

코피 관리하기: 혈액 희석제를 복용하시는 분들을 위하여

Taking Care of Nosebleeds: For People Taking Blood Thinners (Korean)

코피를 예방하려면 어떻게 해야 합니까?

How can I prevent nosebleeds?

예방 관리는 코피를 관리하는데 있어 가장 중요한 단계입니다. 코피가 날 때의 처치 및 코피 예방을 위한 제품들은 동네 약국에서 구입할 수 있습니다.

Preventive care is the most important step when it comes to managing nosebleeds. You can buy products used to treat and prevent nosebleeds at your local pharmacy.

날씨가 건조해지는 겨울철에는 콧속을 촉촉하게 유지하는 것이 중요합니다. 콧속을 촉촉하게 유지하기 위한 방법은 다음과 같습니다:

It is important to keep your nose moist during the dry months of winter. Some ways to keep your nose moist include:

- 깨어있는 시간에 비강 식염수를 2-3 시간마다 한번씩 뿌려주십시오. 비강 식염수는 동네 약국에서 처방전 없이 구입이 가능합니다 (진열대에서 직접 고를 수 있음).
- Use a nasal saline spray every 2-3 hours while you are awake. You can buy this saline spray from a local pharmacy without a prescription (over-the-counter).



- 밤에 잘 때는 시원한 미스트 가습기를 사용하여 방을 가습하십시오.
- Use a cool mist humidifier to humidify your room at night while you sleep.



- 콧속에 바세린 젤을 하루에 두번, 특히 밤에 바르십시오. 코피가 나는 콧속에 바세린 젤을 묻힌 약솜을 넣고 밤에 주무셔도 됩니다.



- Coat the inside of your nostril with petroleum jelly 2 times a day, especially at night. You can also place a cotton ball coated in petroleum jelly in the affected nostril overnight.

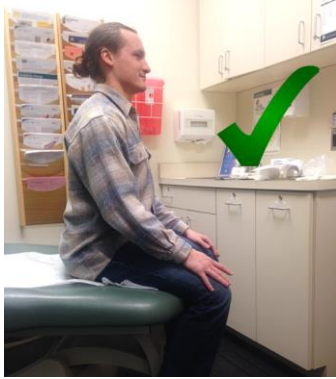
코피가 날 때 어떻게 해야 합니까?

What can I do when I have a nosebleed?

코피는 언제든지 날 수 있고, 특히 날씨가 춥고 건조한 겨울철에는 더 많이 발생할 수 있습니다. 코피가 나면 번거롭긴하지만, 응급 상황으로 이어지는 경우는 드뭅니다. 처방전 없이 구입이 가능한 oxymetazoline hydrochloride (Afrin®) 같은 비충혈 제거 스프레이는 코피를 멈추는 효과가 매우 크기 때문에, 늘 가지고 다니는 것이 좋습니다. 코피가 날 경우 다음 순서대로 대처하십시오:

Nosebleeds can happen at any time, particularly during the cold dry months of winter. While they can be annoying, they are rarely an emergency. Over-the-counter nasal decongestant spray, like oxymetazoline hydrochloride (Afrin®), is very effective at stopping nose bleeds, so it is a good idea to keep a bottle ready. Follow these steps when you have a nosebleed:

1. 침착함을 유지하십시오. Stay calm.
2. 앉거나 서서 몸을 앞으로 기울이십시오. 입안에 피가 있다면, 뱉어내십시오. 피를 삼키지 마십시오. Sit or stand up and lean forward. If there is blood in your mouth, spit it out. Do not swallow it.



3. 코피가 나는 쪽의 콧속에 비충혈 제거 스프레이를 3 번 뿌리십시오. Apply 3 sprays of nasal decongestant spray into the side of your nose that is bleeding.



4. 코의 부드러운 부분을 손으로 눌러 막으십시오. Pinch the soft part of your nose shut.



5. 코를 10 분간 누르고 계십시오. 시계를 사용해서 시간을 측정하십시오. 몇분 후 코피가 멈추었는지 보기 위해 손을 떼고 확인하고 싶은 충동이 들더라도 참으십시오. Pinch your nose for 10 minutes. Use a clock to keep track of time. Resist the urge to look after a few minutes to see if your nose has stopped bleeding.
6. 10 분 후, 코에서 손을 떼십시오. 코피가 계속 날 경우에는, 비강 스프레이를 약솜에 묻히십시오. 코피가 나는 쪽 콧속에 약솜을 넣고 10 분간 코를 누르고 계십시오. 이번에도, 시계를 사용하여 시간을 측정하십시오.

After 10 minutes, let go of your nose. If it is still bleeding, soak a cotton ball with the nose spray. Place the cotton ball into the bleeding nostril and pinch for 10 minutes. Again, use a clock to time it.

7. 코피가 멈추면, 2 일 동안 코를 풀면 안되고, 무거운 물건을 들거나, 힘든 집안 일도 삼가해야 합니다.

Once the bleeding has stopped, do not blow your nose, lift anything heavy, or do heavy housework for 2 days.

8. 가능하다면, 혈압을 측정해 보십시오. 고혈압은 코피가 나는 원인이 될 수 있습니다.

Check your blood pressure, if possible. High blood pressure can cause nosebleeds.

