

ثانياً: الرعاف

مفهوم الرعاف:

الرعاف: نزيف الدم من الأنف، وقد يكون خفيفاً أو شديداً، ويخرج من فتحة واحدة أو كلتا الفتحتين.

أسباب الرعاف:

- التعرض الشديد للحرارة
- جفاف الأنف
- العبث بالأنف أو إصابته
- ارتفاع ضغط الدم أحياناً
- الإرهاق الشديد

خطوات إسعاف الرعاف:

- تهدئة المصاب وطمأنته
- إجلاس المصاب بشكل مستقيم
- إمالة الرأس قليلاً إلى الأمام
- الضغط على مقدمة الأنف لمدة خمس دقائق
- إعادة الضغط عشر دقائق إذا استمر النزيف
- وضع كمادات باردة على الأنف
- تجنب حمل الأشياء الثقيلة أو الانحناء بعد توقف النزيف

لماذا يميل رأس المصاب بالرعاف إلى الأمام؟

- حتى لا ينزل الدم إلى الحلق ويسبب الاختناق أو الغثيان