

Cách Ngăn Chảy Máu Cam Nhanh Chóng

Tiến Sĩ Howard LeWine (Harvard)

Chảy máu mũi (chảy máu cam) thường là một thứ rất phiền toái. Người ta thường truyền nhau những cách trị chảy máu cam khác nhau nhưng hầu hết không hiệu quả như chườm đá lạnh lên trán và cổ.

Theo tiến sĩ Howard LeWine thuộc ngành y của đại học Harvard, hầu hết việc chảy máu cam đều là máu chảy từ sụn mềm của mũi. Ông đã chỉ ra một cách để dừng việc chảy máu nhanh hơn:

1. Cúi đầu xuống để tránh máu chảy xuống họng.
2. Đặt ngón cái và ngón trỏ lên 2 bên mũi, ngay cạnh sống mũi.
3. Vuốt ngón tay xuống dọc sống mũi tới sát phần sụn. Lúc này đẩy 2 ngón tay sang 2 bên một chút (tới chỗ bạn có thể dùng ngón tay để lắc nhẹ mũi) và bóp nhẹ.
4. Giữ tay ở đó tới khi ngừng chảy máu. Nếu việc chảy máu không ngừng hay không chậm lại thì có nghĩa là bạn tìm chưa đúng điểm và nên thử lại. Cần giữ tối thiểu 5 phút trước khi thả tay.

Bạn có thể xem qua video mẫu tại đây: <https://www.baocalitoday.com/khoa-hoc-doi-song/tien-si-harvard-chi-cach-ngan-chay-mau-cam-nhanh-chong.html>

Chảy máu mũi (chảy máu cam) là gì?

Đây là hiện tượng thường gặp khi máu chảy ra từ mũi của bạn do các mạch máu bên trong mũi bị tổn thương. Thông thường, máu chỉ chảy từ một bên mũi.

Hầu hết mọi người đều có ít nhất một lần bị chảy máu mũi trong đời. Đa số các trường hợp, máu sẽ ngưng chảy khi bạn đè lên mũi, nhưng một số người có thể phải cần đến sự chăm sóc y tế.

Chảy máu mũi là một hiện tượng khá phổ biến nơi trẻ em (nhiều gấp hai lần so với người lớn, trong đó, bà bầu cũng có khả năng mắc phải tình trạng này). Trẻ có thể chảy máu cam trong khi ngủ.