نزيف الأنف (الرعاف)

Epistaxis

محتويات المقال:

ما هو نزيف الأنف؟

ما هي أسباب نزيف الأنف؟

ما هي أعراض نزيف الأنف؟

ما هي مضاعفات نزيف الأنف؟

كيف يتم تشخيص نزيف الأنف؟

كيف يمكن الوقاية من نزيف الأنف؟

ما هو علاج نزيف الأنف؟

نزيف الأنف:

نزيف الأنف، هو حالة تتميز بنزيف من الأنف. يمكن أن يكون نزيف الأنف إما أماميًا، مما يعني أن النزيف ينشأ من مقدمة الأنف، أو من الخلف، مما يعني أن النزيف ينشأ من خلفالأنف. يعد نزيف الأنف الأمامي أكثر شيوعًا، ويميل إلى أن يكون أقل حدة من نزيف الأنف الخلفي.

أسباب نزيف الأنف:

يمكن أن يكون للنزيف الأنفي أسباب مختلفة، بما في ذلك:

- الهواء الجاف: يمكن أن يتسبب الهواء الجاف في جفاف الأغشية الأنفية وتشققها ونزيفها. هذا أكثر شيوعًا في المناخات الجافة أو خلال فصل الشتاء عندما يمكن للتدفئة الداخلية أن تجفف الهواء.
- الحساسية: التهاب الأنف والتهيج الناجم عن الحساسية يمكن أن يؤدي إلى نزيف في الأنف.
- البرد أو الأنفلونزا: يمكن أن تسبب نزلات البرد والإنفلونزا احتقان الأنف، مما قد يؤدي إلى حدوث نزيف في الأنف.

- الصدمة: يمكن أن تسبب إصابة الأنف، سواء من ضربة مباشرة أو من قضم الأنف ، نزيفًا في الأنف.
- ارتفاع ضغط الدم: يمكن أن يتسبب ارتفاع ضغط الدم في ضعف الأوعية الدموية في الأنف ونزيفها.
- اضطرابات تخثر الدم: قد يكون الأشخاص المصابون باضطرابات التخثر مثل الهيموفيليا أكثر عرضة لنزيف الأنف.

- الأدوية: يمكن أن تزيد بعض الأدوية، مثل مميعات الدم، من خطر الإصابة بنزيف في الأنف.
- التهاب الجيوب الأنفية أو التهاب الأنف: يمكن أن يتسبب الالتهاب أو العدوى في تجويف الأنف في حدوث نزيف في الأنف.
- الأورام: نادرًا ما يحدث نزيف في الأنف بسبب ورم في تجويف الأنف أو الجيوب الأنفية.
- إصابة الحاجز الأنفي مباشرة باستخدام الأظافر ، ويكون أكثر شيوعاً عند الأطفال.

أعراض نزيف الأنف:

يتمثل العرض الرئيسي لنزيف الأنف ما يلي:

- تدفق الدم من أحد فتحتي الأنف أو كليهما
- شعور باحتقان أو امتلاء بالأنف
- طعم معدني في الفم
- الدوخة أو الدوار، خاصة إذا كان النزيف غزيرًا
- تورم أو ألم حول الأنف
- ضيق في التنفس

يمكن أن تختلف الأعراض تبعًا لشدة نزيف الأنف وما إذا كان نزيفًا أماميًا أم خلفيًا. يميل نزيف الأنف الأمامي إلى أن يكون أقل حدة ويمكن إدارته بسهولة ، بينما يميل نزيف الأنف الخلفي إلى أن يكون أكثر حدة ويمكن أن يكون أكثر صعوبة في السيطرة عليه. يجب تقييم أعراض الرعاف هذه من قبل طبيب مختص، خاصة إذا كانت متكررة أو شديدة أو مصحوبة بأعراض أخرى.

مضاعفات نزيف الأنف:

يمكن أن تختلف مضاعفات الرعاف (نزيف الأنف) تبعًا لسبب النزيف وشدته.

تتضمن بعض المضاعفات المحتملة ما يلي:

- فقر الدم: يمكن أن يؤدي نزيف الأنف الحاد أو المتكرر إلى فقدان الدم ويؤدي إلى فقر الدم.
- الجفاف: يمكن أن يؤدي فقدان الدم عن طريق الأنف إلى الجفاف، مما قد يؤدي إلى مشاكل صحية أخرى.
- صعوبة التنفس: في بعض الحالات، يمكن أن يتسبب نزيف الأنف في تدفق الدم إلى الشعب الهوائية، مما يجعل التنفس صعبًا.
- فقدان حاسة الشم: إذا كان الرعاف ناتجًا عن إصابة، فيمكن أن يتلف العصب الشمي ويؤدي إلى فقدان حاسة الشم.

