

## إليكى سيدتى ☺☺☺ إذا نزل أنفك اتبع الخطوات التالية



الاثنين 26 ديسمبر 2016 09:12 م

يواجه كثيرٌ نزيهاً في الأنف، ويتعاملون معه بطريقة خاطئة عبر إرجاع الرأس إلى الخلف أو سد الأنف بالقطن، غير مدركين أنّ عدم معرفة الخطوات الصحيحة قد تضرّ بهم ☹

ولمعرفة المزيد من التفاصيل عن التصرفات المناسبة في حالات مماثلة وتلك التي يفترض تجنبها، يحدد موقع "أبوتيكن أومشاو" الألماني أبرز الخطوات الواجب تفاديها وأخطاء شائعة لدى نزيل الأنف:

- لا ترجع رأسك إلى الخلف: ينتج عن هذه الحركة ابتلاع الدم، ما يؤدي للشعور بالتقيؤ، ويصعب تقدير كمية الدماء النازفة ☹

- لا تنم: تعديد الجسم أثناء نزل الأنف يؤدي إلى وصول الدم لمسارات التنفس ☹

- لا تسدّ أنفك بالقطن: وضع المناديل والقطن في الأنف لمنع نزل الدم يؤدي لحبسه ويزيد من نزفه بمجرد إزالة القطن ☹

- لا تنظف أنفك بقوة: توجّ الحذر، وتعامل بلطف شديد مع الأنف حتى تمر 12 ساعة على توقّف النزف ☹

الإسعافات الأولية السليمة:

يعدّ موقع "أبوتيكن أومشاو" الخطوات الصحيحة والمثلى الواجب القيام بها في حالات نزيل الأنف، وهي:

- اخفض رأسك: أنزل رأسك إلى الأسفل للسماح بخروج الدم من الأنف، وضّع منديلاً تحت الأنف وتنفس بهدوء شهيقاً وزفيراً ☹

- اضغط بأصابع يدك: اضغط مدة 10 دقائق بأصابع يدك على الجزء الخلفي للأنف، ما عدا الحالات التي يكون فيها الأنف متورماً جراء جرح أو حادث ☹

- استخدم منديلاً مبللاً بالماء البارد: بعد توقف نزيل الدم ضّع منديلاً مبللاً بالماء البارد أو الثلج تحت الجبهة أو على الجزء الخلفي للرقبة، فالبرودة تساعد على انكماش الأوردة ☹

- حافظ على الهدوء: يثير نزيل الأنف مخاوف الشخص الذي يتعرض للإصابة وخصوصاً الأطفال، وهو ما يستدعي تهدئته وتفسير خطوات العلاج له ☹