

# PACIENTO ATMINTINĖ PO UŽPAKALINĖS NOSIES TAMPONADOS

**Tęskite paskirtą gydymą ir apsilankyti pas šeimos gydytoją dėl tolesnio gydymo.**

Dažniausia kraujavimo iš nosies priežastis vyresnio amžiaus pacientams yra padidėjęs kraujospūdis arba sutrikusi kraujavimo krešėjimo pusiausvyra.

## **Nosies priežiūra.**

Dešimt dienų negalima stipriai pūsti nosies, nes dėl ilgai buvusių tamponų pažeidžiama gleivinė. Pašalinus tamponus rekomenduojama nosies gleivinės priežiūrai naudoti aliejinius nosies lašus.

## **Karščiavimas.**

Karščiuoti neturėtumėte, jeigu pakyla temperatūra, kreipkitės į šeimos gydytoją.

## **Maistas.**

Vieną savaitę po tamponų pašalinimo venkite karšto, aštraus maisto.

## **Gėrimai.**

Vieną savaitę po tamponų pašalinimo venkite karštų gėrimų.

**Tuštėjimas.** Viduriai negali būti užkietėję, negalima stangintis. Kad neužkietėtų viduriai, rekomenduojama:

- Per dieną išgerti 1,5–2 litrus skysčių.
- Dienos racioną turi sudaryti trečdalis šviežių vaisių, daržovių, salotų. Šiuose produktuose esančios skaidulinės medžiagos efektyviai padeda perdirbtam maistui judėti žarnynu.
- Valgyti garintos žuvies, liesos vištienos, jautienos ar veršienos su šiek tiek termiškai apdorotomis (bet ne pervirtomis) ropėmis, salierų šaknimis, burokėliais.
- Dar viena gero virškinimo sąlyga – gerai sukramtytas maistas.

## **Asmens higiena.**

Vieną savaitę po tamponų pašalinimo nesimaudykite karštoje vonioje, neikite į pirtį. Galima naudotis dušu.

## **Fizinis aktyvumas.**

Vieną savaitę po tamponų pašalinimo pacientui negalima dirbti, keliauti. Draudžiama bėgioti, sportuoti, kelti sunkius daiktus, būti karštose patalpose (pirtyse, soliariumuose, baseinuose).

## Patalpų oro drėkinimas.

Esant sausam patalpų orui, šildymo sezono metu, džiūsta nosies gleivinė, gali atsirasti paviršinis ir gilesnis kraujavimas iš nosies, todėl reikia drėkinti patalpas. Tai padaryti galima:

- Ant lėtos ugnies verdant puodą vandens. Vienas efektyviausių būdų, kaip padidinti drėgmės lygį namuose, yra puode virinti vandenį. Norint ne tik drėkinti orą, bet ir pakvėpinti namus, į vandenį galima įberti šiek tiek gvazdikėlių, cinamono ir kitų malonaus aromato prieskonių.
- Namuose išdėliojant dubenius su vandeniu. Jeigu nesinori ilgą laiką virinti vandens, panašų poveikį galima pasiekti pripylus kelis dubenis vandens ir palikus juos skirtingose namų vietose: prie langų ir radiatorių.
- Įsigyjant namų fontanelį. Jis atrodo patraukliai, krintančio vandens garsas ramina ir atpalaiduoja, net fengšui specialistai rekomenduoja namuose įsirengti namų fontanelį. Kadangi vanduo fontanėlyje nuolat juda, šiek tiek drėgmės patenka į orą. Ilgainiui jis tampa drėgnesnis ir sveikesnis. Miegamajame rekomenduojama įsirengti mažesnį fontanelį, o svetainėje galima ir didesnį.
- Paliekant atviras vonios duris. Taip pat ir tada, kai maudotės duše. Iš vonios einantys garai veiks panašiai kaip namų fontanelis ir šiek tiek drėkins uždarų patalpų orą.
- Auginant daugiau kambarinių augalų. Tai ne tik namų puošmena. Kambariniai augalai taip pat valo ir drėkina orą, kuriuo kvėpuojame. Keletą kambarinių augalų laikant vienoje vietoje susidaro drėgnas mikroklimatas, todėl nei vazonai, nei patalpos taip greitai neišsausėja. Į augalų lėkšteles taip pat galima įdėti akmenukų ir vandens lieti tik tiek, kad apsemtų akmenuką iki pusės, taip augalai dar labiau drėkins uždaras patalpas. Taip pat rekomenduojama augalų lapus dažnai apipurkšti vandens dulksna.

## Kaip elgtis pasirodžius kraujui:

- Reaguoti ramiai.
- Atsisėsti taip, kad galva būtų palenkta žemyn (dažnai pacientai kelia galvą į viršų ir taip praryja kraujo, todėl pacientus pykina ir jie gali vemti).
- Užspausti nosies sparnelius (šonus) apie 10 min.
- Jei yra galimybė, būtina pamatuoti kraujospūdį, nes dažniausia kraujavimo iš nosies priežastis vyresnio amžiaus pacientams yra padidėjęs kraujospūdis.
- Jei yra galimybė, užsidėti ledo ant nosies šaknies arba sprando.
- Jei kraujavimas nesustoja savaime, kreiptis į gydytoją.

