**КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НОСА**.

***Причины*.**

Кровотечение из носа может быть вызвано как внешними факторами (удар, ушиб, падение, попадание мячом; изменениями внешнего давления, например при нырянии или подъеме на гору), так и внутренними факторами (гипертония, кроверазжижающие медикаменты). У детей кровь из носа может идти при простуде или после того, как ребенок поковырялся в носу.

***Важно!***

Обычно кровь идет из передней части носа - тогда она стекает по носовой перегородке. Такое кровотечение можно остановить относительно быстро. Длительное кровотечение, которое не удается остановить, обычно возникает при повреждении задней части носа. В этом случае ребенка нужно отвезти в больницу.

***Немного медицины*.**

У некоторых детей кровотечение начинается перед контрольной работой или другим испытанием. Это говорит о слабости кровеносных сосудов в носовой перегородке: они лопаются, когда у ребенка повышается давление из-за нервного перенапряжения.

***Как помочь ребенку . Домашние методы***

**Тампоны.**

Поместите в нос ребенка тампон из ваты или сложенной салфетки и слегка сдавите ему ноздри. Больной при этом должен слегка наклонить голову вперед. Позаботьтесь о том, чтобы в носу у малыша не было грязи или запекшейся крови.

**Охлаждение.**

Ледяной компресс на основание носа уменьшает приток крови к носовой перегородке: заверните пару кубиков льда в кусок ткани и приложите к переносице.

***Природные средства*.**

**Лапчатка.** Лапчатка уменьшает кровотечение, но ее можно давать только детям старше 6 лет. Возьмите сушеные корни и измельчите их в ступке в порошок. Дайте ребенку вдохнуть немного порошка (на кончике ножа). Кровотечение уменьшится или совсем остановится уже через несколько минут.

***Акупунктура.***

Существуют две точки для уменьшения кровотечения из носа.

• Одна находится на затылке, там, где начинается позвоночник. Помассируйте ребенку эту точку указательным и средним пальцем круговыми движениями, пока кровь не остановится.

• Вторая точка находится на мизинце. Оберните резинку вокруг мизинца ребенка на две-три минуты. Часто этого бывает достаточно, чтобы остановить кровотечение из носа.

***Важно!***

Если кровотечение из носа прекратилось, ребенок должен немного подождать, прежде чем высморкаться для очищения носа от остатков крови, так как возникающее при этом давление может разорвать начавший затягиваться сосуд, и кровотечение возобновится.

***Профилактика*.**

Если ребенок страдает от частых кровотечений из носа, сократите в его рационе пищевые продукты с высоким содержанием солей салициловой кислоты, так как они ухудшают свертываемость крови. К таким продуктам относятся: чай, миндаль, изюм, яблоки, абрикосы, различные ягоды, вишни, виноград, персики, сливы, мята, гвоздика, помидоры и огурцы. Не давите на ребенка! Его кровеносные сосуды очень чувствительны к стрессу; чрезмерные ожидания со стороны родителей, например, в отношении успехов в школе, могут привести к повышению артериального давления.