

鼻 血



■ 子どもの鼻はデリケートです。ちょっとした刺激で鼻血が出ます。

たとえば、

鼻がむずむずするのでひっかいた時。

アレルギー性鼻炎でくしゃみをした時。

炎天下で長い時間遊んでいたとき。

チョコレートやピーナッツを沢山食べた時。

友達と遊んでいて、ごつんとぶつかった時。

■ 鼻血はくりかえします。

鼻血が出たあとのかさぶたはとても痒いものです。ぼりぼりと、指でかいてしまいます。一度、鼻血が出るとしばらく繰り返すのは、そのためです。

夜中に無意識にかいてしまうと、朝起きたときに枕のシーツが真っ赤になっていてびっくりです。

■ 5分以内に止まる鼻血は心配ありません。

鼻の粘膜には、血管が編み目のようにはりめぐらされています。ちょっとした刺激で血管が破れて出血します。何度も鼻血を繰り返すと、さらに血管がもろくなって出血しやすくなります。でも、5分くらいで止まってしまふ鼻血はあんまり心配はいらないのです。

■ なかなか止まらない鼻血の時は血液検査。

出血を止めるには、血液の中の「血を止める成分」の助けが必要です。なかなか止まらない鼻血の原因は、「血を止める成分」が足りなくなったか、大きな血管が切れてしまったかのどちらかです。「血を止める成分」の血小板と、貧血の程度を調べてみましょう。

■ 鼻血を止めるために。

● 寝かせてはいけません。

鼻血を飲み込むと気持ちが悪くなって吐いてしまいます。楽な姿勢で座らせませす。鼻血がぼとぼと落ちてても良いように、ハンカチやタオルを膝の上に。

● 鼻をつまみます。(鼻の柔らかい部分を！)

口でゆっくり息をさせながら柔らかい鼻翼の所を5分間つまみます。軽い鼻血はこれで止まります。それでも止まらないときには...

● ティッシュペーパーの鼻栓を鼻に入れます。

ティッシュペーパーをヨリヨリとひねって鼻栓を作って、鼻の中へ2cmくらい入れます。その上から指で押さえませす。止まりにくい時には、冷たいタオルや氷で冷やませませす。鼻栓は10分間待つてゆっくり引き抜かせませす。

● 最後に口をすすぎませす。

お水で何度もぐちゅぐちゅぺつと、うがいをませませす。

■ せつかく止まっただのでせすから、鼻をいじらないように約束ませませす。