تشخيص نزيف الأنف:

يبدأ تشخيص نزيف الأنف عادةً بتاريخ طبي شامل وفحص بدني، بما في ذلك فحص الأنف. اعتمادًا على سبب نزيف الأنف، يمكن إجراء اختبارات إضافية مثل اختبارات الدم أو الأشعة المقطعية أو التنظير الداخلي للأنف لتحديد المشكلة الأساسية. في حالة نزيف الأنف المتكرر أو الحاد، من المهم استشارة طبيب الأذن والأنف والحنجرة (ENT) من أجل التشخيص والإدارة المناسبين.

الوقاية من نزيف الأنف:

هناك عدة طرق للوقاية من نزيف الأنف، تشمل:

- استخدم محلول الأنف الملحي مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا في كل فتحة من فتحات الأنف للحفاظ على ممرات الأنف رطبة. يمكن شراء هذه المنتجات دون وصفة طبية أو صنعها في المنزل.
- إستحدام أجهزة ترطيب الهواء قم بتشغيل جهاز ترطيب في غرفة نومك ليلاً لإضافة الرطوبة إلى الهواء.
- انشر المواد الهلامية أو المراهم القابلة للذوبان في الماء في أنفك باستخدام قطعة قطن. Bacitracin أو Vaseline هي أمثلة على المراهم التي لا تستلزم وصفة طبية التي يمكنك استخدامها. تأكد من عدم إدخال المسحة أكثر من بوصة في أنفك. يمكن شراء هذه المواد الهلامية والمراهم من معظم الصيدليات.

- تجنب نفخ أنفك بقوة مفرطة.
- العطس من خلال فم مفتوح. اعطس دائمًا في منديل ورقي أو في ثني ذراعك.
- تجنب وضع أي شيء صلب في أنفك، بما في ذلك الأصابع.
- قلل من استخدامك للأدوية التي يمكن أن تزيد من النزيف، مثل الأسبرين والأيبوبروفين. يرجى تذكر أن أي تعديل للأدوية ، وخاصة الأدوية الموصوفة مثل الوارفارين، والعقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAIDs)، يجب أن يتم فقط تحت إشراف طبيبك.

علاج نزيف الأنف:

- يختلف علاج نزيف الأنف علي حسب نوع وسبب نزيف الأنف.
-
- نزيف الأنف الأمامي
- إذا كنت تعاني من نزيف أنفي أمامي، فهذا يعني أنك تنزف من مقدمة أنفك، وعادة ما تكون فتحة الأنف. يمكنك محاولة علاج نزيف الأنف الأمامي في المنزل. أثناء الجلوس، اضغط على الجزء الرخو من أنفك الإنحناء الى الأمام .
- تأكد من أن أنفك مغلقة تمامًا. أبقِ فتحتي أنفك مغلقتين لمدة 10 دقائق، وانحن إلى الأمام قليلاً، وتنفس من خلال فمك.
- لا تستلقي عند محاولة إيقاف نزيف الأنف. يمكن أن يؤدي الاستلقاء إلى ابتلاع الدم ويمكن أن يؤدي إلى تهيج معدتك. حرر أنفك بعد 10 دقائق وتحقق مما إذا كان النزيف قد توقف. كرر هذه الخطوات إذا استمر النزيف.
- يمكنك أيضًا وضع كمادات بارد ة على جسر أنفك أو استخدام بخاخ الأنف لإزالة الاحتقان لإغلاق الأوعية الدموية الصغيرة.
- راجع طبيبك على الفور إذا كنت غير قادر على إيقاف نزيف الأنف بمفردك. قد يكون لديك نزيف أنفي خلفي يتطلب علاجًا أكثر توغلاً.
- نزيف الأنف الخلفي





- إذا كان لديك نزيف أنفي خلفي، فهذا يعني أنك تنزف من خلف أنفك. يميل الدم أيضًا إلى التدفق من مؤخرة أنفك إلى حلقك. يعتبر نزيف الأنف الخلفي أقل شيوعًا وأكثر خطورة في كثير من الأحيان من نزيف الأنف الأمامي.
- لا ينبغي علاج نزيف الأنف الخلفي في المنزل. اتصل بطبيبك على الفور أو اذهب إلى غرفة الطوارئ (ER) إذا كنت تعتقد أن لديك نزيفًا خلفيًا.

اعتماد: مركز صحة الرأس والعنق وقاع الجمجمة