

## كيف تعتني بطفلك الذي يعاني من الرعاف (نزيف الأنف)

ستقدم لك هذه النشرة معلومات عن أسباب الرعاف (نزيف الأنف) وعلاجه ونصائح للرعاية المنزلية.



### ما هو نزيف الأنف؟

يشيع نزيف الأنف أو الرعاف للغاية بين الأطفال. ولا تُعدّ معظم أسبابه خطيرة أو تدعو للقلق.

### ما أسباب نزيف الأنف؟

تشمل الأسباب الأكثر شيوعًا لنزيف الأنف:

- **العَبَثُ بالأنف** - يميل الأطفال إلى العبث بأنوفهم عندما يكون الهواء جافًا ويصبح المخاط في أنوفهم يابسًا.
- **الهواء الجاف** - يشيع هذا في المناطق ذات المناخ الجاف بشكلٍ خاص.

## كيف يُعالج نزيف الأنف؟

يمكن علاج معظم حالات نزيف الأنف في المنزل بسهولة.

- كن هادئاً وهدئي طفلك.
- اطلب من طفلك برفق (إذا كان كبيراً بما يكفي) أن يتمخض للتخلص من بعض كتل الدم التي تكونت داخل فتحات أنفه. قد يزيد هذا من النزيف بصورة مؤقتة، لكن لا بأس بذلك.
- اجعل طفلك يجلس معتدلاً ويميل إلى الأمام لمنع النزيف من الدخول إلى الجزء الخلفي من الحلق وهو ما يمكن أن يجعله يتقيأ.
- اضغط بثبات على الجزء اللين من الأنف لمدة 10 دقائق على الأقل. لا توقف الضغط لتري إذا كان النزيف قد توقف أم لا. فقد لا يتوقف النزيف إذا أوقفت الضغط بعد وقت قصير.
- اطلب من طفلك التنفس من فمه.
- تحقق من وجود النزيف بعد 10 دقائق.
- إذا استمر النزيف، فاضغط لمدة 10 دقائق أخرى.
- إذا استمر النزيف، فاضغط مرة أخرى لمدة 10 دقائق.
- اسع للحصول على الرعاية الطبية العاجلة إذا قمت بالضغط لمدة 30 دقيقة على الأقل ولم يتوقف النزيف.
- بمجرد أن يتوقف نزيف الأنف، اجعل طفلك يلعب بهدوء وتأكد أنه لا يعبث بأنفه أو يفركها خلال الساعات القليلة التالية.

## نصائح للرعاية المنزلية

- قم بتقليم أظافر طفلك لجعلها قصيرة لمنع من العبث بالأنف.
- حاول زيادة درجة الرطوبة في منزلك أو ضع جهاز الترطيب في غرفة طفلك.
- ضع بعض الهلام المرطب في أنف طفلك مرتين في اليوم للحفاظ على رطوبة الأنف.
- بعد نزيف الأنف، شجّع طفلك على القيام بأنشطة أكثر هدوءاً ليوم إلى يومين.
- انصح طفلك بتجنب حمل الأشياء أو الإجهاد لمدة اليومين-الثلاثة الأيام التالية.
- قلل استخدام الأدوية مثل بخاخ الأنف.

## متى يجب أن أطلب المشورة الطبية؟

- قمت بالضغط لمدة 30 دقيقة على الأقل ولم يتوقف النزيف.
- كان طفلك يشعر بالدوار أو الدوخة بعد نزيف الأنف.
- كان طفلك معرضاً للخطر بسبب إصابته بحالة مرضية.