



حضرت إلى قسم الطوارئ بسبب نزيف من الأنف. تم إيقاف النزيف ومن الآن آمن أن تعود إلى المنزل. توضّح لك هذه الورقة كيف تمنع عودة النزيف وماذا تفعل إذا عاد.

ما هو؟

يحتوي باطن الأنف على كثير من الأوعية الدموية الصغيرة القريبة من السطح. قد تنزف بعد العبث بالأنف أو تنظيفه بقوة، أو بسبب الزكام أو الهواء الجاف أو ضربة على الأنف. يأتي معظم نزيف الأنف من مقدمته ويسهل إيقافه. وهو أكثر شيوعاً عند الأطفال وكبار السن ومن يتناولون مميّعات الدم.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- إذا عاد النزيف: اجلس وانحن إلى الأمام، واضغط بقوة على الجزء الطري من الأنف 10 إلى 15 دقيقة دون توقف.
- تنفّس من فمك وابصق الدم، ولا تبتلعه.
- لا تُميل رأسك إلى الخلف ولا تستلقي أثناء النزيف.
- خلال الأسبوع القادم، لا تعبث بأنفك ولا تنظّفه بقوة، واعطس وفمك مفتوح.
- لمدة يوم أو يومين، تجنّب المشروبات الساخنة والاستحمام بالماء الحار ورفع الأشياء الثقيلة والتمارين الشاقة.
- إذا وُضع حشو في أنفك، اتركه حتى يسمح لك الطبيب بإزالته.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي إذا تكرر نزيف الأنف.
- إذا كان في أنفك حشو، عُد لإزالته في اليوم المحدد لك.

الأدوية

- يمكن أن يساعد الباراسيتامول في تخفيف الألم، إلا إذا طلب منك الطبيب عدم تناوله. اتبع التعليمات على العلبة أو تعليمات طبيبك.
- تجنّب الإيبوبروفين والأسبرين لتخفيف الألم، لأنهما قد يزيدان احتمال النزيف.
- إذا كنت تتناول مميّعات الدم، لا توقفها إلا إذا طلب منك الطبيب ذلك.
- إذا أعطيت كريماً أو مرهماً للأنف، استخدمه حسب التعليمات.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- نزيف لا يتوقف بعد 20 دقيقة من الضغط القوي
- نزيف غزير جداً، أو نزول الدم إلى الحلق من الخلف
- الشعور بالإغماء أو الدوخة أو الشحوب الشديد أو ضيق التنفس
- نزيف من الأنف بعد ضربة قوية على الرأس أو الوجه
- سقوط حشو الأنف وعودة النزيف

