

الاعتناء بنزيف الأنف (الرُعاف): للأشخاص الذين يتناولون مميعات الدم Taking Care of Nosebleeds: For People Taking Blood Thinners (Arabic)

كيف يمكنني منع نزيف الأنف؟ How can I prevent nosebleeds?

الرعاية الوقائية هي الخطوة الأهم عندما يتعلق الأمر بالتحكم في نزيف الأنف. يمكنك شراء منتجات تُستخدم لمعالجة ومنع نزيف الأنف في صيدليتك المحلية.

Preventative care is the most important step when it comes to managing nosebleeds. You can buy products used to treat and prevent nosebleeds at your local pharmacy.

ومن المهم أن تبقي أنفك رطبة خلال أشهر الشتاء الجافة. تتضمن بعض الطرق لإبقاء أنفك في حالة رطوبة: It is important to keep your nose moist during the dry months of winter. Some ways to keep your nose moist include:

- استخدم رذاذ ملحي أنفي من دون وصفة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات بينما كنت مستيقظا

Use an over-the-counter nasal saline spray every 2-3 hours while awake



- استخدم مرطب رذاذ بارد لتجعل غرفتك رطبة أثناء نومك بالليل.

Use a cool mist humidifier to humidify your room at night while you sleep.



- أعطى الجزء الداخلي من منخرك بمادة جيل البتروليوم مرتين في اليوم، وخصوصا في الليل. كما يمكنك وضع كرة قطن مغلقة في جيل البتروليوم في فتحة الأنف المصابة ليلا

Coat the inside of your nostril with petroleum jelly 2 times a day, especially at night. You can also place a cotton ball coated in petroleum jelly in the affected nostril overnight



ماذا يمكنني أن أفعل عندما يكون لدي نزيف أنفي؟ What can I do when I have a nosebleed?
يمكن لنزيف الأنف أن يحدث في أي وقت، وخصوصا خلال أشهر الشتاء الباردة والجافة. وفي حين يمكن أن يكون مزعجًا، فهو نادرا ما يكون حالة طارئة. فالرذاذ المضاد للاحتقان الانفي المتوفر من دون وصفة فعال جدا في إيقاف نزف الانف، لذلك هي فكرة جيدة أن تبقي زجاجة منه في متناول اليد. عندما يكون لديك نزيف أنفي:

Nosebleeds can happen at any time, particularly during the cold dry months of winter. While they can be a nuisance, they are rarely an emergency. Over the counter nasal decongestant spray is very effective at stopping nose bleeds, so it is a good idea to keep a bottle on hand. When you have a nosebleed:

1. إبقى هادنا Remain calm

2. اجلس أو قف وتميل للأمام. إذا كان هناك دم في فمك، ابزقه. لا تبلعه.

Sit or stand up and lean **forward**. If there is blood in your mouth,



spit it out. Do not swallow it.



3. رش 3 رذات من بخاخ الأنف المزبل للاحتقان، (أكسي ميتازولين hcl) إلى الجانب الذي ينزف.
Apply 3 sprays of decongestant nose spray, (oxymetazoline hcl) into the side that is bleeding.



4. اقبض على الجزء الناعم من أنفك لتغلقه.

Pinch the soft part of your nose shut.

5. اقبض على أنفك لمدة 10 دقائق. أستخدم ساعة لتتبع الوقت.

قاوموا الرغبة في النظر بعد دقائق قليلة لتروا ما إذا كان أنفكم قد توقف عن النزيف.

Pinch your nose for 10 minutes. Use a clock to keep track of time.

Resist the urge to peek after a few minutes to see if your nose has stopped bleeding.

6. بعد 10 دقائق، أترك أنفك. وإذا كان لا يزال ينزف، بلل كرة قطن ببخاخ الأنف. ضع كرة القطن في فتحة الأنف

After 10 minutes, let go of your nose. If it is still bleeding, soak a cotton ball with the nose spray. Place the cotton ball into the bleeding nostril and

pinch for 10 minutes. Again, use a clock to time it.

7. فبمجرد توقف النزيف، لمدة يومين: لا تنفض أنفك، لا ترفع أي شيء ثقيل أو تقوم بأعمال منزلية ثقيلة. Once bleeding has stopped, for two days do not: blow your nose, lift anything heavy or do heavy housework.
8. تحقق من ضغط دمك، إذا أمكن. إرتفاع ضغط الدم يمكن أن يسبب نزيف الأنف. Check your blood pressure, if possible. High blood pressure can cause nosebleeds.

هل يمكنني الاستمرار في استخدام الرذاذ الأنفي الستيرويدي؟

Can I keep using steroid nasal sprays?

