

КАПЛЯ ЗА КАПЛЕЙ

Носовое кровотечение

Рано или поздно родители сталкиваются с такой проблемой, как носовое кровотечение у ребенка. Оно, к счастью, редко бывает тяжелым и в большинстве случаев не требует обращения в стационар. Однако все равно важен ответ на вопрос: почему это произошло и как оказать первую помощь?

Носовые кровотечения, или эпистаксис (epistaxis – от греч. «капля за каплей»), по частоте занимают первое место среди самопроизвольных кровотечений и составляют 3-5% от общего числа госпитализированных в ЛОР-стационары. Если у ребенка один раз пошла кровь из носа, то ничего страшного в этом нет. Другой разговор, если кровь идет раз за разом.

Немного анатомии: у новорожденного нос маленький, пазухи, которые выполняют функцию согревания воздуха, не развиты, а носовые ходы узкие, слизистая оболочка полости носа и носоглотки нежная, рыхлая, легко травмируется. Формироваться пазухи завершают только к подростковому периоду. Полость носа кровоснабжается из ветвей внутренней и наружной сонных артерий, которые являются одними из самых крупных сосудов человеческого организма и в большом количестве переплетаются между собой в слизистой оболочке. Они образуют особое сосудистое сплетение, получившее название «кровооточивая зона или зона Киссельбаха». Это сосудистое сплетение расположено поверхностно в передних отделах перегородки носа и в 90% случаев является источником носовых кровотечений.

Существует множество причин носового кровотечения. Первая из них – травма. Она может быть различной силы – от совсем, казалось бы, безобидной привычки ковырять

пальцем в носу до значительной, сопровождающейся переломами костей лицевого скелета. Вторая причина носового кровотечения – инородное тело в полости носа. Оно может провоцировать кровотечение, травмируя слизистую оболочку либо вызывая воспаление в месте его длительного пребывания. Особенно это актуально для детей младшего возраста, которые зачастую засовывают в нос различные предметы, после чего забывают об этом или скрывают от взрослых. В этом случае кровянистые выделения сопровождаются гнойными с неприятным запахом. Третья причина – искривление перегородки носа, где наряду с периодическими кровотечениями в большинстве случаев наблюдается затруднение носового дыхания.

Вреден и сухой воздух в комнате, где большую часть времени проводит ребенок. Не ставьте его кроватку близко к обогревателям и радиаторам отопления, увлажняйте воздух всеми доступными способами. Расставьте в помещении широкие мелкие посудины с водой (главное – большая поверхность для испарения), развесьте мокрые полотенца (вы удивитесь скорости их высыхания) и периодически смачивайте их водой, купите увлажнитель воздуха, чаще проветривайте помещение.

Если ребенок очень чувствителен, а прогулка в морозный день оказалась продолжительной, внутренняя поверхность носа пересыхает, вызывая неприятный симптом. В этом случае сделайте пребывание на морозе короче, прикрывайте нос шарфом. Носовое кровотечение может появиться и при сильном перегреве организма из-за долгих прогулок под прямыми солнечными лучами. Возникает так называемый тепловой удар. Ребенка необходимо отвести в тень, напоить водой.

Влияют перепады атмосферного давления и изменения климатической зоны. Чаще всего это происходит при поездках на море, в горные области, при перелетах на самолетах. Дети очень чувствительны к недостатку кислорода. Носовое

Е.С. Королева

кровотечение является частым симптомом высотной (горной) болезни. При поднятии на высоту более 2 километров проявляются симптомы этой болезни: чем выше, тем ниже кислородное давление. Нередко это состояние диагностируют у подростков, которые увлекаются турпоходами, походами на аэропланах и воздушных шарах. В процессе взросления в результате полноценного развития такие кровотечения пройдут без вмешательств.

Если у ребенка идет кровь из носа, можно предположить развитие вегето-сосудистой дистонии. Заболевание может обостряться при непогоде и перепадах атмосферного давления, вызывая такие симптомы, как гул в ушах, учащение сердцебиения, полубморочное состояние, прилив крови к лицу либо резкую бледность. При появлении похожих симптомов немедленно покажите ребенка педиатру.

С осторожностью отнеситесь к лекарственным препаратам: жаропонижающим и обезболивающим (**парацетамол, ибупрофен**), а также к тем, которые применяют для лечения насморка (**ксилометазолин, тетризолин**), сужающим сосуды, чтобы не было ринореи (выделения слизи из носа). Частое закапывание таких препаратов приведет к сухости в носу, а потом к атрофии слизистой и частым кровотечениям.

Причины плохой свертываемости крови чаще наследственные, но иногда понижение свертываемости наблюдается при приеме разжижающих сыворотку крови медикаментозных препаратов (**аспирин**). Разжижение крови наблюдается также при дефиците витамина К. Если анализ крови выявил это состояние, то помимо витаминных комплексов поможет здоровая пища: оливковое масло, молочные продукты, средней жирности мясо, отруби пшеничные, соя, латук, шпинат, капуста, бананы, авокадо. После перенесенного гриппа или ОРЗ организм ослаблен и часто испытывает стресс, вызывая авитаминоз и повышенную утомляемость, кровотечение из носа.

