

Άνοιξε η μύτη σας; Η μία απαραίτητη κίνηση.

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ρινορραγία μπορεί να συμβεί σε μικρούς και μεγάλους, ανά πάσα στιγμή. Είναι όμως συχνότερη σε παιδιά από 2-10 ετών, κατά την περίοδο της ήβης και σε ενήλικες μετά τα 50. Επίσης είναι πιο συνηθισμένες τους χειμερινούς μήνες, όταν ξηραίνεται η βλεννογόνος της μύτης και όταν βρισκόμαστε σε κλιματιζόμενους χώρους.

Τι να μην κάνετε και τι να κάνετε αν ανοίξει η μύτη σας

Παλιά λέγαμε πως όταν ανοίξει η μύτη πρέπει να γείρουμε το κεφάλι πίσω για να σταματήσει το αίμα. Αυτή η συμβουλή θεωρείται πια εντελώς λάθος. “Αρχικά μπορεί να σας φαίνεται καλή ιδέα να γείρετε το κεφάλι σας πίσω για να σταματήσει η αιμορραγία, στην πραγματικότητα όμως πρέπει να σταθείτε με τον κορμό ίσιο και να γείρετε το κεφάλι σας ελαφρώς μπροστά”, συμβουλεύει ο κλινικός γιατρός Bill Sukala, Ph.D.

Οι ιατρικές οδηγίες από την ένωση American Academy of Family Physicians υποστηρίζουν ακριβώς αυτή την άποψη. “Γέρνοντας το κεφάλι μπροστά αποφεύγετε τη ροή του αίματος στο πίσω μέρος του λαιμού, κάτι που θα μπορούσε να προκαλέσει πνιγμό. Επίσης έτσι το αίμα δεν καταλήγει στο στομάχι σας όπου θα μπορούσε να προκαλέσει ναυτία και στομαχικές διαταραχές”.

Αντί να πιέσετε τη ράχη της μύτης, ο Dr. Sukala προτείνει να πιέσετε τη μύτη σας λίγο πιο χαμηλά, στο μαλακό ιστό. “Μια παγωμένη κομπρέσα θα βοηθήσει, συρρικνώνοντας τα αιμοφόρα αγγεία και μαζί με την ελαφριά πίεση θα σταματήσει η αιμορραγία”.

Εάν η αιμορραγία από τη μύτη επιμένει για περισσότερα από 20 λεπτά, θα πρέπει να ζητήσετε ιατρική βοήθεια.

Πηγή: capital.gr