

Peut-on prévenir les récidi- ves ?

- Gardez l'air plus frais dans votre chambre (de 15 à 17 °C). L'air plus frais est plus humide.
- Utilisez un humidificateur, particulièrement en hiver.
- Évitez de prendre de l'aspirine, à moins qu'il soit prescrit par votre médecin.
- Si vous avez le nez sec, prenez une douche. Mettez ensuite un peu de crème grasse type Vaseline® dans votre nez.
- Les gouttes et vaporisateurs nasaux de solutions salines (Salinex®, Hydra-sense®) peuvent aider à soulager un nez sec.
- Évitez de curer votre nez avec vos doigts.
- Pour les problèmes de croûtes, irriguez votre nez avec une solution d'eau et de sel (1L d'eau et 1 cuillère à thé de sel) plusieurs fois par jour.

Pour les récurrences fréquentes, il est préférable de consulter un médecin afin de tenter d'identifier la cause et de la traiter.

Pour en savoir plus :

<http://spiral.univ-lyon1.fr/polycops/Orl/ORL-12.html>

<http://perso.wanadoo.fr/pharma.roccheville/epistaxis.htm>

Dépliant réalisé par l'Association des
médecins d'urgence,
Hôpital Maisonneuve-Rosemont

ÉPISTAXIS (SAIGNÈMENT DE NEZ)



*Information à l'intention des
patients*

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Adresse postale
5415, boul. de l'Assomption
Montréal QC H1T 2M4
Téléphone : (514) 252-3400
www.maisonneuve-rosemont.org

Tous droits réservés
©HMR, Programme-clientèle de Première ligne, 2006

CP-PRE-018

Pour vous, pour la vie

Qu'est-ce que c'est ?

L'épistaxis, communément appelé saignement de nez, est causé par la rupture de très petits vaisseaux dilatés de la muqueuse nasale. Fréquent en hiver, il est habituellement bénin et sans conséquence.

Pourquoi ceci survient-il ?

Les saignements de nez se manifestent le plus souvent lors d'un rhume, lorsque l'air est trop sec, lors de grattages de la muqueuse nasale et parfois après une blessure au visage. Souvent, il n'est pas possible de préciser la cause précise des saignements de nez.

Ce phénomène survient plus fréquemment chez les jeunes enfants et chez les personnes âgées. Il est souvent attribuable à l'hypertension, à la prise quotidienne d'aspirine ou d'anticoagulants (coumadin ®).

Les autres causes plus rares sont les allergies, l'usage de drogues comme la cocaïne et l'alcool, et les troubles de la coagulation.

Les saignements proviennent la plupart du temps de la partie avant du nez et cessent après quelques minutes de compression directe.

Certains saignements proviennent de gros vaisseaux situés à l'arrière du nez. Ces saignements peuvent être plus dangereux car ils sont plus difficilement contrôlables.

Que puis-je faire ?

- Comprimer le nez entre deux doigts pendant 5 à 10 minutes.
- Il faut garder la pression durant tout ce temps pour permettre un arrêt du saignement.
- Répéter au besoin pour un autre 5-10 minutes.
- L'utilisation d'un glaçon posé à la base du nez peut également favoriser l'arrêt du saignement.
- Respirer calmement par la bouche et demeurer calme et assis. L'activité physique et l'anxiété augmentent la tension artérielle, ce qui aggrave le saignement.
- Ne pas relever la tête (regarder vers le haut) pendant la durée du saignement, afin d'éviter d'avaler ou d'inhaler du sang.
- Cracher le sang présent dans la bouche, car avaler du sang provoque des nausées.
- Éviter de moucher pendant les quatre heures qui suivent l'arrêt du saignement.
- Par la suite, moucher délicatement et éviter d'éternuer la bouche fermée pour les 10 jours suivants.



- Éviter de prendre de l'aspirine pour au moins une semaine, car elle empêche la coagulation du sang. Si le saignement persiste malgré ces premiers gestes, consultez le médecin.

Que peut faire le médecin ?

Le médecin tentera d'identifier la cause de votre saignement pour prévenir les récurrences.

Il pourra utiliser diverses techniques pour contrôler le saignement, incluant la cautérisation, les paquetages, différents types de tampons et de tubes gonflables.

S'il utilise une technique autre que la cautérisation, un rendez-vous de suivi dans les 48-72 heures sera requis.

En présence de paquetage, de tampons ou de tube gonflable, si vous présentez de la fièvre (plus de 38,5° C ou 101,3° F), vous devrez vous présenter de nouveau à l'urgence.