

النزيف الأنفي - كيفية العناية بنفسك في البيت Nosebleed - Caring for Yourself at Home

إذا بدأ أنفك ينزف مرة أخرى
لوقف نزيف الأنف:

1. احصل على بعض المناديل الورقية أو قطعة قماش رطبة.
2. اجلس.
3. عليك أن تتحني برأسك إلى الأمام لكي ينصرف الدم إلى أنفك وليس إلى أسفل حلقك.
4. تنفس عن طريق الفم.
5. باستخدام أصبعيك، الإبهام والسبابة، اضغط بقوة على الجزء اللين من الأنف أي الجزء اللحمي منه (المسمى أرنية الأنف) الذي يوجد تحت الجزء العظمي و ذلك ليكون الضغط على الجزء الأوسط من الأنف (الذي يسمى الحاجز). هذا هو المكان الذي يأتي منه النزيف عادة.
6. استخدم مناديل ورقية أو قطعة قماش للمساك بالدم.
7. اضغط لمدة 10 دقائق قبل التَّحَقُّق لمعرفة ما إذا كان النَّزيف قد توقف.
8. إذا استمر أنفك في النَّزيف، امسك أنفك مجدداً لمدة 10 دقائق أخرى.

إنَّ وُضْعَ قطعة قماش باردة أو كيس من الثلج عبر الأنف يمكنه أن يساعد أحياناً في الحد من النَّزيف.
غالباً ما يتوقف نزيف الأنف بعد 10 إلى 20 دقيقة من الضغط على الجزء اللين من الأنف.

هناك العديد من الأوعية الدموية الصغيرة التي تبطن الأنف من الداخل. مهمة هذه الأوعية هي المساعدة على تدفئة وترطيب الهواء الذي تتنفسه. يمكن لهذه الأوعية الدموية أن تتكسر و تنزف. النزيف الأنفي - أو الرَّعاف - الأكثر شيوعاً يكون من الجزء الأمامي من الأنف. أما النوع الثاني من النزيف الأنفي فيكون من الخلف أو من الجزء الأعمق من الأنف. ويمكن أن يكون توقف هذين النوعين الأخيرين أكثر صعوبة من النزيف الأنفي الذي يصيب الجزء الأمامي من الأنف.

لقد استخدمنا الحشو للسيطرة على نزيف أنفك.

يجب عليك الرجوع إلى قسم الطوارئ لإزالة الحشو.
تاريخ الرجوع: _____

We have used packing to control your nosebleed.
You must return to the Emergency Department to have the packing removed. Return Date: _____

كيفية العناية بنفسك في البيت

استرح بهدوء لساعات القليلة التي تلي النزيف.

لمدة الـ 12 ساعة بعد نزيف أنفك:

- لا تقم بالاستنشاق أو الإستنثار بأنفك.
- لا تضع أي شيء آخر داخل أنفك.
- لا ترفع الأشياء الثقيلة أو تجهد نفسك.

عليك دائماً أن تبصق الدم الذي يدخل في فمك أو حلقك. يمكن للدم إذا ابتلعه أن يُخَلِّ بمعدتك ويسبب لك القيء. في حالة ما إذا تقيئت، فإن أنفك يمكنه أن ينزف أكثر أو أن يبدأ بالنزيف مرة أخرى.

طُرُقٌ لِمَنعِ نَزيفِ الأنفِ

لوقاية أنفك من الجفاف من الداخل:

- غطّ برفق الجزء الداخلي من أنفك بمواد التشحيم مثل هلام البتروليوم (مثل الفازلين). ضع كمية صغيرة من الفازلين على عود قطن و ادلك بلطف عود القطن داخل كل منخر.
- استخدم قطرات أنف ماء الملح (المياه المالحة) أو البَخاخ حسب توجيهات طبيبك.
- استخدم مرطباً في غرفة نومك ليلاً.
- حاول أن لا تتناول الأدوية المضادة للهيستامين أو تستخدم بخاخ الأنف المحتقن.
- افتح فمك عند العطاس. (لا تنسى أن تغطي فمك!)

تذكر ان لا تنظف أنفك بالنفخ (الاستنثار) لمدة 12 ساعة على الأقل بعد نزيف أنفك. عند تنظيف الأنف بالنفخ ، افعل ذلك بلطف دائماً.

لا تقم باستخراج المخاط الأنفي بإصبعك.

لا تدخن أو تعرّض نفسك لبينات فيها دخان. الدخان يهيّج ويجفّف أنفك من الداخل.

متى تطلب المساعدة:

اذهب إلى أقرب قسم للطوارئ في حالة ما:

- إذا لم يتوقف نزيف أنفك بعد 20 دقيقة من محاولة توقيف النزيف (الخطوات 1- 8 في الصفحة الأولى).
- إذا أصبت بنزيف أنف بعد إصابة في رأسك.
- إذا اعتقدت أن أنفك كسر بعد إصابة في وجهك أو أنفك.

اتصل بطبيب أسرتك في حالة ما:

- إذا أصبت بأربعة حالات نزيف في الأنف أو أكثر في أسبوع واحد.
- إذا كنت تصاب بنزيف في الأنف بانتظام.
- إذا كنت تبدو و كأنك ترعف من جرّاء نزيف الأنف أكثر مما كنت في الماضي.

لمعرفة المزيد، يستحسن أن تسأل:

• طبيب أسرتك

• صيدليك الخاص

- HealthLinkBC - إتصل برقم 8-1-1 (للصّم وضعاف السّمع 7-1-1) أو اذهب على شبكة الانترنت www.HealthLinkBC.ca