

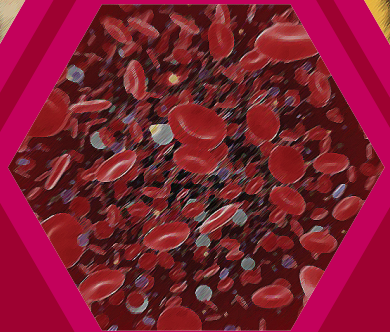


Each Home Asa Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای  
سفیران سلامت خانواده

کنترل

# خونریزی خارجی

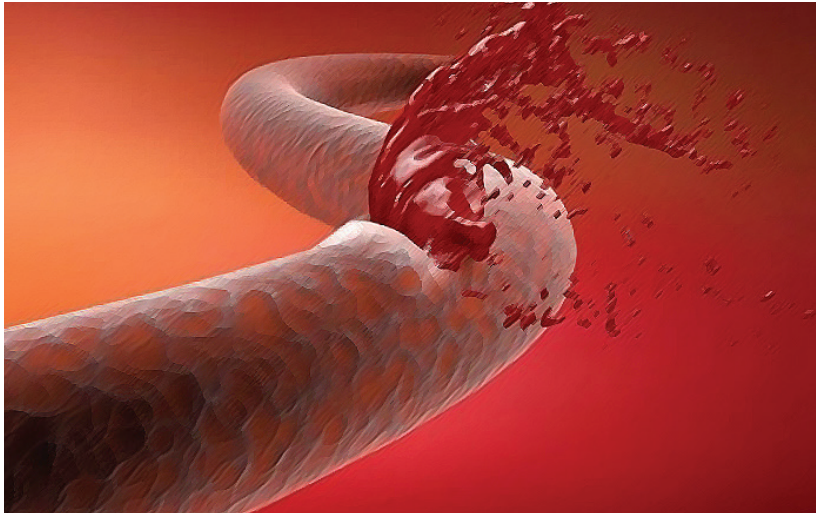


## اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- انواع خونریزی را بیان کنید.
- کنترل انواع خونریزی خارجی را شرح دهید.
- در صورت مواجهه با خونریزی، خونریزی را کنترل کنید.
- خونریزی از بینی را کنترل کنید.

## تعریف

خونریزی خارجی به مواردی از مصدومیت گفته می‌شود که به دنبال آسیب به پوست و اعضای بدن، خون از قسمت‌های مختلف به بیرون نشت کند.



## اهمیت

در حدود ۷ الی ۸ درصد وزن بدن را خون تشکیل می‌دهد. به طور متوسط و در یک انسان بالغ ۵ لیتر خون در رگ‌های او جاری است. خون وظایف بسیار مهمی در بدن بر عهده دارد. به همین منظور در صورتی که حجم آن به دنبال خونریزی، کاهش یابد می‌تواند به سرعت حیات فرد را به خطر بی اندازد.

به‌طور متوسط و  
در یک انسان  
بالغ ۵ لیتر خون  
در رگ‌های  
او جاری  
است

## علائم و نشانه‌ها

به دنبال هرگونه شکاف و برش در پوست می‌تواند خونریزی اتفاق بیفتد. میزان این خونریزی به نوع و عمق زخم و همچنین عروق خونی (رگ‌های خونی) آسیب‌دیده بستگی دارد. به‌طور کلی سه نوع خونریزی می‌تواند ایجاد شود:

### خونریزی مویرگی

خونریزی مویرگی معمولاً در آسیب‌های سطحی و خراشیدگی‌ها مشاهده می‌شود که به‌صورت خونریزی قطره‌قطره مشاهده شده و به همین علت میزان خون از دست رفته کم و ناچیز است.

### خونریزی سیاهرگی (وریدی)

سیاهرگ‌ها خون را با فشار کمتری به سمت قلب منتقل می‌کنند. به همین علت اغلب، خون جریان ثابت و آرامی دارد (جهش ندارد) و رنگ آن قرمز تیره است که با توجه به نوع رگ آسیب‌دیده امکان دارد خون زیادی از دست برود.

### خونریزی سرخرگی (شریانی)

سرخرگ‌ها دیواره‌های محکمی دارند که خون را تحت فشار زیادی قرار می‌دهند؛ بنابراین، خونریزی سرخرگی اغلب با فشار و شدید است و پا هر تپش قلب، خون با فوران از زخم خارج می‌شود و رنگ آن معمولاً قرمز روشن است. خونریزی سرخرگی معمولاً شدید است و از آنجایی که فشار زیادی دارد، لخته شدن و متوقف شدن به دشواری صورت می‌گیرد. اگر سرخرگ قطع شده، بزرگ باشد، خونریزی می‌تواند در عرض چند دقیقه بیمار را از پای درآورد.

به دنبال  
هرگونه شکاف  
و برش در  
پوست می‌تواند  
خونریزی  
اتفاق بیفتد.  
میزان این  
خونریزی  
به نوع و  
عمق زخم  
و همچنین  
عروق خونی  
(رگ‌های  
خونی)  
آسیب‌دیده  
بستگی دارد.



خونریزی سرخرگی



خونریزی سیاهرگی



خونریزی مویرگی



## خونریزی از بینی

خونریزی از رگ‌های بینی یک عارضه شایع است و مهم‌ترین علت آن خشکی پوشش داخلی بینی و دست‌کاری بینی است. از علل دیگری که شیوع کمتری دارد می‌توان به ضربه خوردن بینی، سرماخوردگی و آلرژی اشاره نمود.

