

Chảy Máu Cam là gì? Mũi có nhiều mạch máu nằm sát bề mặt nên dễ bị tổn thương và chảy máu. Không khí đi qua mũi có thể làm khô và gây kích ứng niêm mạc (màng) mỏng manh bên trong. Những vùng này có thể chảy máu khi bị kích thích do bụi, ngoáy hoặc xì mũi. Máu chảy ra từ mạch máu bị vỡ vào khoang mũi và thoát ra ngoài lỗ mũi hoặc đôi khi chảy xuống cổ họng. Chảy máu mũi có thể trông đáng lo ngại nhưng thường không phải vấn đề nghiêm trọng. Tình trạng này khá phổ biến ở trẻ em và xảy ra thường xuyên hơn ở những vùng khí hậu khô.

Những yếu tố làm tăng nguy cơ bị chảy máu mũi là gì?

- Không khí khô
- Thay đổi nhiệt độ/độ ẩm
- Chấn thương hoặc tổn thương mũi
- Dị ứng theo mùa và cảm lạnh
- Dị vật trong mũi/Ngoáy mũi
- Xì mũi quá mạnh
- Số lượng tiểu cầu thấp hoặc rối loạn chảy máu
- Tiếp xúc với khói thuốc lá
- Mạch máu trong mũi bất thường

Tôi có thể tránh chảy máu mũi bằng cách nào?

- Xịt nước muối sinh lý (có bán không cần kê đơn) vào mũi 2 đến 3 lần mỗi ngày để giữ ẩm mũi.
- Bôi gel nước muối sinh lý, Vaseline hoặc thuốc mỡ kháng sinh (một lượng bằng hạt đậu) vào bên trong mũi, tối đa 4 lần mỗi ngày.
- Sử dụng máy tạo độ ẩm phun sương mát trong phòng ngủ vào ban đêm để giữ ẩm bên trong mũi. Thay nước trong máy tạo ẩm mỗi ngày.
- Xì mũi nhẹ khi cần.
- Tránh ngoáy mũi/tác động vào bên trong mũi.
- Uống nhiều nước và các loại thức uống.
- Không hút thuốc và tránh hít phải khói thuốc thụ động.

Tôi nên làm gì khi bị chảy máu mũi?

- Giữ bình tĩnh.
- Ngồi dậy và hơi nghiêng người về phía trước để tạo áp lực lên mũi.
- Không nằm xuống.
- Thở bằng miệng.
- Đảm bảo kẹp phần mềm của mũi lại. Bóp ngay tại hoặc phía trên sống mũi sẽ không tạo áp lực đúng chỗ để cầm máu (Xem Hình 1).
- Tiếp tục kẹp chặt phần dưới mũi trong 10-15 phút (xem Hình 2). Nhìn đồng hồ và không thả lỏng tay ít nhất 10 phút. Dùng khăn giấy lau máu chảy ra từ dưới mũi.
- Nếu máu vẫn chảy, thấm miếng bông gòn nhỏ vào thuốc xịt thông mũi (như Afrin) và nhẹ nhàng cho vào lỗ mũi đang chảy máu. Tiếp tục kẹp chặt mũi thêm 5 phút; nhìn đồng hồ.
- Nếu các bước trên không hiệu quả và máu chảy nhiều, quý vị cần đến Phòng Cấp Cứu gần nhất.
- Xem phần “Những biện pháp khác có thể làm để xử lý hoặc ngăn ngừa chảy máu mũi” nếu bóp mũi và chườm lạnh không kiểm soát được hoàn toàn tình trạng chảy máu mũi.



Hình 1



Hình 2



Tờ Hướng Dẫn Bệnh Nhân & Gia Đình - Chảy Máu Cam (Chảy Máu Mũi)

Những biện pháp khác có thể làm để xử lý hoặc tránh chảy máu mũi là gì?

Phương Pháp Điều Trị Tại Chỗ – Trước khi sử dụng các sản phẩm dưới đây, quý vị nên xì mũi nhẹ để làm sạch các cục máu đông lỏng/lỏng không có tác dụng cầm máu trong mũi. Những phần vụn này có thể hoạt động như cái nêm ở cửa. Mạch máu chứa các sợi đàn hồi cần co lại quanh vị trí chảy máu. Sau khi sử dụng một trong các phương pháp điều trị dưới đây, quý vị có thể tiếp tục bóp mũi và chườm lạnh cho đến khi máu bớt chảy.

