



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ทำอย่างไร...เลือดกำเดาไหล



เลือดกำเดาไหลสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัยและสามารถเกิดได้ตลอดเวลาอีกเช่นกัน ซึ่งโดยทั่วไปแล้วเมื่อเกิดขึ้นก็มักจะไม่มีอาการรุนแรง คือสามารถหยุดไหลได้เอง โดยส่วนใหญ่แล้วเลือดกำเดาไหลก็มักจะเกิดจากสาเหตุ คือ เส้นเลือดฝอยที่บริเวณเยื่อจมูกแตก จึงทำให้เลือดไหลออกมา ซึ่งโดยส่วนใหญ่ก็มักจะเกิดขึ้นเฉียบพลัน

คนส่วนใหญ่จะมีวิธีที่จะทำให้เลือดกำเดาหยุด คือเงยหน้าขึ้น แล้วบีบจมูกเพื่อให้เลือดกำเดาหยุด โดยไม่คิดเลยว่าวิธีดังกล่าวนั้นเป็นอันตราย เพราะหากทำวิธีดังกล่าวอาจทำให้เลือดไหลไปที่บริเวณคอหอยและอาจเกิดอาการสำลักเลือดได้

ส่วนวิธีห้ามเลือดกำเดาที่ควรปฏิบัติมีดังต่อไปนี้

1. ให้ตั้งสติ นั่งก้มหน้าลงมากๆ
2. ใช้นิ้วบีบหรือกดที่บริเวณปีกจมูกทั้งสองข้างแน่นๆ รอเป็นเวลา 5 – 10 นาที ขณะที่บีบจมูกอยู่นั้น

ให้หายใจทางปากแทนการหายใจทางจมูก

3. ใช้น้ำแข็งหรือผ้าเย็นประคบที่ปีกหรือสันจมูก หน้าผาก และใต้ขากรรไกร

4. หากเลือดกำเดาไหลไม่หยุด ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลและปรึกษาแพทย์ทันที

คำแนะนำ

— ภายใน 24-48 ชั่วโมงแรกที่เลือดกำเดาออก ไม่ควรสั่งน้ำมูกแรง ๆ แคะจมูก ออกแรงมากๆ และไม่
ควรเล่นกีฬาที่หักโหมหรือยกของหนัก เพราะอาจทำให้เลือดออกได้อีก

— ถ้าเลือดกำเดาหยุดแล้วควรนอนพักผ่อน ยกศีรษะให้สูง

— ถ้าเลือดกำเดาออกไม่หยุดหรือออกมากผิดปกติ ควรรีบไปโรงพยาบาลเพื่อปรึกษาแพทย์ทันที
เพราะอาจต้องทำการห้ามเลือดด้วยวิธีอื่นๆ เช่น จับบริเวณที่เลือดออกด้วยสารเคมีหรือไฟฟ้า การใส่
วัสดุห้ามเลือดในจมูก หรือการผูกหลอดเลือดแดง เพื่อให้เลือดกำเดาหยุด หากสาเหตุ แล้วรักษาตาม
สาเหตุอื่นๆ

นอกจากนี้แล้วหากเกิดอาการเลือดกำเดาไหลบ่อยๆ ควรรีบไปปรึกษาแพทย์และทำการตรวจ เพราะ
อาจเกิดจากสาเหตุอื่นๆ เช่น ความดันโลหิตสูง แต่ในผู้ใหญ่ที่หากมีอาการอื่นๆร่วม เช่น คัดจมูก มี
ก้อนบวมที่ข้างจมูก ร่วมกับเลือดกำเดาไหล นั้นอาจเป็นสัญญาณเตือนในเรื่องการเป็นมะเร็งหรือเนื้องอก
ในจมูก ดังนั้นหากมีอาการดังกล่าวควรไปพบแพทย์ด่วน

แหล่งอ้างอิง

<http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=482>

ตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป 2 :350 โรคกับการดูแล รักษาและป้องกัน สุรเกียรติ์ อาชานุกาพ. พิมพ์ครั้งที่ 5: โลจิสติกส์, 2553

<http://www.doctor.or.th/doctorme/first-aid/12578>



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่อ่านนี้...คลิ๊กมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์