



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# نزيف الأنف (الرعاف)

## Nosebleeds (epistaxis)



## ما هو نزيف الانف (الرعاف)

نزيف الأنف أو الرعاف يعتبر من أكثر صور **النزيف** شيوعاً، وتختلف حدته من نزيف بسيط، متوسط أو شديد. أحيانا يكون ناشئ عن وجود مرض يسبب **زيادة في سيولة الدم** وغالبا يكون بسبب سطحية الشعيرات الدموية اللي تبطن الأنف من الداخل.

### تنقسم أنواع الرعاف إلى قسمين:



**الرعاف (نزيف الأنف) الأمامي:** ويعتبر أكثرها شيوعاً، حيث

ينشأ من **مقدمة الأنف**، ويسبب تدفق الدم عبر فتحاته، وهذا النوع عادة **لا يكون خطيراً**.

**الرعاف (نزيف الأنف) الخلفي:** يعتبر أقل شيوعاً والذي ينشأ

بدوره من **الجزء الخلفي من الأنف** (بالقرب من الحلق)، يعتبر **أكثر خطورة** حيث يمكن أن يسبب فقدان الكثير من الدم.



## ما هي مسببات الرعاف؟



- التعرض للهواء البارد، أو الجاف.
- وجود حساسية الأنف، أو التهابات بالأنف.
- الإصابة المباشرة على الوجه، أو الأنف، مثل: السقوط، أو ضربة الكرة.
- الاستعمال المستمر لبخاخات الأنف الستيرويدية، المستخدمة في علاج الحساسية، أو احتقان الأنف.
- حصوله كأثر جانبي لبعض الأدوية والتي تسبب في تقليل قدرة الدم على التجلط، مثل: الإسبرين والوارفارين.
- وجود اضطرابات وأمراض تسبب النزيف، أو تشوهات الأوعية الدموية، أو وجود ورم بالأنف.



**ملاحظة:** في بعض الحالات يمكن أن يكون الرعاف المتكرر علامة على وجود مرض يسبب النزيف، وغالبًا ما توجد أعراض أخرى، مثل: حدوث كدمات متكررة في مناطق مختلفة من الجسم، كذلك حصول النزف بصورة أكثر من المتوقع خصوصًا إذا كانت الإصابة طفيفة .





## ما هي طريقة التعامل مع الرعاف في المنزل؟

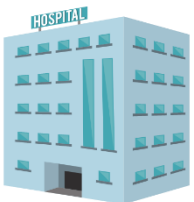
- الإحناء إلى الأمام في أثناء الجلوس، أو الوقوف، مع الاستمرار بالضغط على الأنف (الجزء اللين منه وليس العظمي) مع تجنب الاستلقاء، أو ميل الرأس للخلف؛ لأن ذلك سيتسبب بابتلاع الدم، والقيء.
- الضغط على الأنف لمدة خمس دقائق على الأقل للأطفال، ومن ١٠ إلى ١٥ دقيقة للبالغين.
- تجنب القيام بفك الضغط عن الأنف؛ لاكتشاف ما إذا كان النزيف قد توقف، إلا بعد مضي الوقت المحدد.
- يمكن وضع كمادات باردة، أو كيس ثلج على الأنف، حيث يساعد الأوعية الدموية على الانقباض.
- تكرار الخطوات السابقة إذا لم يتوقف النزيف، مع القيام بالضغط على الأنف لمدة لا تقل عن ٣ دقائق، فإذا لم يتوقف النزيف فيجب التوجه إلى الطوارئ على الفور.



## متى يتوجب علي الذهاب إلى المستشفى؟



- إذا حصل **النزيف بغزارة**، مما يؤدي إلى صعوبة في التنفس.
- إذا صاحب النزيف **شحوب في اللون**، أو **شعور بالتعب**.
- إذا **لم يتوقف النزيف** حتى بعد إجراء الإسعافات الأولية.
- إذا حدث النزيف **بعد إجراء جراحة** قريبة من الأنف، أو إذا كان لدى المصاب ورم أنفي.
- إذا حدث النزيف بعد إصابة في الوجه.
- إذا كان المصاب **يتناول أدوية مضادة لتخثر الدم**، مثل: الوارفارين و الإسبرين ونحوهما.
- إذا تكرر حدوث نزيف الأنف، أو صاحبها ظهور كدمات بالجسم، أو نزيف من أماكن أخرى، والنزيف الحالي لا يتوقف.



المصادر والمراجع:

جميع الصور التوضيحية من Canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريي أمراض الدم

بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم أمراض الدم  
وحدة التوعية الصحية  
IAU-23-396



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University