

# 家居護理小貼士

## (三) 流鼻血的處理

---

# 流鼻血的處理

---

目標

止血

預防血液流入胃或肺部

流鼻血是鼻內膜組織破裂引致流血。

鼻子在臉部中間的位置和突出，加上鼻內膜的血管靠近表面，使它容易成為受傷和流鼻血的目標。

約六成的人在有生之年至少流過一次鼻血。

# 流鼻血的種類

鼻口圖

**前鼻血** 鼻子前部隔膜(即柔軟的部分)的毛細血管和小血管很脆弱，很容易破裂和出血。這是最常見的流鼻血類型，通常並不嚴重。這些流鼻血在兒童中更為常見，通常能夠在家治療。

**後鼻血** 鼻子後部隔膜(即硬突的部分)較大的血管破裂和出血，它可能導致大量出血，亦因近喉嚨，血液可能流下喉嚨的後部。這比前流鼻血更嚴重的流鼻血。對於這種流鼻血，可能需要立即去醫院診治。這種流鼻血在成人中更為常見。

# 流鼻血的原因

---

## (一) 環境

空氣乾燥

- 環境都會導致鼻膜乾涸，變得結殼或破裂

高空

- 隨著海拔的升高，空氣變薄（缺氧）和乾燥

## (二) 創傷

挑鼻子

大力用鼻子吹氣

將物體插入鼻子

鼻子和/或臉部受傷

# 流鼻血的原因

---

## (三) 藥物 / 化學刺激物

血液稀釋藥物（如：阿司匹林，華法林等）

通過鼻子吸入可卡因和其他藥物

經常使用鼻噴霧劑和藥物

化學刺激劑

# 流鼻血的原因

---

## (四) 疾病

感冒和鼻竇炎

過敏和非過敏性鼻炎

出血性疾病，如：白血病

高血壓

動脈粥樣硬化

面部和鼻腔手術

鼻瘻肉或鼻腫瘤

遺傳性偏離隔膜（隔膜的異常形狀，將鼻子兩側分開）

## (五) 其他

懷孕

# 流鼻血的急救處理

---

1. 放鬆
2. 坐下，將身體和頭部稍微向前傾斜
3. 用紙巾或濕毛巾抹去血液及用嘴呼吸
4. 用拇指和食指捏鼻子柔軟的部分持續加壓至少10分鐘，然後檢查出血是否停止。如果鼻子還在流血，繼續擠壓鼻子10分鐘。如果出血不停止，就要往急診室診治。

## 注意事項：

鬆開頸部、胸部的緊身衣

可在額頭、頸部、鼻樑上敷上冷布或冷包

停止流鼻血後，至少15分鐘不要用鼻子吹氣，在其餘的一天時間裡不要挑鼻子。

# 流鼻血 - 尋求治療

---

在對鼻子施加直接壓力超過 20 分鐘後，仍未能止血  
出血是快速的或失血量大（超過一杯）

呼吸有困難

嘔吐是因為吞下了大量的血

流鼻血是繼頭部受到打擊或嚴重受傷（跌倒、車禍、臉部  
或鼻子被砸傷）之後發生的

頻密或持續性流鼻血

# 流鼻血 - 尋求治療

---

當看醫生時，醫生會查詢：

流鼻血 - 時間長短（分鐘），失血量，頻密度，涉及一個或兩個鼻孔

病歷 - 家族史，血液疾病

藥物 - 處方或非處方

# 流鼻血的預防

---

1. 避免大力用鼻子吹氣
2. 張開口打噴嚏，用紙巾遮蓋口部
3. 戒煙
4. 避免把任何固體物件放進鼻子裡，包括手指
5. 開暖爐時，在房間加放一個加濕器，為空氣增添水份
6. 如需要，每天可在每個鼻孔使用鹽水鼻噴霧劑 / 鼻滴兩至三次或用棉簽將水溶性鼻凝膠或凡士林軟膏鋪在鼻孔中
7. 適當使用處方或非處方藥物，應該諮詢醫生的意見下進行
8. 如果參與可能導致面部和鼻子受傷的活動，請佩戴防護頭套

# 總結

---

流鼻血在小朋友中很常見，通常不存在任何問題。

急救治療包括捏鼻孔，直到出血停止。

如果超過20分鐘的急救治療方法，流鼻血仍不停止，就要去看醫生或去醫院治療。