

# 高雄榮民總醫院臺南分院

## 認識流鼻血



### 一. 什麼是流鼻血

鼻腔黏膜中的微細血管分布很密，是很敏感且脆弱的，容易破裂而導致出血。流鼻血是一種相當常見的症狀，可以出現在各種年齡層、各種時間和季節。

### 二. 如何預防流鼻血

1. 減少挖鼻孔、擤鼻涕的動作，如有鼻過敏、鼻竇炎的現象也要提早治療。
2. 控制血壓，選擇低脂、低膽固醇的食物。
3. 增加空氣濕度，補充維他命C、K及鐵質。
4. 戒菸，避免鼻腔黏膜乾燥。
5. 因阿斯匹靈藥會干擾血液凝結，容易流鼻血的患者，除非必要，盡量少服用阿斯匹靈，另外，少吃富含水楊酸的食物，這是類似阿斯匹靈的物質，包括咖啡、茶、杏仁果、蘋果、杏果、藍莓、黑莓、小紅莓、薄荷、櫻桃、葡萄、葡萄乾、桃、梅、番茄及黃瓜。

### 三. 緊急處理方式

1. 患者保持安靜不動，坐在椅子上挺身坐直，頭向前傾，非必要千萬不要讓患者躺下。
2. 用姆指與食指緊壓鼻子兩翼。
3. 冰敷鼻子，促進血管收縮。
4. 張開嘴巴，暫時改以用口呼吸。
5. 若口中有血液時要趕快吐掉，避免吞血所引起噁心、嘔吐等症狀。
6. 上述處置完，靜靜地等待鼻血停止。
7. 頭部不要往後仰，頭部後仰會有讓鼻血倒流進喉嚨的風險，並刺激胃部引起噁心、嘔吐等症狀。

8. 若醫師已有開立止血藥，請依照醫囑服用止血藥，止血後回耳鼻喉科門診追蹤治療。

#### 四. 發生下列情形時應速返院就醫

1. 發生非外力引起自發性出血。
2. 如果一直無法順利止血的話，就要立刻送醫。



高雄榮民總醫院  
臺南分院

K • V • G • H  
Tainan Branch

關心您

護理部製作ER10