



## نزف الأنف (Nosebleeds)

يمثل حاجز الأنف الجدار الرفيع بين فتحتي الأنف. يوجد به الكثير من الأوعية الدموية الحساسة ويمكنها النزف بسهولة كبيرة. يحدث نزيف الأنف عندما يكون الحاجز الأنفي جافاً، أو مُصاباً، أو تم خدشه. نزف الأنف شائع للغاية لدى الأطفال ولا يُعد أمر مثيراً للقلق في العادة.

### ما أسباب نزف الأنف؟ (What Causes a Nosebleed?)

تشمل أسباب نزف الأنف الأكثر شيوعاً ما يلي:

- خدش الأنف – يميل الأطفال لخدش أنوفهم عندما يصبح الهواء جافاً ويتحول المخاط داخل أنوفهم إلى مادة يابسة.
- الهواء الجاف – ذلك شائع خاصة في مناخ المناطق الجافة، أو الأماكن التي تستخدم التدفئة الداخلية كثيراً.

تشمل الأسباب الأخرى لنزف الأنف الأقل شيوعاً:

- إصابات الأنف
- دخول جسم غريب داخل الأنف (أي إدخال الأطفال قطع صغيرة مثل الخرز داخل أنفهم)
- أنواع مختلفة من العدوى التي قد تسبب الكثير من نفخ الأنف لتنظيفها والعطس الشديد.
- الأدوية التي قد تسبب جفاف الأنف مثل بخاخ الأنف
- الأدوية التي تمنع تجلط الدم (مثل الأسبرين، مضادات تخثر الدم)
- مسببات تهيج الغشاء الأنفي مثل دخان التبغ أو الأبخرة الكيميائية

### النقاط الأساسية (Key Points)

- إن نزف الأنف شائع جداً لدى الأطفال ولا يعد أمراً خطيراً في غالب الأحوال.
- ويعد خدش الأنف والهواء الجاف أكثر الأسباب شيوعاً لنزف الأنف
- عالج نزف الأنف بالحفاظ على هدوء طفلك، وأجلسه مائلاً إلى الأمام مع الضغط بصورة محكمة على الجزء اللين من الأنف لمدة 20 دقيقة على الأقل
- تجنب حدوث نزف الأنف بترطيب الجزء الداخلي للأنف، باستخدام مُرطبات الجو وتعليم طفلك عدم خدش النسيج الداخلي لأنفه

اطلب الحصول على رعاية طبية  
فورية إذا:  
**Seek Immediate  
(Medical Attention if:**



- تعذر إيقاف النزف عن طريق الضغط بصورة مُحكمة ومتواصلة لمدة 20 إلى 30 دقيقة
- شعر طفلك بالدوار أو الدوخة بعد نزف الأنف
- كان طفلك معرضاً لنزف الأنف بسبب حالة طبية سابقة (مثل مرض الكبد، أو فقر الدم، أو الهيموفيليا) أو نتيجة تناول أدوية معينة (مثل مضادات تخثر الدم، مضادات الالتهابات)

## الأعراض (Symptoms)

عادة ما يحدث نزف الأنف فجأة سواء بعد إصابة الأنف مباشرة أو عندما يكون الأطفال نائمين.

في حين أنه يبدو الأمر مخيفاً إلا أن نزف الأنف لا يكون عادة مؤلماً للطفل، ويحدث النزيف من الجزء الأمامي من الأنف فقط.

أحياناً يبتلع بعض الأطفال قليلاً من الدم مما قد يتسبب في تهيج المعدة - إذا حدث قي قد يكون هنالك كمية ضئيلة من الدم الأحمر/البنّي في القيء.

إذا تكرر حدوث نزف الأنف لطفلك مصحوبة بأعراض مثل سهولة حدوث كدمات، أو نزف اللثة، أو شحوب الوجه، أو الشعور بالتعب أكثر من المعتاد، يجب أن يتم عرضه على طبيب.

## العلاج (Treatment)

كيف يمكنك مساعدة طفلك مُصاب بنزف الأنف؟

(How can you help your child if they have a nosebleed?)