با توجه به اینکه خون یکی از ارکان اصلی حفظ حیات بدن است، با توجه به نوع خونریزی و مقدار خونی که فرد از دست داده است، ممکن است علایم ظاهری فرد دچار خونریزی، تغییر کند. به‌طور کلی علایم خطر از دست دادن مقدار قابل توجه خون به شرح زیر است:

- ❖ تشنگی
- ❖ ضعف، بی‌حالی، بی‌قراری و پرخاشگری
- ❖ احساس سرما و همچنین عرق سرد روی پیشانی
- ❖ تنفس‌های سریع
- ❖ تهوع و استفراغ
- ❖ خواب‌آلودگی
- ❖ سرگیجه

در صورت  
عدم توقف  
خونریزی، گاز  
یا پارچه قهوه‌ای را  
ببندارید و پارچه  
یا گاز جدید را  
روی قهوه‌ای  
ببندارید

خونریزی از  
زخام  
بینی یا  
عارضه شایع  
است و  
مهم ترین  
علت آن  
خشکی  
پوست  
داخل بینی و  
دستکاری  
بینی است

## توصیه‌های خودمراقبتی

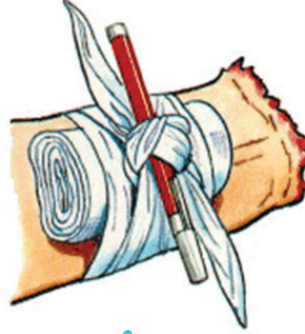
- ۱ از اورژانس ۱۱۵ کمک بخواهید.
- ۲ بهتر است از دستکش و وسایل حفاظتی استفاده کنید تا از انتقال عفونت جلوگیری شود.



- ۳ محل زخم را از نظر وجود جسم خارجی مثل چوب، فلز یا هر جسمی که باعث ایجاد آسیب شده است، بررسی کنید. اگر جسم خارجی در زخم وجود ندارد محل خونریزی را با گاز استریل یا پارچه تمیز محکم فشار دهید.
- ۴ در صورت امکان عضو را بالاتر نگه دارید.
- ۵ در صورت عدم توقف خونریزی، گاز یا پارچه قبلی را بردارید و پارچه یا گاز جدید را روی قبلی بگذارید.
- ۶ اگر یک جسم خارجی در زخم وجود دارد آن را خارج نکنید و با استفاده از گاز یا پارچه در دور جسم، آن را فیکس (ثابت) کنید تا حرکات آن باعث آسیب بیشتر نشود.



✓ بهتر است مصدوم را جابه‌جا نکنید و وی را در حالت استراحت کامل قرار دهید.  
 ▲ هنگام مواجهه با عضو قطع شده و عدم کنترل خونریزی، قسمت بالاتر را با یک پارچه پهن محکم ببندید و با یک میله بییچانید تا کاملاً خونریزی قطع شود.



۹ عضو قطع شده را درون یک‌لایه پارچه و سپس درون پلاستیک قرار داده، در پلاستیک را محکم ببندید و در یک ظرف حاوی آب سرد و چندین قطعه یخ قرار دهید.

<p>۱ درون گاز خشک و استریل قرار دهید</p>	<p>۲ داخل یک کیسه پلاستیکی قرار دهید</p>	<p>۳ برروی بستری از یخ قرار دهید</p>

۱۰ در صورت مواجهه با خونریزی از بینی:  
 ❁ به بیمار توصیه کنید سر خود را به سمت جلو نگه داشته و از طریق دهان نفس بکشد و قسمت بالایی پره‌های بینی را با هم به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با انگشتان فشار دهد.  
 ❁ بیمار باید نشسته و در حالت استراحت کامل قرار گیرد تا زمانی که خونریزی متوقف شود.  
 ❁ اگر خونریزی پس از ۱۰ دقیقه فشار دادن ادامه یابد، برای مشاوره و درمان با پزشک یا اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.



نکته در  
 هوای خیلی  
 گرم یا پس  
 از فعالیت شدید  
 ممکن است  
 خونریزی  
 ریزتر متوقف  
 شود.

## زمان مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی

- ❖ اگر خونریزی زخم بعد از ۱۰ دقیقه فشار دادن، بند نیاید.
- ❖ اگر زخم، عمیق تر از ۲/۵ سانتی متر بود.
- ❖ اگر زخم، نزدیک چشم بود.
- ❖ اگر زخم، وسیع و ناصاف باشد.
- ❖ اگر زخم به علت جسمی کثیف ایجاد شده باشد.
- ❖ درون زخم، کثیفی و ماسه گیر کرده باشد.
- ❖ زخم درد زیادی داشته باشد.
- ❖ زخم علائم عفونت را نشان دهد.
- ❖ زخم توسط گاز گرفتن یک حیوان و یا انسان ایجاد شده باشد.

در همه  
خونریزی‌ها  
به علت آسیب  
به بافت و  
ورود عوامل  
عفونت‌زا  
احتمال  
گسترش  
عفونت در محل  
وجود دارد



## پیگیری و مراقبت‌های بعدی

در همه خونریزی‌ها به علت آسیب به بافت و ورود عوامل عفونت‌زا احتمال گسترش عفونت در محل وجود دارد، به همین دلیل تمامی زخم‌هایی که در بدن به وجود می‌آید، باید به‌طور مرتب تحت نظر بوده و توسط افراد متخصص (پزشک، پرستار و...) نسبت به شستشو و تعویض صحیح پانسمان اقدام گردد.

به همین منظور باید زخم به‌طور مرتب از نظر وجود عفونت بررسی گردد. اگر در اطراف زخم، قرمزی پوست، ورم، ترشح مایع سبز و یا زردرنگ و یا افزایش گرمی و یا حساسیت مشاهده شد، نشان می‌دهد زخم عفونت کرده است.