إذا كنت تستخدم رذاذ الأنف الستيرويدي فاتصل بطبيبك واسأله إذا كنت بحاجة إلى مواصلته. فالرذاذ الستيرويدي يمكن أن يجفف أنفك ويزيد خطر تعرضك إلى المزيد من حالات نزيف الأنف.

If you use steroid nasal sprays call your doctor and ask if you need to continue them. Steroid sprays can dry out your nose and increase your risk for more nosebleeds.

تذكر أن إستعمال رذاذ الملح الأنفي وجيل البتروليوم هما أفضل الأدوات لمنع نزيف الأنف.

Remember, using nasal saline spray and petroleum jelly are the best tools for preventing nosebleeds.

متى يجب الاتصال بمقدم رعاية مكافحة التخثر؟

When should I contact my Anticoagulation provider?

من المهم أن تتصل بمقدم رعاية مكافحة التخثر الخاص بك بشأن نزيف أنفك. فقد يرغب في إجراء فحص دم لمعرفة ما إذا كانت هنالك أية تغييرات أخرى في صحتكم. دع مقدم رعاية مكافحة التخثر يعرف ما إذا حصل معك أكثر من 3-4 حالات نزيف الأنف في الأسبوع أو 6 في الشهر بالرغم من اتباع هذه الإرشادات. إذا استمرت لديك حالات نزيف في الأنف، فقد تحتاج إلى تقييم من أخصائي في الأذن والأنف والحنجرة.

It is important to contact your anticoagulation provider about your nosebleed.

They may want to do a blood test to find out if there have been any other changes in your health. Let your anticoagulation provider know if you have more than 3-4 nosebleeds a week or 6 in a month despite following these tips. If you continue to have nosebleeds, you may need an evaluation by an Ear, Nose and Throat (ENT) specialist.

متى يجب أن أذهب إلى غرفة الطوارئ؟ When should I go to the Emergency Room?

إن حالات نزيف الأنف مزعجة ولكنها نادرا ما تكون طارئة. وهناك بعض الحالات التي يتطلب فيها نزيف الأنف **عناية طبية فورية:**

Nosebleeds are a nuisance but rarely an emergency. There are some situations when nosebleeds require **immediate medical attention:**

- النزيف الذي لا يتوقف خلال 30 دقيقة
Bleeding that does not stop in 30 minutes
- تنزف بغزارة، حيث ينزل الدم من مؤخرة حلقك ومن مقدمة أنفك
Bleeding that is very heavy, pouring down the back of your throat and out the front of your nose
- نزيف مع أعراض أخرى مثل:
 - ضغط دم مرتفع جدا
 - دوران
 - ألم الصدر
 - سرعة ضربات القلب التي قد تتطلب العلاج
- Bleeding with other symptoms like:
 - very high blood pressure
 - lightheadedness
 - chest pain
 - rapid heart rate that may require treatment

تذكر ان نزف الأنف شائع بين المرضى الذين يتناولون مميعات الدم ويمكن أن يكون مخيفا في المرة الأولى التي يحدث فيها ذلك. ونادرا ما تكون حالات نزيف الأنف خطيرة ويمكن عادة معالجتها بسهولة في البيت إذا كنت تعرف ما يجب فعله ومتى تطلب المساعدة.

Remember, nosebleeds are common in patients on blood thinners and can be scary the first time they happen. Nosebleeds are rarely dangerous and can usually be easily managed at home if you know what to do and when to seek help.

لعرض شريط فيديو باللغة الإنجليزية حول العناية بنزيف الأنف:

● زيارة: [/http://careguides.med.umich.edu](http://careguides.med.umich.edu)


- في مربع البحث search box اكتب “nose bleed video” وأضغط على البحث search
- انقر فوق العنوان لعرض الفيديو.

Find a Care Guide

[advanced search]

Results

Page 1 (of 1): Showing records 1 - 1 (of 1)

	Taking Care of a Nosebleed For people taking blood thinners - Video	More Details...
---	---	---------------------------------

Click title to play the video

Page 1 (of 1): Showing records 1 - 1 (of 1)

To view a video in English about taking care of a nosebleed:

- visit: <http://careguides.med.umich.edu/>
- In the search box type “nose bleed video” and hit Search
- Click the title to view the video.

وتستند هذه المعلومات إلى توصيات الطبيب من قسم طب طب أو كولريثولوجي في ميشيغان.

This information is based on physician recommendations from Michigan Medicine Department of Otolaryngology.

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها طب ميشيغان للمرضى المعياريين بمثل حالتك تمامًا. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم طب ميشيغان بإنشائها ولا يتحمل طب ميشيغان مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمرضى المعياريين. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا

كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميشيغان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة طب [Michigan Medicine](#) مُرخصة بموجب رخصة دولية عمومية [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#) 4.0. ميشيغان

تمت آخر مراجعة في 2017/06

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Last Revised 06/2017