

## نصائح خاصة بالأنف

في حالة اللعب في الأنف وخاصة في الاطفال يحدث نزيف وذلك نتيجة ضعف شديد في الشعيرات الدموية المغذية للأنف.

هناك اسباب عديدة لنزيف الأنف منها التهابات للجيوب الانفية او حدوث تورم بالأنف او وجود جسم صلب داخل الأنف ويحدث ايضاً نتيجة ارتفاع في ضغط الدم .

حساسية الأنف والجيوب الانفية لها عدة اعراض منها العطس المتكرر ، وحدث احتقان شديد في الأنف ونزول افرازات من الأنف ، لها نوعين دائمة وموسمية.

في حالة حدوث دمامل داخل الأنف ممنوع العبث بها ، ويجب استشارة طبيب الأنف والاذن والحنجرة سريعاً حيث يصاحبها الام شديدة واسفل العين وحدث انتفاخات اسفل العين وصداع وارتفاع شديد في درجة الحرارة .

يجب علي مرضي حساسية الأنف الابتعاد عن الاتربة والروائح الكريهة والدخان والعطور لتجنب زيادة الحساسية وتقليل مضاعفاتها.

في حالة حدوث نزيف في الأنف يجب علي المريض الجلوس وعلي عكس الشانغ لا ينبغي النوم علي الظهر او ارجاع الرأس إلي الخلف بل يجلس المريض مستقيم الظهر وينظر إلي الارض ويقوم شخص اخر بالضغط اسفل عظمة الأنف لوقف النزيف.

ممارسة الرياضة بشكل دوري وتناول الغذاء الصحي والنوم لفترات منتظمة تساعد علي تجنب امراض عديدة للأنف والاذن والحنجرة .

يجب علي كل شخص السكن في اماكن جيدة التهوية حتي لا يتعرض إلي عسر في التنفس.

في حالة الصداع النصفي يجب زيادة طبيب الأنف والاذن والحنجرة والامتناع عن شرب الكحوليات حتي وان كانت موجودة داخل مركبات علاجية .

ينصح بفحص الجيوب الانفية لكل مرضي التهاب القصبة والسعال الشديد.

في حالة الشعور بحكة في الأنف ولا يوجد سابق اصابة في الجيوب الانفية يجب زيارة طبيب الأنف والاذن والحنجرة واجراء تصوير محوري.

في حالة حدوث نزيف متكرر في الأنف ينصح بزيارة طبيب الأنف والاذن والحنجرة.

في حالة ولادة الطفل بالشفاه الارنبية ننصح بعمل اختبار سمع وفحص الاذن حتي بعد اتمام الجراحة.

في حالة حدوث رائحة كريهة من الأنف وافرازات من جانب واحد غالباً قد يكون نتيجة دخول جسم غريب داخل الأنف ويجب زيارة طبيب الأنف والاذن والحنجرة لازالة هذا الجسم .