

# PRISE EN CHARGE DES SAIGNEMENTS DE NEZ

## QUE FAIRE EN CAS DE SAIGNEMENT DE NEZ ?

Appuyer sur les ailes du nez en pinçant le nez avec l'index et le pouce.

Pencher la tête vers l'avant pour éviter au sang de couler dans l'arrière gorge et pour éviter des nausées.

Pincer ainsi en restant immobile pendant 5-15 minutes. Ne relâcher la pression que lorsque vous pensez que le saignement a cessé.

Puis mouchage aussi doucement que possible pour évacuer les caillots.

## NE JAMAIS mettre un mouchoir en papier dans votre nez

La raison en est que nous avons tous des bactéries sur nos mains et dans nos cavités nasales et la présence de mouchoir en papier dans la narine peut favoriser la prolifération bactérienne. En outre, certains morceaux de papier peuvent rester dans le nez après le retrait du mouchoir et causer infection, inflammation et récurrence du saignement.

Maintenir votre nez propre, bien hydraté pour diminuer la fréquence des saignements de nez et réduire le risque d'infection.

## SOINS RECOMMANDÉS

Toujours se laver les mains avant de faire les soins ci-dessous

**Première étape** : tous les matins et les soirs

Utiliser un spray nasal d'eau salée délivrant un nuage fin et doux. 1 à 2 installations par narine.

Mettre l'embout à l'entrée de la narine et pas à l'intérieur.

Renifler doucement après l'instillation du spray

Nettoyer après chaque utilisation

**Deuxième étape** : tous les matins et tous les soirs, voire plus souvent si nécessaire

Appliquer un gel d'eau salée qui peut être administré profondément (l'objectif est d'humidifier la partie profonde des cavités nasales)

L'utiliser après le spray d'eau salée

1 à 2 administrations par narine

Administrer doucement en laissant l'embout à l'orifice de la narine

Nettoyer après chaque utilisation

**Troisième étape** : chaque matin et soir, voire plus souvent si nécessaire

Utiliser un gel ou une pommade pour l'avant du nez (ex pommade HEC vendue sans ordonnance en pharmacie)

Mettre le gel ou la pommade sur un coton-tige et appliquer doucement dans chaque narine

Utiliser un coton-tige propre pour chaque narine

Ne pas introduire le coton-tige profondément

**Quatrième étape** : Durant les mois d'hiver, quand le chauffage est allumé, utiliser si possible un humidificateur dans la chambre à coucher

## **EN CAS DE SAIGNEMENT SÉVÈRE**

**Préparer un kit d'urgence** contenant :

Solution hydro-alcoolique pour se laver les mains

Compresse stériles 2x2

Polysporine

Surgifoam (éponge de gélatine avec un gel mousseux absorbable)

**Commencer par prendre une compresse**, que vous pouvez lubrifier avec la **polysporine** pour la rendre plus facile à introduire. Cela vous permet de vous laver les mains et de préparer le Surgifoam.

**Prendre le Surgifoam**, l'aplatir puis l'enrouler (mains propres +++)

Le lubrifier avec la polysporine (ce qui a également un effet antibiotique)

Retirer la compresse de la narine

**Insérer le Surgifoam enroulé** dans la narine qui saigne en direction de l'oreille du même côté et **pas vers le haut** +++

**Appuyer sur la narine** pendant quelques minutes pour aider à stopper le saignement et à maintenir le Surgifoam en place.

**Le Surgifoam se dissout spontanément** et n'a pas besoin d'être retiré. Il peut tomber de lui-même ou se dissoudre en quelques jours.

**N'hésitez pas à demander à votre médecin ORL de vous préciser et de vous montrer la procédure**