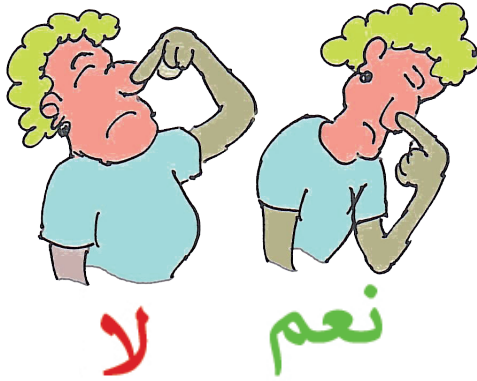


## الرعاف أو نزيف في الأنف

- بعد إزالة الشاش المبلل، اضغط بإصبعي الإبهام والسبابة على المنطقة الأمامية لمدة خمس أو عشر دقائق.
- إذا استمر الرعاف أو تكرر عند إزالة الشاش، استشر طبيبك.



إذا لم يتوقف الرعاف بهذه العمليات، فسيكون العلاج في مركز صحي ضرورياً لوقف النزيف، مع حشو الأنف. لهذا، فإنه تستخدم تقنيات ومواد مختلفة: الشاش، إسفنجات محبة للماء، مواد قابلة للامتصاص...

الوقاية من السبب إذا عرفناه.

- تجنب خدش وإدخال الأصابع أو الأشياء أو الأنسجة أو القطن في أنفك. تجنب تنظيف أنفك بقوة. إذا كنت تعاني من النزيف من الأنف، تجنب المجهود بشكل مفاجئ، وإذا كنت بحاجة إلى العطس فافعل ذلك وفمك مفتوحاً.
- في حالة جفاف الأنف من المهم غسل الأنف بالمحلول الملحي أو ماء البحر ورش الماء أو تطبيق المراهم الأنفية المرطبة.

إذا لم تتحسن أو تكررت الحالة عدة مرات، استشر طبيبك. في حالة الرعاف المتكرر، خاصة إذا كان غزيراً ومصحوباً بنزيف آخر أو أورام دموية سيقوم الطبيب بتقييم ما إذا كان ينبغي إجراء دراسات تخثر الدم أو استبعاد أسباب عامة أخرى للرعاف (مثل ارتفاع ضغط الدم أو استخدام الأدوية).

الرعاف هو نزيف في الممرات الأنفية، ويكون بكميات صغيرة عادة. يتوقف بشكل تلقائي. وينشأ معظمها في المنطقة الأمامية من الأنف ويسهل حلها.

### الأسباب

- يؤدي التلاعب الرقمي بالممرات الأنفية إلى حدوث إصابات صغيرة.
- جفاف الغشاء المخاطي إما بسبب العوامل البيئية (البيئات الجافة، الارتفاع، التعرض المفرط لمكيف الهواء أو الحرارة)، بسبب العمر أو الأمراض (التهاب الأنف الجاف والضموري).
- العمليات المعدية أو الالتهابية الأنفية (نزلات البرد، التهاب الأنف التحسسي، التهاب الجيوب الأنفية، المهيجات البيئية، استنشاق المواد).
- شذوذات الحاجز الأنفي (انحرافات أو ثقوب في الحاجز الأنفي).
- الأجسام الغريبة داخل الأنف.
- إصابات الأنف أو الوجه (عرضي أو جراحي).
- الاستخدام الطويل لعقاقير احتقان الأنف الموضعية (بخاخات أو مراهم مضيقات الأوعية تجعلك تعتقد أنك تتنفس بشكل أفضل).
- ارتفاع ضغط الدم وأمراض التخثر أو الشعيرات الدموية.

### ماذا يجب أن نفعل في حالة الرعاف؟

- الشيء الأكثر أهمية هو البقاء هادئاً.
- ضع قطعة من الشاش مبللة بالماء البارد أو بيروكسيد الهيدروجين في فتحة الأنف، وهذا سوف يوقف معظم الرعاف.
- اجلس واثن رأسك واخفض ذقنك نحو صدرك. هذا سيمنعك من ابتلاع الدم. تجنب الوضع الأفقي.

المؤلفون: أنا استيفانيل ثيلما و م. ألبا إيريرو ماتيو ( مجموعة الطوارئ CAMFiC )  
المراجعة العلمية: مجموعة الطوارئ CAMFiC .  
المراجعة التحريرية: مجموعة التعليم الصحي لـ CAMFiC