

Épistaxis (saignement de nez) : conseils de sortie

Introduction

L'épistaxis est un saignement de nez fréquent, souvent bénin.

Soins et suivi

- Asseyez-vous, penchez la tête en avant et pincez le nez pendant 10 minutes.
- Évitez de vous moucher pendant 24 heures.
- Appliquez du froid sur le nez pour aider à arrêter le saignement.

Signes d'alerte

- Saignement persistant plus de 20 minutes.
- Saignement abondant ou fréquent.
- Présence de sang dans la gorge avec gêne respiratoire.

Recommandations complémentaires

- Évitez les efforts physiques intenses après l'épisode.
- Humidifiez l'air ambiant pour éviter la sécheresse nasale.