

INFORMATION PATIENT · OREILLE, NEZ, GORGE ET ŒIL

Saignement de nez

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences avec un saignement de nez. Le saignement a été arrêté et vous pouvez rentrer chez vous sans danger. Cette fiche explique comment éviter qu'il recommence et quoi faire s'il recommence.

De quoi s'agit-il ?

L'intérieur du nez contient beaucoup de petits vaisseaux sanguins proches de la surface. Ils peuvent saigner après s'être gratté ou mouché le nez, lors d'un rhume, d'un air sec, ou après un coup sur le nez. La plupart des saignements de nez viennent de la partie avant du nez et sont faciles à arrêter. Ils sont plus fréquents chez les enfants, les personnes âgées et les personnes qui prennent des anticoagulants.

Prendre soin de soi à la maison

- S'il saigne à nouveau : asseyez-vous, penchez-vous en avant et pincez fermement la partie molle de votre nez pendant 10 à 15 minutes sans lâcher.
- Respirez par la bouche et crachez le sang ; ne l'avalez pas.
- Ne penchez pas la tête en arrière et ne vous allongez pas pendant que ça saigne.
- Pendant la semaine qui suit, ne vous grattez pas le nez et ne vous mouchez pas fort ; éternuez la bouche ouverte.
- Pendant 1 à 2 jours, évitez les boissons chaudes, les douches chaudes, les charges lourdes et les efforts intenses.
- Si vous avez une mèche dans le nez, laissez-la en place jusqu'à ce que votre médecin dise qu'elle peut être retirée.

Médicaments

- Le paracétamol peut aider contre la douleur, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.
- Évitez l'ibuprofène et l'aspirine contre la douleur, car ils peuvent favoriser les saignements.
- Si vous prenez des anticoagulants, ne les arrêtez pas sauf si votre médecin vous le dit.
- Si on vous a donné une crème ou une pommade pour le nez, utilisez-la comme indiqué.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si les saignements de nez reviennent régulièrement.
- Si vous avez une mèche, revenez la faire retirer le jour qu'on vous a indiqué.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Un saignement qui ne s'arrête pas après 20 minutes de pression ferme**
- **Un saignement très abondant, ou du sang qui coule au fond de votre gorge**
- **Malaise, vertiges, grande pâleur ou essoufflement**
- **Un saignement de nez après un coup violent à la tête ou au visage**
- **La mèche du nez tombe et le saignement reprend**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.