades e faça um laço. Isso facilita sua remoção do nariz. Embrulhe os tampões em papel manteiga e coloque no congelador. Quando ocorrer o sangramento, retire-os do congelador, remova o papel manteiga e coloque-os congelados no nariz, com a linha pendurada para fora da narina. Deixe no lugar por 1 hora, aplicando pressão sobre os tampões.



**Tratamento oral** — Para sangramentos nasais recorrentes, pode ser necessário o uso de aminocaproico oral, ácido tranexâmico ou outros medicamentos, como altas doses de DDAVP (desmopressina). Sua equipe médica vai orientar você.

## Sangramentos nasais recorrentes

- Às vezes, mesmo quando fazemos o melhor para evitar todos os fatores de risco conhecidos e usar as terapias descritas nas seções anteriores, os sangramentos nasais continuam ocorrendo.
- Sangramentos nasais podem interferir nas atividades diárias, como escola, prática de esportes, trabalho e outras atividades planejadas.
- Se os sangramentos nasais forem frequentes, a avaliação por um médico otorrinolaringologista (ORL) é importante, pois ele pode visualizar os vasos sanguíneos do nariz e possivelmente realizar um pequeno procedimento no consultório, chamado cauterização, para interromper o sangramento dos vasos sanguíneos.
- A avaliação por um hematologista para identificação de um possível distúrbio hemorrágico é importante.

## Quando devo procurar mais ajuda?

- Se o sangramento não puder ser interrompido.
- Se a perda de sangue for grande.
- Se você estiver tendo episódios repetidos e prolongados de sangramento nasal.
- Se sentir tontura, fraqueza, mal-estar ou dificuldade para respirar (possíveis sinais de perda significativa de sangue).
- Se tiver sofrido lesão na cabeça ou no rosto.
- Se houver um objeto preso no nariz.

## Sites úteis e recursos educativos

Boston Hemophilia Center [www.childrenshospital.org/centers-and-services/hemophilia-program](http://www.childrenshospital.org/centers-and-services/hemophilia-program)

National Bleeding Disorders Foundation [www.hemophilia.org](http://www.hemophilia.org)

New England Hemophilia Association [www.newenglandhemophilia.org](http://www.newenglandhemophilia.org)

World Foundation of Hemophilia [www.wfh.org](http://www.wfh.org)

HemAware [www.hemaware.org](http://www.hemaware.org)

LA Kelley Communications [www.kelleycom.com](http://www.kelleycom.com)



**Pediatric Bleeding Disorder Program**

300 Longwood Ave., Fegan 6, Boston, MA, EUA

Telefone: 617-355-6101 | Fax: 617-730-0641