

# 6 أسباب مدهشة لنزيف الأنف

هل يتدفق الدم من أنفك في لحظات لا يمكن التنبؤ بها أو محرجة؟  
يشرح طبيب ما الذي يسبب نزيف الأنف والطريقة الأفضل لتجنبه وعلاجه.

## 1. ممرات أنفية جافة

قد يكون نزيف أنفك محرجًا وغير مريح. إذا كنت قد تساءلت يومًا عن أسباب نزيف الأنف ، فإن أحد الأسباب الأكثر شيوعًا لنزيف الأنف هو الممرات الأنفية الجافة. التدفئة المركزية أو تكييف الهواء يمكن أن يتسبب في تجفيف الأنف من الداخل. المناطق الجافة والمرتبة يمكن أن يكون لها نفس التأثير.

حاول استخدام المرطب وشرب الكثير من السوائل للمساعدة على منع الممرات الأنفية من الجفاف. إذا كنت بحاجة إلى القليل من المساعدة الإضافية ، ينصح باستخدام بخاخ الأنف أو كريم مضاد حيوي من الصيدلية ، للحفاظ على رطوبة أنفك بالداخل.



## 2. ضربة إلى الأنف

ليس مفاجئًا جدًّا ، ولكن حتى ضربة خاطفة ستؤدي إلى نزيف الأنف ، حيث يمكن لأي كرة قدم أو كرة سلة أو لاعب بيسبول أن تصيبك. يمكن أن تتضرر الأوعية الدموية ، مما يجعلها تنزف. يمكن أن تتسبب الصدمات في الوجه أيضًا في التورم والكدمات ، لذلك إذا كان النزيف شديدًا أو إذا استمر أنفك في التسرع ، فاستشر دائمًا المشورة الطبية في حال كان الضرر أسوأ مما تبدو عليه.

## 3. نزلات البرد والحساسية الموسمية

نزلات البرد والحساسية الموسمية تخلق الممرات الأنفية المتورمة وتراكم المخاط في الأنف. هذا ما يسبب الشعور بأن أنفك محشو. لكن الجهود المتكررة والقوية لتفجير هذا الزغب يمكن أن تمزق الأوعية الدموية الصغيرة في الأنف وتبدأ في تدفق أنفك. الوقاية هي أفضل علاج ، لذا حاول أن تحد من تأثير الحساسية عن طريق تجربة العلاجات التي يمكن ان يقترحها طبيبك.

## 4. شروط وراثية

بعض الحالات الوراثية يمكن أن تسبب نموًا غير طبيعي للأوعية الدموية ، بما في ذلك تلك الموجودة في الأنف. إن نزيف الأنف المتكرر هو أحد أعراض الحالات مثل توسع الشعيرات النزفية الوراثي (HHT) ، لذلك إذا كان لديك نزيف في الأنف بشكل متكرر ، استشر طبيبك لحكم مثل هذه الأسباب.

يمكن أن تؤثر الحالات المزمنة على قدرة الدم على التجلط ، ويمكن أن تتحول إلى نزيف في الأنف إلى حدث كبير. تشتهر الهيموفيليا بقضايا النزيف.

## 5. وصفة طبية

ما الذي يسبب نزيف الأنف؟ إن دواء ترقق الدم ، مثل الأسبرين والوارفارين لعلاج أمراض القلب أو السكتات الدماغية ، يمكن أن يجعل نزيف الأنف أكثر شدة بكثير. إذا كنت تتعاطى دواء يمكن أن يجعل نزيف الأنف أسوأ ، تأكد من طلب المشورة الطبية فوراً إذا ما يبدأ أنفك ينزف.

## 6. نمو الأنف

يمكن أن تحدث زوائد غريبة في الأنف ، بما في ذلك الأورام الحميدة (الكتل غير السرطانية) والآفات والأورام. على الرغم من أن الأورام الأنفية نادرة الحدوث ، إلا أنها يمكن أن تسبب النزيف ، خاصة إذا كانت مصحوبة بانسداد أو إحساس بالانزعاج. يجب دائماً أن يتم فحص نزيف الأنف المتكرر لدى البالغين من قبل متخصص للقضاء على أي شيء مقرف.



## 7. كيفية علاج نزيف الأنف

يوصي الجميع بتحويل الرأس إلى الخلف ، لكن ذلك قد يؤدي إلى ابتلاع الدم ، وربما يؤدي أيضاً إلى الاختناق. إنه خطأ نموذجي فقط واحد من العديد من المفاهيم الخاطئة الشائعة حول الإسعافات الأولية.

مجرد كبس الأنف من الأمام هو خطوة أولى جيدة. الجلوس بشكل مستقيم قد يساعد أيضاً. الجلوس مستقيماً يمكن أن يؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الأنف قليلاً ، لذلك فإن البقاء مستقيماً يساعد في تهدئة الأمور. ويساعد ذلك في معرفة كيفية علاج نزيف الأنف حتى يمكنك التصرف فور حدوثه.