

Les saignements de nez (épistaxis)



 Office d'éducation des patients du CUSM
MUHC Patient Education Office



Ce document est aussi disponible sur
l'Infothèque du CUSM :
<http://infotheque.cusm.ca>

l'Office d'éducation des patients du CUSM :
<http://educationdespatientscusm.ca>

Ce document a été conçu et rédigé par le Service des
urgences du Centre universitaire de santé McGill.

Quel est le problème ?

Les saignements de nez sont assez fréquents. Ils se produisent le plus souvent lorsque l'intérieur du nez est irrité par de l'air sec, de l'air froid, une infection, des médicaments ou lorsqu'on se touche l'intérieur du nez. Dans la plupart des cas, les saignements de nez ne sont pas graves. Ils nécessitent parfois des soins médicaux.

Que dois-je faire à la maison ?

Pour prévenir les nouveaux saignements de nez :

- ▶ Évitez de vous moucher ou de faire des exercices intenses pendant au moins 1 semaine après avoir saigné du nez.
- ▶ Utilisez un humidificateur d'air dans la pièce où vous dormez.
- ▶ Humidifiez l'intérieur de votre nez à l'aide d'un gel ou d'un vaporisateur à l'eau saline.
- ▶ Évitez de toucher l'intérieur de votre nez.
- ▶ Arrêtez de fumer.

Pour contrôler un saignement de nez actif :

- ▶ Commencez par vous moucher pour éliminer les caillots.
- ▶ Assoyez-vous et penchez-vous légèrement vers l'avant. Ne vous couchez pas.
- ▶ Pincez les deux narines en appuyant sur la partie molle du nez et la pression durant 15 minutes.
- ▶ **NE RELÂCHEZ PAS** la pression pour vérifier si vous saignez toujours avant la fin des 15 minutes.
- ▶ Vous pouvez répéter les étapes ci-dessus deux fois. Si le saignement n'arrête pas, vous devez obtenir des soins médicaux d'urgence.

Quand vais-je me sentir mieux ?

Vous devriez vous sentir mieux aussitôt que le saignement aura cessé.

Devrais-je consulter un autre médecin ?

Le médecin d'urgence met parfois un tampon dans votre nez pour arrêter le saignement. Le tampon doit être enlevé par un médecin après quelques jours.

Le médecin d'urgence peut aussi vous référer à un spécialiste du nez et de la gorge.

Quand faut-il retourner à l'urgence ?

Vous devez retourner à l'urgence immédiatement si :

- ▶ Vous n'arrivez pas à arrêter le saignement.
- ▶ Vous avez de la difficulté à respirer.
- ▶ Vous avez des palpitations ou de la douleur à la poitrine.
- ▶ Si vous vous sentez faible

Si vous quittez l'urgence avec un tampon dans votre nez, vous devez retourner immédiatement si :

- ▶ Il y a du sang autour du tampon.
- ▶ Une odeur très désagréable se dégage de votre nez.
- ▶ Vous avez une douleur qui augmente autour du nez.
- ▶ Vous avez de la fièvre qui dépasse 38 °C/100, 4°F.

Notes

--