코피 관리에 관한 비디오를 보려면, bit.ly/MM-NosebleedVideo 에서 보거나, QR 코드를 스캔하면 됩니다.
To watch a video about taking care of nosebleeds, visit bit.ly/MM-NosebleedVideo or scan the QR code.



스테로이드 비강 스프레이를 계속해서 사용해도 됩니까?

Can I keep using steroid nasal sprays?

스테로이드 비강 스프레이를 사용할 경우, 담당 의사에게 전화해서 지속적으로 사용해야 되는지를 문의하십시오. 스테로이드 스프레이는 코를 건조하게 만들 수 있으므로 코피가 발생하는 위험을 더 높일 수 있습니다.

If you use steroid nasal sprays, call your doctor and ask if you need to continue using them. Steroid sprays can dry out your nose and increase your risk for more nosebleeds.

비강 식염수 스프레이와 바세린 젤을 사용하는 것이 가장 좋은 코피 예방법이라는 점을 반드시 기억하십시오.

Remember, using nasal saline spray and petroleum jelly are your best tools for preventing nosebleeds.

언제 항응고 담당 의사에게 연락해야 합니까?

When should I contact my anticoagulation provider?

- 항응고 담당 의사와 코피에 대한 상담을 하는 것이 중요합니다. 건강에 어떤 변화가 있는지 확인하기 위해 담당 의사가 혈액 검사를 하도록 지시할 수 있습니다. 모든 예방 조치에도 불구하고 일주일에 3-4 회 이상 혹은 한달에 6 회 이상의 코피가 발생할 경우에는 항응고 담당 의사에게 알리는 것이 좋습니다.
- It is important to tell your anticoagulation provider about your nosebleeds. They may want to do a blood test to find out if there have been any other changes in your health. Let your anticoagulation provider know if you have more than 3-4 nosebleeds a week or 6 nosebleeds in a month despite following these tips.
- 코피가 계속 난다면, 이비인후과 전문의의 진료가 필요할 수도 있습니다.
- If you continue to have nosebleeds, you may need an evaluation by an ear, nose, and throat (ENT) specialist.

언제 응급실로 가야 합니까?

When should I go to the Emergency Room?

코피가 나는 것은 성가시긴 하지만 응급 상황인 경우는 거의 없습니다. 하지만, 어떤 경우에는 코피에 대한 즉각적인 의료 조치가 필요합니다:

Nosebleeds are annoying but rarely an emergency. However, there are some nosebleed situations when you should **get immediate medical help**:

- 코피가 30 분 안에 멈추지 않을 경우
- Bleeding that does not stop in 30 minutes
- 코피 양이 너무 많아서, 목구멍으로 심하게 넘어가고 코 앞쪽으로도 쏟아져 나올 경우
- Bleeding that is very heavy, pouring down the back of your throat and out the front of your nose

- 다음의 증상과 함께 코피가 발생할 경우:
 - 매우 높은 혈압 수치
 - 현기증
 - 가슴 통증
 - 치료가 필요할 정도로 빠른 심장 박동 수
- Bleeding with other symptoms like:
 - Very high blood pressure
 - Lightheadedness
 - Chest pain
 - Rapid (fast) heart rate that may require treatment

혈액 희석제를 복용하는 환자에게는 코피가 나는 것이 흔한 일이고, 처음 그런 일이 발생하면 무서울 수 있다는 점을 기억하십시오. 코피가 날 때 어떻게 대처하는지를 알고, 언제 도움을 요청해야 하는지만 안다면, 코피는 거의 위험하지 않으며 집에서 쉽게 관리할 수 있습니다.

Remember, nosebleeds are common in patients on blood thinners, and they can be scary the first time they happen. Nosebleeds are rarely dangerous and can usually be easily managed at home if you know what to do and when to get help.

이 유인물의 정보는 미시간 메디신 (Michigan Medicine)의 이비인후과 의사가 권장하는 내용을 기반으로 준비된 것입니다.

The information in this handout is based on doctor recommendations from Michigan Medicine's Department of Otolaryngology.

책임의 한계 및 법적 고지: 본 문서는 귀하와 동일한 상태의 전형적인 환자를 위해 미시간 대학 병원 (University of Michigan Health) 에서 만든 정보 및/혹은 교육용 자료입니다. 여기에는 미시간 대학 병원 (University of Michigan Health) 에서 직접 작성하지 않은 온라인 내용에 관한 링크가 포함되어 있을 수 있는데, 이에 대한 책임은 미시간 대학 병원 (University of Michigan Health) 에서 지지 않습니다. 귀하의 경험이 전형적인 환자의 경험과 다를 수 있으므로, 본 문서가 담당 의료진의 의학적인 자문을 대체하지는 않습니다. 본 문서나 건강 상태 혹은 치료 계획에 관한 문의가 있다면, 반드시 담당 의료진과 상담하십시오.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

저자: Liza Renner, 약학 박사, 미국 전문 약사, 외래 환자 전문 약사, 항응고 전문 약사

편집: Brittany Batell, 공중 보건 석사 사회복지 석사

Author: Liza Renner, PharmD BCPS BCACP CACP

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW

번역: 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 통역 서비스

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

미시간 대학 병원(University of Michigan Health) 의 환자 교육은 [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#) 에 따라 인가 받았습니 다.

최종 수정 2024/03

Patient Education by University of Michigan Health is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 03/2024