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.