BUTLLETÍ
de l'Atenció Primària de Catalunya

CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

Full per a pacients

Open Acces
creative commons

Revisió científica:

Grup d'Urgències de la CAMFiC

Revisió editorial:

Grup d'Educació Sanitària de la CAMFiC

Correcció lingüística:

Quasar Serveis d'Imatge

Il·lustracions:

Joan Josep Cabré

Epistaxi o hemorràgia nasal

Anna Estafanell Celma i M. Alba Herrero Mateu (Grup d'Urgències de la CAMFiC)

L'epistaxi és l'hemorràgia procedent de les fosses nasals, habitualment d'escassa quantitat. Acaba de forma espontània. La majoria s'originen a la part anterior del nas i són fàcils de resoldre.

Causes

- La **manipulació digital** de les fosses nasals causa petits traumatismes.
- **Sequedat de mucosa,** ja sigui per factors ambientals (ambients secs, altitud, exposició excessiva a l'aire condicionat o a la calor), per l'edat o per malalties (rinitis seca i atròfica).
- **Processos infecciosos o inflamatoris** nasals (refredat comú, rinitis al·lèrgica, sinusitis, irritants ambientals, inhalació de substàncies).
- **Anomalies septals** (desviacions o perforacions del septe nasal).
- **Cossos estranys** intranasals.
- **Traumatismes** al nas o la cara (accidentals o quirúrgics).
- Ús perllongat de descongestionants nasals tòpics (esprais o pomades vasoconstrictors que fan pensar que es respira millor).
- Pujada de la tensió arterial o malalties de la coagulació o dels capil·lars.

Què hem de fer en cas d'epistaxi?

- El més important és **mantenir la calma**.
- Apliqueu una gassa humida amb aigua freda o aigua oxigenada a la fossa nasal que sagna. Això aturarà la majoria de les epistaxis.
- Cal seure, flexionar el cap i baixar la barbeta cap al pit. Això evitarà empassar-se la sang. Eviteu la posició horitzontal.
- Després de retirar la gassa humida, premeu amb els dits polze i índex a la part anterior del nas i del septe durant de 5 a 10 minuts.
- Si l'epistaxi persisteix o reapareix quan es retira la gassa, consulteu el metge o metgessa.

Si amb aquestes mesures no s'atura, caldrà **tractament en un centre sanitari** per **aturar l'hemorràgia**, amb **taponament nasal**. S'utilitzen diferents tècniques i materials: gassa, esponges hidròfiles, materials reabsorbibles...

Prevenció de la causa si la coneixem.

- Eviteu rascar-vos i introduir els dits, objectes, mocadors o cotonets dins del nas. Eviteu mocar-vos amb força. Si tendiu a sagnar pel nas, eviteu els esforços bruscos i, si necessiteu esternudar, feu-ho amb la boca oberta.
- En cas de sequedat de la mucosa és important fer rentats nasals amb sèrum fisiològic o aigua de mar, i vaporitzacions d'aigua o aplicacions de pomades nasals hidratants.

Si no milloreu o el quadre es repeteix moltes vegades, consulteu el vostre metge o metgessa. En casos d'epistaxi repetitiva, sobretot si és copiosa i si s'associen altres hemorràgies o hematomes, el metge o metgessa valorarà si cal realitzar estudis de coagulació de la sang o descartar altres causes generals d'epistaxi (com la hipertensió arterial o l'ús de medicaments).

Com citar l'article: Estafanell Celma A, Herrero Mateu A. (Grup d'Urgències de la CAMFiC). Epistaxi o hemorràgia nasal But At Prim Cat 2023;41:11.