

## نزيف في الأنف

إذا أتيت إلى غرفة الطوارئ مصابة بنزيف في الأنف ، فمن المحتمل أن يكون قد حدث أحد الأشياء العديدة لوقف النزيف:

- ربما تم وضع قطعة شاش قطنية بها دواء داخل أنفك.
- ربما تم استخدام عصا نترات الفضة لحرق أو "كي" الأوعية الدموية النازفة داخل الأنف.
- قد يتم دفع نوع من الشاش (يسمى أيضًا "التعبئة") في أنفك للضغط وإيقاف النزيف.

حاول ألا تنفث أنفك. إذا كان لا بد من ذلك ، فقم بنفخه برفق (بدون قوة). لمنع المزيد من النزيف ، ضع جهاز ترطيب في غرفتك لترطيب الهواء.

يمكنك أيضًا استخدام بخاخ مزيل للاحتقان عن طريق الأنف (وفقًا لتوجيهات الزجاجة) ، مما يؤدي إلى شد الأوعية الدموية في الأنف ، مما يسمح للجلد المغطى بالشفاء عليها. ومع ذلك ، إذا كنت تستخدم بخاخ الأنف لإزالة الاحتقان ، فمن المهم جدًا ألا تستخدمه لأكثر من ثلاثة أيام. يمكن أن يؤدي استخدامه لأكثر من ثلاثة أيام إلى حدوث ارتداد ، مما يؤدي إلى المزيد من نزيف الأنف. يمكن أن ترفع هذه البخاخات من ضغط الدم ، لذا استشر طبيبك بشأن استخدامها إذا كنت تعاني من ارتفاع حاد في ضغط الدم.

أخيرًا ، قد يؤدي وضع الفازلين أو البوليسبورين برفق داخل فتحة الأنف النازفة (على الجدار الأوسط لفتحة الأنف ، وليس الجدار الخارجي) إلى إبقاء المنطقة رطبة ويساعد المنطقة على الشفاء.

من المحتمل أيضًا وصف مضاد حيوي لك. خذ المضاد الحيوي طالما لديك عبوة داخل أنفك. بمجرد إزالة العبوة (عادة في غضون 2-3 أيام) ، لن تحتاج إلى تناول المضادات الحيوية بعد الآن. راجع طبيب الأسرة الخاص بك في غضون 2-3 أيام لإزالة التغليف.

إذا بدأ أنفك ينزف مرة أخرى دون أن يحشو بالداخل ، انحن للأمام (وليس للخلف) واضغط على أنفك أسفل حيث ينتهي الجزء العظمي لمدة خمس دقائق كاملة. إذا كنت تتناول مميعًا للدم مثل الوارفارين (وهو نفس الشيء مثل الكومادين) ، أو أبيكسابان (نفس الشيء مثل إيكويس) ، أو دابيجاتران (نفس الشيء مثل براداكسا) ، أو ريفاروكسابان (نفس الشيء مثل إكسارتو) ، اقرص أنفك لمدة 10 دقائق (استخدم ساعة لقياس الوقت). لا تقم "بالقاء نظرة خاطفة" قبل انتهاء الوقت! إذا كنت تتناول الأسبرين أو كلوبيدوجريل (بلافيكس) ، فقد تستغرق أيضًا وقتًا أطول لوقف النزيف.

إذا نزل الدم إلى الجزء الخلفي من حلقك ، فلا تبتلعه لأن هذا قد يجعلك تشعر بالمرض. بصقها بدلا من ذلك.

### أسباب العودة للطوارئ

1. إذا كنت تنزف على الرغم من المحاولات العديدة للضغط لمدة خمس دقائق كاملة (أو 10 دقائق إذا كنت تتناول أحد مميعات الدم المذكورة أعلاه)
2. إذا كنت تنزف على الرغم من وجود حشو في أنفك (ينزف حول العبوة)
3. الشعور برأس خفيف عند الوقوف
4. إذا كان بإمكانك أن تشعر بالتعبئة (الشاش الشريطي) أسفل حلقك