

# نشرة تثقيفية للمريض والأسرة الرعاف (نزيف الأنف)

**ما هو الرعاف؟** إن الأنف مبطن بالعديد من الأوعية الدموية الواقعة بالقرب من السطح حيث يمكن أن تتضرر وتنزف. قد يؤدي مرور الهواء عبر الأنف إلى جفاف البطانة الحساسة (الأغشية) الموجودة بداخله وتهيجها. قد تنزف هذه المناطق عند تهيجها بسبب فرك الأنف أو إدخال الأصابع بها أو التمخط. يتسرب الدم من الأوعية الدموية الممزقة إلى التجويف الأنفي ويخرج من فتحتي الأنف أو أحياناً ينزل إلى مؤخرة الحلق. قد يبدو نزيف الأنف مخيفاً، لكنه في الغالب لا يُعد مشكلة خطيرة. يُعد نزيف الأنف أمراً شائعاً لدى الأطفال ويحدث غالباً في المناطق ذات المناخ الجاف.

## كيف يمكنني منع نزيف الأنف؟

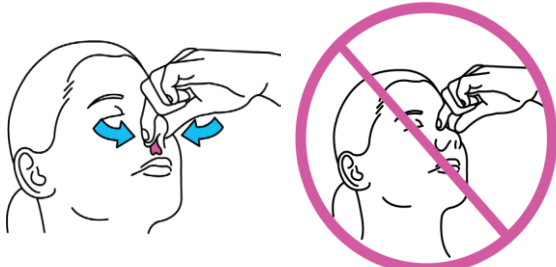
- استخدم رذاذ ملحي للأنف بمعدل مرتين إلى 3 مرات يومياً في كل فتحة لترطيب الأنف، وهو متاح من دون وصفة طبية
- ضع جل ملحي للأنف أو كريم Vaseline أو مرهم مضاد حيوي (كمية تعادل حجم حبة البازلاء) داخل كل فتحة أنف حتى 4 مرات يومياً
- استخدم جهاز لترطيب الهواء برذاذ بارد في الغرفة في أثناء الليل للحفاظ على ترطيب الأنف من الداخل. احرص على تغيير الماء بجهاز الترطيب يومياً
- تمخط برفق عند الحاجة
- تجنب إدخال أصابعك/العبيث بداخل الأنف
- زد من معدل شرب السوائل
- امتنع عن التدخين وتجنب التدخين السلبي

## ما العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بنزيف الأنف؟

- الهواء الجاف
- التغيرات في درجة الحرارة/الرطوبة
- إصابات أو رضوض الأنف
- الحساسية الموسمية ونزلات البرد
- وجود جسم غريب في الأنف/إدخال الأصابع في الأنف
- التمخط بقوة
- انخفاض تعداد الصفائح الدموية أو اضطرابات النزيف
- التعرض لدخان السجائر
- وجود أوعية دموية غير طبيعية في الأنف

## كيف أسيطر على نزيف الأنف؟

- حافظ على هدوئك.
- اجلس مستقيماً وأمل رأسك قليلاً إلى الأمام للضغط على الأنف
- لا تستلق.
- تنفس من فمك.
- احرص على الضغط على الجزء اللين من الأنف. الضغط على الجزء العظمي من الأنف أو فوقه لن يؤدي إلى الضغط على المكان الصحيح لوقف النزيف (انظر الشكل 1).



الشكل 2

الشكل 1

- استمر في الضغط بقوة على الجزء السفلي من الأنف لمدة 10-15 دقيقة (انظر الشكل 2). راقب الساعة ولا تتوقف عن الضغط قبل مرور 10 دقائق على الأقل. امسح الدم من أسفل الأنف بمنديل ورقي.
- في حال استمرار النزيف، بلل قطعة قطن صغيرة برذاذ أنفي مزيل للاحتقان (مثل Afrin) وضعها برفق في فتحة الأنف النازفة. استمر في الضغط على الأنف بقوة لمدة 5 دقائق كاملة، وراقب الساعة.
- إذا لم تنجح هذه الخطوات وكان النزيف شديداً، فتوجه إلى أقرب غرفة طوارئ.
- انظر قسم "إجراءات إضافية يمكنني القيام بها لعلاج نزيف الأنف أو منعه" إذا لم ينجح الضغط والتلج في السيطرة على نزيف الأنف بالكامل.



# نشرة تثقيفية للمريض والأسرة - الرعاف (نزيف الأنف)

## ما الإجراءات الإضافية التي يمكنني القيام بها لعلاج نزيف الأنف أو منعه؟

**علاجات موضعية** – قبل استخدام المنتجات أدناه، تمخط برفق لإزالة المتخثرة الرخوة/غير الفعالة من الأنف. قد تصبح هذه البقايا بمثابة عائق أمام وصول العلاج للمنطقة المستهدفة. تحتوي الأوعية الدموية على ألياف مرنة تساعد في الانقباض حول موقع النزيف. بعد استخدام أحد العلاجات أدناه، عد إلى الضغط على الأنف ووضع الثلج حتى يتوقف النزيف.

