



نزيف الأنف

(الرعاف): ماذا تفعل؟

ما هو نزيف الأنف؟

نزيف الأنف شائع جدًا، خاصة عند الأطفال وكبار السن. يحدث غالبًا من أوعية دموية صغيرة في مقدمة الأنف، ويمكن إيقافه في معظم الحالات بالإسعافات البسيطة في المنزل.

تعرف على الطريقة الصحيحة داخل هذا الكتيب.

متى أراجع الطبيب؟

- إذا تكرر النزيف.
- إذا كان النزيف دائمًا من جهة واحدة.
- إذا صاحبه انسداد في جهة واحدة من الأنف.
- إذا كنت تتناول أدوية سيولة الدم وتكرر النزيف.
- إذا لاحظت كدمات أو نزيفًا سهلاً في أماكن أخرى من الجسم.
- عند تكرر النزيف الغزير مع انسداد الأنف لدى الأولاد في سن المراهقة.

توجه إلى الطوارئ فورًا إذا:

- استمر النزيف أكثر من 20 دقيقة رغم الضغط الصحيح
- كان النزيف غزيرًا أو ينزل بكثرة إلى الحلق
- شعرت بدوخة أو إغماء أو صعوبة في التنفس
- حدث النزيف بعد إصابة قوية في الرأس أو الوجه

هذه المعلومات للتوعية والتثقيف الصحي، ولا تغني عن استشارة الطبيب أو التقييم الطبي المباشر.

إعداد: الجمعية السعودية للأنف والأذن والحنجرة
وجراحة الرأس والعنق
saudiorl.com



النسخة 1.0 · إصدار 2026 · آخر مراجعة: مايو 2026

ما أسباب نزيف الأنف؟

- جفاف بطانة الأنف، خاصة في الأجواء الجافة ومع التكييف
 - اللعب بالأنف أو إدخال الأصابع فيه
 - الزكام وحساسية الأنف وكثرة التمخط
 - إصابات الأنف
 - أدوية سيولة الدم
 - سوء استخدام بعض بخاخات الأنف
- وفي حالات أقل، قد يرتبط النزيف بأمراض الدم أو مشاكل أخرى في الأنف تحتاج إلى فحص.

ارتفاع ضغط الدم قد يجعل النزيف أشد أو أصعب في التوقف، لذلك من المفيد قياس الضغط ومتابعته إذا تكرر النزيف.

الإسعافات الأولية الصحيحة

1. **اجلس** واجعل رأسك مائلًا قليلًا **إلى الأمام**.
2. **اضغط على الجزء اللين من الأنف** أسفل العظمة بين الإبهام والسبابة.
3. **استمر بالضغط 10-15 دقيقة** دون توقف، واستخدم الساعة لحساب الوقت.
4. **تنفس من الفم**، وإبصق الدم الذي ينزل في الفم ولا تبتله.
5. إذا استمر النزيف، كرر الضغط مرة أخرى 10-15 دقيقة.

أخطاء شائعة

- إمالة الرأس إلى الخلف أو الاستلقاء
- الضغط على العظمة أعلى الأنف بدل الجزء اللين
- رفع اليد كل دقيقة للتحقق من توقف النزيف
- حشو الأنف بالقطن أو المناديل بعمق

بعد توقف النزيف

خلال اليوم التالي تقريبًا:

- لا تتمخط بقوة ولا تعبت بأنفك.
- تجنب رفع الأشياء الثقيلة والتمارين الشاقة.
- إذا عطست، فافتح فمك أثناء العطاس.

إذا كنت تتناول أدوية سيولة الدم: لا توقفها من تلقاء نفسك بسبب النزيف. راجع طبيبك ليقرر ما هو مناسب لحالتك.

كيف يعالج الطبيب النزيف المتكرر؟

بحسب الحالة، قد يقوم الطبيب بـ:

- فحص الأنف بالمنظار لتحديد مكان النزيف
- كيّ الوعاء الدموي النازف
- وضع حشوة أنفية مؤقتة عند النزيف الشديد
- علاج السبب، مثل الجفاف أو الحساسية

كيف أقلل تكرار النزيف؟

- رطب الأنف بالبخاخ الملحي أو جل الأنف المرطب، خاصة في الأجواء الجافة.
- استخدم جهاز ترطيب الهواء في غرفة النوم عند الحاجة.
- تجنب العبث بالأنف، وقص أظافر الأطفال.
- تمخط بلطف، فتحة واحدة في كل مرة.
- استخدم بخاخات الأنف بالطريقة الصحيحة، بعيدًا عن الحاجز الأنفي.
- تابع ضغط الدم إذا كان مرتفعًا.

عند الأطفال نزيف الأنف شائع وغالبًا غير خطير، ويقل عادةً مع التقدم في العمر.

تذكر

- اجلس، وميل إلى الأمام، واضغط على الجزء اللين 10-15 دقيقة.
- لا تمل برأسك إلى الخلف.
- النزيف الذي لا يتوقف بعد 20 دقيقة يحتاج إلى الطوارئ.
- النزيف المتكرر أو من جهة واحدة يحتاج إلى فحص.