Носовое кровотечение

Хронический насморк, фарингит, синусит, тонзиллит, аллергический ринит способны вызвать кровоточивость носовой слизистой. Дело в том, что малыш будет стремиться высморкаться, чтобы нормально дышать носом, а для этого необходимо очень сильно напрягаться. Именно в этот момент и лопаются хрупкие сосуды.

Главное при носовом кровотечении у ребенка – не поддаваться панике. Большая часть таких случаев эпизодична и не опасна. Но родители обязаны уметь оказывать первую помощь. Правила несложные.

- Прежде всего, успокойте малыша, так как при волнении сердцебиение учащается, что увеличивает потерю крови.
- Ребенка следует посадить или придать ему положение полусидя со слегка опущенной головой. Нельзя резко запрокидывать голову назад. Это затрудняет отток крови по венам шеи, вследствие чего кровотечение может усиливаться, особенно при изменении позы. Кроме того, при таком положении головы создаются обманчивые впечатления уменьшения кровотечения. На самом деле это не так: кровь обычно затекает в глотку, затем попадает в дыхательные пути, а в случае ее проглатывания возникает кровавая рвота. Впоследствии от вдыхания большого количества крови может развиваться и воспаление легких. Если кровь пошла на улице, отведите ребенка в тень или в прохладное место.
- Обеспечьте приток свежего воздуха: распахните окно, расстегните рубашку на груди.
- Попросите ребенка дышать спокойно и глубоко. Вдыхать ртом, выдыхать носом.
- На переносицу и область носа положите холодную примочку, лучше пузырек со льдом, а к ногам – теплую грелку.
- При незначительном кровотечении прижмите пальцем крыло носа к носовой перегородке и одновременно приложите пузырек со льдом. Если такие меры оказываются

недостаточными, то в передний отдел носовой полости введите шарик из стерильной ваты или марли, смоченный 3%-м раствором перекиси водорода. Ребенок и сам может прижать шарик к носовой перегородке и держать его в течение 10-15 минут. Важно, чтобы кровь при этом не заглатывалась.

- Если ребенок достаточно взрослый, чтобы сжимать нос самостоятельно, воспользуйтесь холодным компрессом. Для этого принесите что-нибудь из морозилки, заверните в ткань и приложите к переносице. Компресс держать максимум 10 минут.
- Говорите с ребенком. Ему страшно, он не понимает, что с ним произошло и почему у него пошла кровь. Попробуйте объяснить, что ничего ужасного не случилось. Можете поиграть в игру: вдыхаю воздух носом, а выдыхаю ртом. Она поможет успокоиться, и под действием потока воздуха кровь быстрее свернется. По возможности отвлеките игрушкой, книжкой, мультфильмами.
- Если кровотечение и после этого не останавливается, то прибегают к тампонаде носа, которую делает врач, поэтому вызовите «скорую помощь».

Оказывая помощь, важно не навредить ребенку, твердо усвоив, что нельзя делать:

- Кашлять, сморкаться или вытаскивать сгустки крови из ноздри.
- Говорить, активно двигаться.
- Укладывать ребенка в постель. Чтобы кровотечение остановилось, голова должна находиться выше туловища.
- Вставлять в нос сухие ватные тампоны. При извлечении сухого тампона застывшая корочка отрывается, и кровь придется останавливать снова.
- Если в носу застрял инородный предмет, не извлекайте его самостоятельно. Иначе рискуете нанести дополнительную травму, вызвать сильное кровотечение или нечаянно протолкнуть предмет в горло.

Носовое кровотечение

Если носовые кровотечения повторяются неоднократно, отведите ребенка к педиатру, который проведет осмотр, назначит лабораторные и инструментальные методы обследования. Полученные результаты проанализирует детский отоларинголог. Задачи ЛОР-врача: провести риноскопию, выявить причину повторяющихся кровотечений, назначить лечение, наблюдать за состоянием пациента в динамике. При необходимости ребенка осматривают невролог, гематолог, сосудистый хирург, кардиолог.

Чтобы не допустить носовое кровотечение, контролируйте уровень влажности в доме. При низкой поставьте увлажнитель воздуха хотя бы в детской комнате. Сосудосуживающие капли для носа используйте с осторожностью и только по рекомендации педиатра. Для детей младше года применять назальные капли с сосудосуживающим действием без назначения врача запрещено. Не используйте для чистки ватные палочки и другие травмоопасные предметы. Отучите ребенка ковырять в носу, пока это не перешло во вредную привычку. Регулярно промывайте нос физраствором, не допускайте образования корочек. В течение недели после случая кровотечения исключите физические нагрузки.

Займитесь укреплением иммунитета. Начинайте с малого – ежедневно около часа гуляйте на свежем воздухе. Не обязательно «кормить» своего малыша иммуностимулирующими препаратами, можно готовить отвары **шиповника** и **боярышника**, чай с лимоном или имбирем. Просыпаться и засыпать дети должны в одно и то же время. Подвижные и эмоциональные игры оставьте на дневное время.

Екатерина КОРОЛЕВА,
врач-педиатр, неонатолог.