



النزيف الأنفي كيفية منعها ووقفها

يشرح هذا المنشور ما يجب فعله عند بدء نزيف بالأنف ، وكيفية منعه من الحدوث

عندما يبدأ نزيف في الأنف



- استخدم (أفرين) بخاخ الأنف. اتبع الإرشادات على العبوة.
- استخدم إصبعًا وإبهامًا للضغط على أنفك برفق.

- استمر لمدة 15 دقيقة دون إطلاق الضغط. إذا كانت أنفك لا تزال تنزف ، استخدم (أفرين). مرة أخرى. اضغط على أنفك لمدة 15 دقيقة أخرى.

إذا كنت تعاني من نزيف في الأنف اجلس وانحني قليلاً للأمام ، امسح أنفك بخفة بالمانيديل حسب الحاجة.

- اجلس وانحني قليلاً للأمام امسح أنفك بخفة بالمانيديل حسب الحاجة

- بمجرد توقف النزيف ، استعمل أفرين كل 8 ساعات لمدة 24 ساعة.
- لا تستخدم أفرين لأكثر من 3 أيام على التوالي.
- إذا كنت تعاني من نزيف في الأنف مرة أو أكثر كل يوم ، أو إذا كان من الصعب إيقاف النزيف ، فاتصل على الرقم 206.598.4022 واطلب التخاطب مع ممرضة
- إذا لم يتوقف النزيف ، فإذهب إلى غرفة الطوارئ أو اتصل بالرقم 911

للمساعدة في منع نزيف الأنف

- ضع كمية صغيرة من Bacitracin أو مرهم الفازلين داخل فتحة الأنف كل مساء قبل النوم.
- استخدم رش المياه المالحة saline في كل فتحة أنف من 4 إلى 10 مرات في اليوم. يمكنك شراء بخاخ المياه المالحة من الصيدلية بدون وصفة طبية. سيساعد استخدام هذا البخاخ على الحفاظ على رطوبة أنفك الداخلية ويساعد على منع المزيد من نزيف الأنف. انتظر يومًا واحدًا بعد التعرض للنزيف قبل استخدام بخاخ المياه المالحة.

- إذا كان أنفك لا يزال جافًا ، فاستخدم **a saline gel spray** مثل **Nasogel** للمساعدة علي تبطين داخل أنفك. هذا سوف يساعد في الحفاظ على الأنسجة الأنفية من الجفاف والتشقق.
- حافظ على ضغط الدم في المعدل الطبيعي ، وفقًا لتوجيهات طبيبك العام
- تجنب نف أنفك. بدلاً من ذلك ، اشطف أنفك ببخاخ ملحي لإزالة الاحتقان.
- لا تضع إصبعك أو أشياء أخرى في أنفك. هذا يمكن أن يلحق الضرر بأنسجة الأنف.
- عندما تعطس ، اترك فمك مفتوحًا لتقليل الضغط

اسئلة؟

اتصل بطبيبك أو مقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك اية أسئلة أو أسئفسارات.

□ طب الأذن والحنجرة بالمركز الطبي بجامعة واشنطن- مركز جراحة الرأس والعنق

أيام الأسبوع من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 5 مساءً ، اتصل على خط الرسائل الصوتي للممرضات على الرقم 206.598.7535.

أو اتصل بالعيادة على 206.598.4022 واضغط على الرقم 8 عندما تسمع التسجيل. اطلب التحدث مع الممرضة

بعد ساعات العمل وفي عطلات نهاية الأسبوع والأعياد ، اتصل بالرقم 206.598.4022 ثم اضغط على الرقم 5 عندما تسمع التسجيل. هذا سوف يوصلك بممرضة على خط Community Care Line

□ HMC طب الأنف والأذن والحنجرة - مركز جراحة الرأس والعنق: 206.744.3229

Nosebleeds

How to prevent and stop them

This handout explains what to do when a nosebleed starts, and how to keep them from occurring.

When a Nosebleed Starts

- Use Afrin nose spray. Follow the directions on the package.
- Use a finger and thumb to gently pinch your nostrils together.
 - Hold for 15 minutes without releasing the pinch. If your nose is still bleeding, use Afrin again. Pinch your nose for another 15 minutes.
 - Sit still and lean slightly forward. Dab at your nose with tissue as needed.
- Once the bleeding stops, spray with Afrin every 8 hours for 24 hours.
- Do **not** use Afrin for more than 3 days in a row.
- If you are having 1 or more nosebleeds every day, or if it is hard to stop the bleeding when you do have them, call 206.598.4022 and ask to talk with a nurse.
- **If the bleeding will not stop, go to the emergency room or call 911.**



If you have a nosebleed, sit still and lean slightly forward. Dab with a tissue as needed.

To Help Prevent Nosebleeds

- Apply a small amount of Bacitracin or Vaseline ointment inside your nostrils every evening before you go to bed.
- Use saline spray in each nostril 4 to 10 times a day. You can buy saline spray at a drugstore without a prescription. Using this spray will help keep the inside of your nose moist and help prevent more nosebleeds. Wait 1 day after having a nosebleed before using saline spray.

- If your nose still feels dry, also use a saline gel spray such as Nasogel to help coat the inside of your nose. This will help keep your nasal tissue from drying and cracking.
- Keep your blood pressure in the normal range, as directed by your primary care provider.
- Avoid blowing your nose. Instead, rinse your nose with saline spray to clear congestion.
- Do **not** put your finger or other objects in your nose. This can damage your nasal tissue.
- When you sneeze, keep your mouth open to decrease pressure.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

UWMC Otolaryngology – Head and Neck Surgery Center:

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call the Nurse Voice Mail Line at 206.598.7535.

Or, call the clinic at 206.598.4022 and press 8 when you hear the recording. Ask to talk with a nurse.

After hours and on weekends and holidays, call 206.598.4022 and press 5 when you hear the recording. This will connect you with a nurse on the Community Care Line.

HMC Otolaryngology – Head and Neck Surgery Center: 206.744.3229