### في المنزل (At Home)

عندما ينزف الطفل من أنفه، قد يبدو الأمر وكأن فقد الكثير من دمه، ولكن معظم نوبات نزيف الأنف غير مُهددة للحياة. يمكن معالجة معظم نوبات نزيف الأنف بسهولة في المنزل باتّباع الخطوات التالية:

1. التصرف بهدوء - سيساعد ذلك على بقاء الطفل هادئاً هو أيضاً
2. تأكد من جلوس طفلك بظهر مستقيم على كرسي أو على ساقيك
3. ساعد طفلك على أن يميل برأسه إلى الأمام - ذلك يمنع نزول الدم إلى حلقه. يمكن للدم المتسرب إلى المعدة أن يُسبب تهيجاً في المعدة وقد يُسبب القيء.
4. استخدم إصبعي الإبهام والسبابة، واضغط بإحكام على الجزء المرن من الأنف أسفل حافة العظم.
5. استمر في الضغط بثبات لمدة لا تقل عن 20 دقيقة دون انقطاع. إن توقفت عن الضغط مبكراً عن اللازم، قد تعاود الأنف النزيف مرة أخرى.
6. بعد 20 دقيقة، افحص الأنف، هل توقف النزف. إن كان الأنف لا زال ينزف، اضغط لمدة 10 دقائق أخرى.
7. بعد توقف نزف الأنف، اطلب من طفلك اللعب بهدوء وتأكد من عدم خدش الأنف مرة أخرى أو فركها خلال الساعات التالية

## في المستشفى (In Hospital)

إن استمر نزف الأنف لدى طفلك أكثر من 20 إلى 30 دقيقة، ينبغي عرضه على طبيب مُختص. سيبحث الطبيب عن أسباب حدوث نزف الأنف. قد يقوم الطبيب بعمل حشوٍّ للأنف لإيقاف نزف الأنف. حشو الأنف عبارة عن وضع مادة مثل الشاش في الأنف للضغط على الأوعية الدموية وإيقاف النزف. عادة ما يتم ترك الحشو في الأنف لمدة 24 إلى 48 ساعة ثم يُزيلها الطبيب.

إن أصيب طفلك بنوبات نزيف الأنف بصورة متكررة، قد يتم تحويله إلى أخصائي الأنف والأذن والحنجرة لفحص أنفه والتوصية بعلاجات مختلفة لعلاج المشكلة.

## كيف يمكنني منع نزف الأنف؟ (How Can I Prevent Nosebleeds?)

1. حافظ على أظافر طفلك قصيرة لمنع خدش الأنف
2. حاول زيادة نسبة الرطوبة في منزلك، أو ضع جهاز مرطب للهواء البارد في غرفة طفلك
3. حاول زيادة نسبة الرطوبة في أنف الطفل باستخدام مرطب للأنف بدون وصفة طبية.
4. بعد نزف الأنف، شجع طفلك على القيام بأنشطة أكثر هدوءًا ليوم أو يومين. يجب تجنب رفع أشياء ثقيلة، أو ممارسة التمارين الرياضية العنيفة
5. قلل من استعمال بعض الأدوية مثل بخاخات الأنف

## اعرف الخيارات المتاحة أمامك (Know Your Options)

قد يكون الأمر مخيفًا عند مرض طفلك. لكن في معظم الأحيان، لا تحتاج للذهاب إلى قسم الطوارئ إن كنت غير متأكد بشأن أمر من الأمور، [نحن هنا للمساعدة](#).

## الرجاء ملاحظة (Please Note)

أن المحتوى المقدم في هذه الصفحات لا يُقصد به أن يكون بديلاً عن المشورة الطبية. إن راودتك الشكوك حول صحة طفلك، اتصل بالطبيب الذي تتعامل معه، مباشرة إن كانت حالة طفلك تستدعي الرعاية الطبية الفورية توجه لأقرب قسم طوارئ أو اتصل برقم 911. تسعى هيئة خدمات ألبرتا الصحية ومشروع HEAL إلى التحقق من صحة كل المواد ولكنها لا تتحمل مسؤولية أية أخطاء في المعلومات الموجودة في هذه الصفحات ولا عدم اكتمالها.