

الر عاف: تعليمات بعد الكي / الدك

Epistaxis

- 1- لا تنفخ أنفك لمدة أسبوع, يمكنك يمكنك أن تستنشق وتعصر برفق.
- 2- اعطس مع فم مفتوح
- 3- ربما ينزف أنفك لا ترتعب, ربما تكون إشارة إلى أنك تجاوزت الحد:
اجلس واسترخي وارفع قدميك لا تنحني ورأسك للأسفل أو ترفع أي شيء فوق 4.5 كغ, ربما تشعر براحة أكثر بوضع وسادة شاش تحت أنفك مثبتة بلاصق, ويمكنك أيضاً استخدام حزمة من الثلج على مؤخرة رأسك, في حال حدوث أي نزف اضغط على فتحتي أنفك معاً في الجزء الطري من الأنف لمدة عشرة دقائق تماماً, إذا استقر النزف استمر بالاسترخاء, إذا لم يتوقف اتصل بالعيادة لإرشادات إضافية.
- 4- ربما تشعر ببعض الألم بعد الدك أو الكي ويمكنك استخدام التيلينول وابتعد عن الأسبيرين والإيبوبروفن وإذا كنت على علاج مميع للدم كالـ Plavix أو الـ Coumadin اتصل بطبيبك وهو سيرشدك إلى ما يجب عليك فعله.
- 5- لا تتلاعب بالدكة, ربما يكون لديك دكة ممتصة والتي تزول لوحدها, ربما يرشدك الطبيب لاستخدام بخاخ سيروم ملحي أو إفرين أو مرهم بولي سبورين (هذه الأدوية يجب أن تبقى في متناول اليد عند الحاجة إليها)
- 6- إنه من الطبيعي الشعور بدرجة من احتقان الأنف, في هذه الحالة إنه من الضروري زيادة السوائل الفموية لأنك ستتنفس وفمك مفتوح
- 7- بعد إزالة الدكة أو خروجها لوحدها ربما تلاحظ قشرة على مكان الكي, إنه من الضروري جداً ألا تنكشها لأنها ستبدأ بالنزف.

8- ربما تكون هناك لطخة سوداء مرئية أسفل الأنف لفترة قصيرة من الوقت بعد كي الأنف وهي ستختفي ولست بحاجة لتنظيف هذه المنطقة لأنها ستبدأ بالنزف

إذا كان لديك في أي وقت استفسار اتصل بالعيادة.