

流鼻血衛教指導

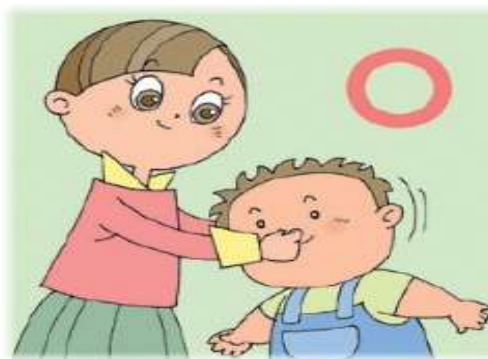
一、為什麼會流鼻血

鼻腔黏膜中的微細血管分布很密，很敏感且脆弱，容易破裂而導致出血，在學齡前的幼兒是常見的現象。

二、流鼻水怎麼辦

正確的姿勢

最好是採坐姿，頭稍微前傾，用手指捏住鼻翼兩側，持續壓緊5至7分鐘，或直接冰敷在鼻根及鼻頭(即整個鼻子)上面就有助止血。如果壓超過10分鐘後仍未止血，就必須要送醫處置。



錯誤的姿勢

頭往後仰，使鼻血不要繼續流出鼻孔外，這種錯誤的處理方式，不但無法止血，反而容易因鼻血倒流入口腔或氣管，使病人感到噁心不適，甚至有發生吸入性肺炎的風險。



三、預防流鼻血的方法

- (一) 避免太用力擤鼻涕，不要用力以手指或衛生紙挖鼻孔。
- (二) 在寒冷冬天的季節鼻黏膜最為脆弱，應注意保持周遭環境的溼度。
- (三) 外出時配戴口罩，以保持鼻腔的溫度和濕度。

如您對流鼻血衛教指導
內容瞭解請簽名
病人或家屬簽章_____日期_____