النزف الأنفي (الرُعاف)

النزف الأنفي أمر شائع

يحدث النزف الأنفي في كل مراحل السن لكنه شائع جداً بين الأطفال. وهو يحدث عندما ينفجر وعاء دموي صغير يكون غالباً داخل المنخر. هذه الأوعية عديدة وتكون مغطاة ببطانة رقيقة ودقيقة جداً.

لماذا يحدث النزف الأنفي لي؟

تشمل أسباب النزف الأنفي الشائعة ما يلي:

- البيئة – الطقس الحار والجاف، الطقس الجاف والبارد جداً (الجبال والثلج)
- العدوى، أو نزلات البرد أو الإنفلونزا الفيروسية، أو التهابات الجيوب الأنفية الموضعية
- إدخال الإصبع في الأنف أو إدخال أشياء صلبة فيه (خاصة الأطفال)
- الإصابة الناجمة عن ضرب الأنف
- اضطرابات النزف أو استخدام أدوية تمييع الدم
- الشد بقوة عند استخدام دورة المياه
- رفع أشياء ثقيلة
- البكاء والصراخ

في المستشفى

أخبر الطبيب فوراً إذا كنت تشعر بالإغماء أو بتوعّك شديد. في بعض الحالات يمكن أن يؤدي النزف الأنفي إلى خسارة كمية كبيرة من الدم.

خط العلاج الأول هو وضع بعض الرشاش في أنفك والضغط بثبات عليه لمدة 10 دقائق. يؤدي الرشاش إلى تضييق الأوعية، بينما يوقف الضغط النزف في معظم الحالات. تعني كلمة بثبات عدم رفع الضغط لفحص الأنف إلى أن تنتهي مدة الـ10 دقائق. تعطي بعض أقسام الطوارئ أداة خاصة للضغط على أنفك.

من النادر أن يتمكن الأطفال من الضغط على أنوفهم لمدة 10 دقائق.

يمكن استخدام المرهم، مع أو بدون مضادات حيوية، للمساعدة على إبقاء المنطقة رطبة ومنع النزف مرة أخرى.

إذا فشل الضغط هناك خياران متوافران في معظم أقسام الطوارئ. يمكن إجراء الكي الكيميائي بتمرير قضيب حول الأوعية التي تنزف ودهن مرهم يحتوي على مضاد حيوي. أما العلاج الآخر فهو بملء الأنف بحشية، وهذه طريقة تُستخدم للنزف الحاصل في مقدّمة الأنف (وهو الأكثر شيوعاً) ومؤخرة الأنف (الأكثر خطورة). والمواد المستخدَمة لذلك متعدّدة الأنواع، من الشاش إلى قطع خاصة يمكن نفخها، وهي توضع في الأنف وتظل فيه لمدة تصل إلى يومين.

وعند وضع الحشية في أنفك، يُحتمل جداً أن توصف لك مضادات حيوية.

إذا تم إخراجك من المستشفى، يجب أن تتأكّد قبل أن تغادر المستشفى من الذي يجب أن تراه بعد ذلك لسحب الحشية ومتى. لا تقم بذلك بنفسك.

عندما تعود إلى المنزل

يجب أن **تتجنّب** كل الأشياء التي قد تؤدي إلى نزف أنفك مرة أخرى:

- تجنّب أي جهد لمدة يوم أو أي جهد بدني قوي لمدة أسبوع
- لا تضع إصبعك في أنفك أو تنفخ منه لمدة 12 ساعة ولا تنفخ منه بقوة على الإطلاق
- تجنّب المشروبات الساخنة

الأشياء التي يجب أن تفعلها **فوراً:**

- إذا كانت هناك حشية في أنفك اذهب في المواعيد المحدّدة لك لإخراجها (في الغالب بعد يومين)
- استخدم المضادات الحيوية إذا تم وصفها لك
- استخدم الفازلين أو المرهم الذي أعطاه لك الطبيب حسب التعليمات
- ارتح بهدوء لمدة الـ 12 إلى 24 ساعة التالية.

أعدّت هذه النشرة ECI في شباط/فبراير 2012 على أساس معلومات مجموعة شبكة العلاج الفيزيائي المنبثقة من أقسام الطوارئ في نيو ساوث ويلز.
وهي متوافرة أيضاً في الموقع www.ecinsw.com.au.

نشرة معلومات للمريض

النزف الأنفي (الرُعاف)

تتمة عندما تعود إلى المنزل...

الأمور التي يمكنك القيام بها **على المدى الطويل:**

- استخدم أدوات تنظيف الأنف بدلاً من إدخال إصبعك فيه (متوافرة في الصيدليات)
- حافظ على رطوبة الأنف – بالفازلين ومادة ترطيب في غرفة النوم
- لا تدخّن وتجنّب الأماكن التي يوجد فيها دخان.

متى يجب أن يساورك القلق؟

إن معظم حالات النزف الأنفي بسيطة، لكنها يمكن أن تكون خطيرة أحياناً.

في حالة الأشخاص المسنين والضعفاء، قد تكون خسارة الدم شديدة التأثير وتهدّد حياتهم، فاتصل لطلب المساعدة أو لطلب الإسعاف إذا لم تتوافر المساعدة.

إذا كنت تستخدم أدوية تمييع الدم قد يكون النزف خطيراً. عليك الضغط على أنفك وطلب المساعدة.

قد تكون الأورام داخل الأنف، على ندرتها، سبباً لحدوث حالات نزف أنفي متكرّرة أو غير عادية. عليك مراجعة اختصاصي أذن وأنف وحنجرة للفحص إذا كان هذا يثير قلقك.

إذا كان النزف الذي أصابك خفيفاً وحدث مرة أخرى اضغط على الأنف لمدة 10 دقائق واتبع التعليمات التي أُعطيت لك.

لا تترك حشيات الأنف داخل أنفك لأكثر من يومين بدون مراجعة الطبيب.

طلب المساعدة:

في حال وجود طارئ طبي توجّه إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل على الرقم 000.

Emergency Care Institute
NEW SOUTH WALES

إذا حدث لك نزف أنفي آخر

قد تستطيع معالجة نزف أنفي آخر في المنزل:

- اجلس بوضع مستقيم وانحنِ إلى الأمام
- إذا كانت لديك رشاشات أنفية لتضييق الفتحات (مثل Otrivin) انفخ بأنفك برفق لإزالة الخثرات الدموية واستخدم رشتين مع التنفّس برفق عبر أنفك
- اعصر الجزء الطري من أنفك لمدة 10 دقائق
- قد تحتاج لمحاولة القيام بذلك أكثر من مرة لإيقاف النزف
- لا تنظر أو تسترق النظر لمدة 10 دقائق
- اعلم أن الأطفال لن يقووا على القيام بذلك بأنفسهم
- قد يساعد وضع كمادة ثلج على جسر الأنف، لكن الضغط هو الأهم
- إذا كان النزف غزيراً حتى عندما تقوم بعصر أنفك فقد يكون هذا النزف خطيراً، لذا عليك مراجعة طبيبك أو التوجّه إلى قسم الطوارئ إذا شعرت بالإغماء أو التوعّك.

تعليمات:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Published Oct 2017. Next Review 2025. © State of NSW (Agency for Clinical Innovation)

إبراء من المسؤولية: هذه المعلومات الصحيّة هي لأغراض التوعية العامة فقط. استشر طبيبك أو المحترف الصحي الآخر الذي يقوم برعايتك للتأكّد من أن هذه المعلومات مناسبة لك.