

# ما طرق العناية بأنفسنا؟ (الإسعافات الأولية للنزيف)

## What are the Ways of Taking Care of Ourselves? (First Aid–Bleeding)



أثناء لعبك مع أصدقائك في ساحة المدرسة، قد تتعرض أحدكم لنزيف مفاجئ من الأنف (الرُعاف)، فيصاب الجميع بالذعر من مشاهدة الدماء تسيل. هل تعلم أن هذه الحالة غالبًا ما تكون غير خطيرة؟

و خوفنا ناتج عن عدم معرفتنا بكيفية إسعاف هذه الحالة.

الرُعاف أحد أنواع النزيف التي يتعرض لها الإنسان، والنزيف ينتج عن فقدان الدم من الجهاز الدوري بسبب تمزق الأوعية الدموية كما في الصورة. ويمكن الإصابة بالجروح عندما يتعرض الجلد إلى قطع، فيؤدي ذلك إلى النزيف أيضًا.

كيف يتوقف النزيف؟ وهل يمكن لجسمك الشفاء من النزيف بصورة ذاتية؟ ابحث.

### Stop the Bleeding

### النشاط (1) أوقف النزيف

شاهد فيلمًا تعليميًا، ثم قم بدور المُسعف مع كتابة الخطوات الأساسية لإسعاف الحالات التالية:

وضع الرأس لأسفل لعدم دخول الدم للحلق

والضغط على الأنف لعدة دقائق



الرُعاف



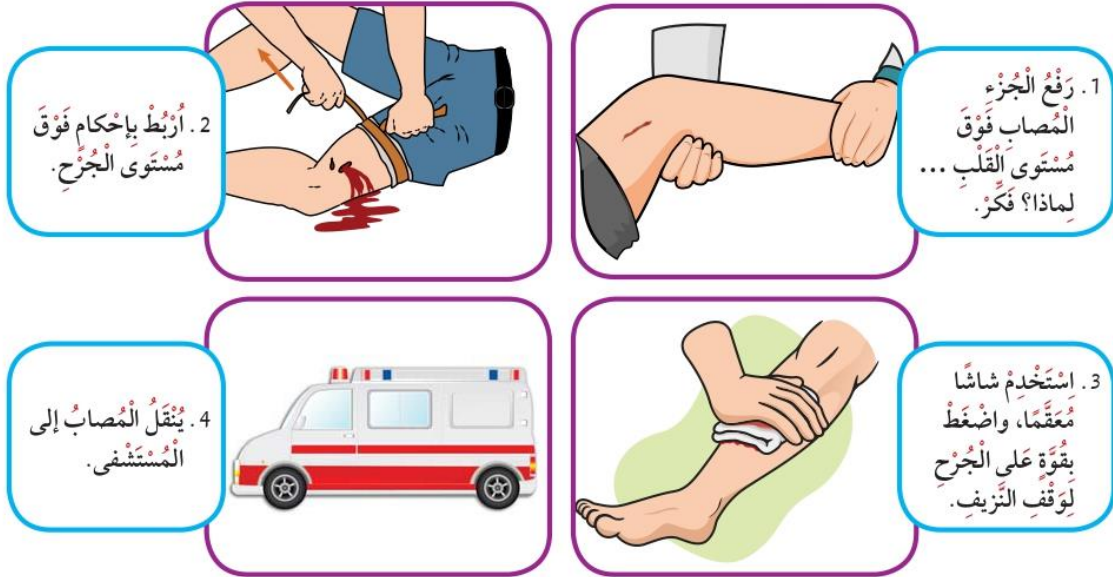
الجروح البسيطة

الضغط بالقماش النظيف على مكان النزيف

## Bleeding النَّزِيفُ



عِنْدَ اسْتِمْرَارِ النَّزِيفِ فِتْرَةً مِنَ الزَّمَنِ، فَإِنَّ الْمُصَابَ فِي هَذِهِ الْحَالَةِ بِحَاجَةٍ إِلَى خُطُواتِ إِسْعَافٍ مُخْتَلِفَةٍ مَعَ ضَرُورَةِ الْإِتِّصَالِ بِالْإِسْعَافِ أَوَّلًا. لَاحِظِ الصُّورَ لِتَعْرِفَ هَذِهِ الخُطُواتِ.



1. رَفَعِ الْجُزْءَ  
الْمُصَابِ فَوْقَ  
مُسْتَوَى الْقَلْبِ ...  
لِمَاذَا؟ فَكِّرْ.