- A. Afrin – [dùng theo hướng dẫn trên bao bì] (chỉ sử dụng cho người từ 6 tuổi trở lên) xịt 1-2 lần vào lỗ mũi bị chảy máu, không dùng quá 2 lần mỗi ngày hoặc dùng quá 3 ngày liên tiếp.
- B. NasalCease – [dùng theo hướng dẫn trên bao bì] Vặn đầu và nhét vào lỗ mũi đang chảy máu. Lấy ra trong vòng 30 phút. Sau khi dùng, tiếp tục bóp mũi và chườm lạnh.
- C. Helistat – [dùng theo hướng dẫn trên bao bì] Cắt miếng bột biển rồi nhét vào lỗ mũi đang chảy máu. Sản phẩm này có thể tự tiêu và không nên lấy ra sau khi đã cho vào mũi. Sau khi dùng, tiếp tục bóp mũi và chườm lạnh.
- D. Thịt Muối – cần chuẩn bị trước. Mua thịt muối trong cửa hàng tạp hóa. Thịt thường được đóng gói như thịt xông khói. Cắt thành miếng nhỏ, kích thước khoảng bằng ngón út. Lấy chỉ hoặc chỉ nha khoa và kim rồi luồn chỉ vào một đầu và thắt lại thành vòng. Sợi chỉ sẽ giúp quý vị dễ dàng lấy miếng thịt ra khỏi mũi. Gói nút bịt này bằng giấy sáp rồi để vào ngăn đá. Khi bị chảy máu mũi, lấy nút bịt từ ngăn đá, bỏ giấy gói và đặt vào mũi khi còn đông lạnh, để dây thò ra ngoài lỗ mũi. Để nguyên nút bịt như vậy trong 1 giờ, đồng thời bóp lên vị trí có nút bịt.



Phương Pháp Điều Trị bằng Thuốc Uống – Đối với tình trạng chảy máu mũi thường xuyên, quý vị có thể cần dùng thuốc uống aminocaproic hoặc tranexamic acid hoặc các loại thuốc khác như thuốc DDAVP (Desmopressin) tiêm vào tĩnh mạch (Intravenously, IV) liều cao. Nhóm y tế của quý vị sẽ tư vấn cho quý vị.

Chảy Máu Mũi Thường Xuyên

- Đôi khi, chúng ta vẫn bị chảy máu mũi dù đã cố gắng phòng tránh tất cả các yếu tố nguy cơ đã biết và áp dụng các phương pháp trị liệu nêu trong phần trên.
- Chảy máu mũi có thể gây ảnh hưởng đến các hoạt động hằng ngày như đi học, chơi thể thao, đi làm hoặc hoạt động đã lên kế hoạch khác.
- Nếu bị chảy máu mũi thường xuyên, quý vị cần được bác sĩ Tai Mũi Họng (Ear Nose and Throat, ENT) [còn gọi là bác sĩ chuyên khoa tai mũi họng (Otorhinolaryngologist, ORL)] thăm khám. Bác sĩ có thể quan sát mạch máu trong mũi và thực hiện thủ thuật nhỏ ngay tại phòng khám (gọi là cắt đốt) để ngăn mạch máu chảy máu.
- Ngoài ra, quý vị cũng cần thăm khám với bác sĩ huyết học để xác định xem có rối loạn chảy máu không.

Khi nào tôi nên liên hệ để được hỗ trợ thêm?

- Nếu máu không ngừng chảy
- Nếu mất quá nhiều máu
- Nếu quý vị bị chảy máu mũi kéo dài nhiều lần.
- Nếu quý vị cảm thấy sắp ngất, yếu, mệt hoặc khó thở (có thể là dấu hiệu của mất máu nhiều)
- Nếu quý vị bị chấn thương vùng đầu hoặc mặt
- Khi có dị vật mắc trong mũi

Trang Web & Tài Liệu Giáo Dục Hữu Ích

Boston Bleeding Disorders Center www.childrenshospital.org/programs/boston-bleeding-disorders-center
National Bleeding Disorders Foundation www.hemophilia.org
New England Hemophilia Association www.newenglandhemophilia.org
World Foundation of Hemophilia www.wfh.org
HemAware www.hemaware.org
LA Kelley Communications www.kelleycom.com



Chương Trình Rối Loạn Chảy Máu Nhi Khoa
300 Longwood Ave., Fegan 6, Boston, MA
Số Điện Thoại: 617-355-6101 | Số Fax: 617-730-0641