A. Afrin – [اتبع تعليمات العبوة] (يجب أن يكون عمر المستخدم 6 أعوام أو أكثر)، ضع بخة إلى بختين في فتحة الأنف المصابة، مع عدم الاستخدام لأكثر من مرتين في اليوم أو أكثر من 3 أيام متتالية.

B. NasalCease – [اتبع تعليمات العبوة] لف الطرف وأدخله في فتحة الأنف النازفة. أزلها خلال 30 دقيقة. اضغط على الأنف وضع ثلجاً بعد الاستخدام.

C. Helistat – [اتبع تعليمات العبوة] قص الإسفنج واستخدمها لسد فتحة الأنف النازفة. وهي قابلة للامتصاص ولا ينبغي إزالتها بعد إدخالها. اضغط على الأنف وضع ثلجاً بعد الاستخدام.

D. لحم الخنزير المملح – يجب تحضيره مسبقاً. اشتر لحم الخنزير المملح من متجر البقالة المخصص. وهو متوفر في عبوات مثل لحم الخنزير المقدد. قم بتجهيز قطع صغيرة بحجم إصبعك الصغير. باستخدام خيط أو خيط تنظيف الأسنان وإبرة، مرر الخيط من أحد طرفي القطعة واربطه على شكل عروة. هذا يسهل إخراجها من الأنف. لف السدادات (القطع) بورق شمع وضعها في الفريزر. عند حدوث نزيف، أخرجها من الفريزر، وفك غلافها وضعها في الأنف وهي مجمدة مع ترك الخيط يتدلى من فتحة الأنف. اتركها في مكانها لمدة ساعة، مع الضغط على السدادة.

**العلاج الفموي** – في حالات نزيف الأنف المتكررة، قد تكون هناك حاجة لاستخدام حمض أمينوكابرويك أو حمض ترانكساميك عبر الفم أو أدوية أخرى مثل جرعات عالية من دواء ديسموبريسين (Desmopressin, DDAVP) عبر الأنف. سيرشدك الفريق الطبي المسؤول عنك.

## متى يتعين على طلب مساعدة إضافية؟

- إذا لم تتمكن من إيقاف النزيف
- إذا كانت كمية الدم المفقودة كبيرة
- إذا كنت تتعرض لحالات نزيف أنفي متكررة لفترات طويلة
- إذا شعرت بالإغماء أو الضعف أو التعب أو واجهت صعوبة في التنفس (قد تكون هذه أعراض لفقدان كمية كبيرة من الدم)
- إذا تعرضت لإصابة في الرأس أو الوجه
- إذا علق جسم غريب في أنفك

## حالات الرعاف المتكررة

- في بعض الأحيان، حتى عندما نبذل قصارى جهدنا لتجنب جميع عوامل الخطر المعروفة ونستخدم العلاجات الموضحة في الأقسام السابقة، يستمر نزيف الأنف في الحدوث.
- يمكن أن يعيق نزيف الأنف ممارسة الأنشطة اليومية، مثل الدراسة أو الرياضة أو العمل أو الأنشطة المخطط لها مسبقاً.
- إذا كان نزيف الأنف متكرراً، فمن الضروري أن يجري طبيب أنف وأذن وحنجرة (Ear Nose and Throat, ENT) (ويُسمى أيضاً أخصائي أنف وأذن وحنجرة (Otorhinolaryngologist, ORL)) تقييماً، إذ يمكنه رؤية الأوعية الدموية داخل الأنف وقد يجري إجراءً بسيطاً في العيادة (يُسمى الكي) لإيقاف نزيف الأوعية الدموية.
- من المهم أن يجري أخصائي أمراض الدم تقييماً لتحديد احتمالية وجود اضطراب نزفي.



مواقع إلكترونية وموارد تثقيفية مفيدة

Boston Bleeding Disorders Center [www.childrenshospital.org/programs/boston-bleeding-disorders-center](http://www.childrenshospital.org/programs/boston-bleeding-disorders-center)

المؤسسة الوطنية لاضطرابات النزيف [www.hemophilia.org](http://www.hemophilia.org) (National Bleeding Disorders Foundation)

جمعية New England للهِيموفيليا [www.newenglandhemophilia.org](http://www.newenglandhemophilia.org) (New England Hemophilia Association)

المؤسسة العالمية للهِيموفيليا [www.wfh.org](http://www.wfh.org) (World Foundation of Hemophilia)

HemAware [www.hemaware.org](http://www.hemaware.org)

LA Kelley Communications [www.kelleycom.com](http://www.kelleycom.com)

برنامج اضطرابات النزيف لدى الأطفال

(Pediatric Bleeding Disorders Program)

300 Longwood Ave., Fegan 6, Boston, MA

الهاتف: 617-355-6101 | الفاكس: 617-730-0641