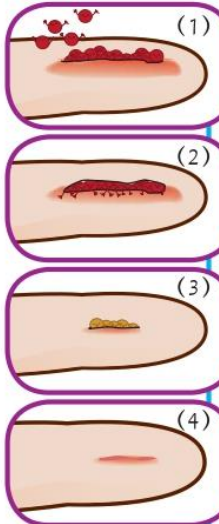
2. اُرْبِطْ بِإِحْكَامٍ فَوْقَ  
مُسْتَوَى الْجُرْحِ.

3. اسْتِخْدِمِ شَاشًا  
مُعَقَّمًا، وَاضْغَطْ  
بِقُوَّةٍ عَلَى الْجُرْحِ  
لِوَقْفِ النَّزِيفِ.

4. يُنْقَلُ الْمُصَابُ إِلَى  
الْمُسْتَشْفَى.

يَقُومُ الطَّبِيبُ عِنْدَ وُصُولِ الْمُصَابِ إِلَى الْمُسْتَشْفَى بِتَقْيِيمِ الْعَلَامَاتِ الْحَيَوِيَّةِ (مُعَدَّلِ التَّنَفُّسِ - ضَغْطِ الدَّمِ - مُعَدَّلِ النُّبْضِ - دَرَجَةِ الْحَرَارَةِ)، ثُمَّ مُعَالَجَةِ النَّزِيفِ.

## Self Healing الْإِسْتِشْفَاءُ الذَّاتِي لِلْجُرُوحِ



(1) يَحْدُثُ النَّزِيفُ عِنْدَ الْإِصَابَةِ بِجُرْحٍ فِي الْوِعَاءِ الدَّمَوِيِّ، غَيْرَ أَنَّهُ سَرْعَانِ مَا تَتَجَمَّعُ الصَّفِيحَاتُ عِنْدَ مَوْضِعِ الْجُرْحِ.

(2) تَفْرِزُ الصَّفِيحَاتُ مَادَّةً تَسَبِّبُ بِتَشْكَلِ كُتْلَةٍ مُتَشَابِكَةٍ مِنَ الْأَيَافِ.

(3) تَتَجَمَّعُ الصَّفِيحَاتُ وَكُرَيَاتُ الدَّمِ الْحَمْرَاءُ مَعَ الْأَيَافِ مُشْكَلَةً جَلِطَةً فَيَتَوَقَّفُ النَّزِيفُ.

(4) وَتَتَكَوَّنُ قَشْرَةٌ تُسَاعِدُ عَلَى إِبْقَاءِ الْجَرَائِمِ خَارِجَ الْجِسْمِ لِتَسْمَحَ بِنِيبَاءِ طَبَقَةٍ جَدِيدَةٍ مِنَ الْجِلْدِ كَمَا فِي الصُّورَةِ.



1. رَتِّبِ الْعِبَارَاتِ التَّالِيَةَ مُسْتَعِدِّمًا الْأَرْقَامَ (4-1)، بِكِتَابَةِ الرَّقْمِ فِي الْمُرَبَّعِ الْمُقَابِلِ لَهَا وَالتِّي تُوضِّحُ قُدْرَةَ الْجِسْمِ عَلَى الشِّفَاءِ مِنَ الْجُرُوحِ.
- تَتَكَوَّنُ قَشْرَةٌ تُسَاعِدُ عَلَى إِبْقَاءِ الْجَرَائِمِ خَارِجَ الْجِسْمِ.
- تَتَجَمَّعُ الصُّفَيِّحَاتُ وَكَرَيَاتُ الدَّمِ الْحَمْرَاءُ مَعَ الْأَلْيَافِ مُشَكِّلَةً جَلِطَةً لَوْقِفِ النَّزِيفَ.
- تَفْرُزُ الصُّفَيِّحَاتُ مَادَّةً تَتَسَبَّبُ بِتَشَكُّلِ كُتْلَةٍ مُتَشَابِكَةٍ مِنَ الْأَلْيَافِ.
- تَتَجَمَّعُ الصُّفَيِّحَاتُ عِنْدَ مَوْضِعِ الْجُرْحِ.

2. مَاذَا يَحْدُثُ لِلْمُصَابِ بِالرُّعَافِ إِذَا رَفَعَ رَأْسَهُ إِلَى أَعْلَى؟

**قد يدخل الدم إلى الحلق وابتلع ويسبب القيء.**

