

流鼻血怎麼辦？

鼻腔黏膜中的微細血管分布很密，是很敏感且脆弱的，容易破裂而致出血。在學齡前的幼兒常見鼻出血的現象。流鼻血時，一般人都習慣於將頭向後仰，鼻孔朝上，認為這樣做可以有效止血，其實是錯誤的，如此做只是眼不見血外流，但實際上血還是繼續的在向內流。

流鼻血時“後仰的姿勢”有下列的壞處：

- ◆會使鼻腔內已經流出的血液因姿勢及重力的關係向後流到咽喉部，並無真正止血效果。
- ◆咽喉部的血液會被吞嚥入食道及胃腸，刺激胃腸黏膜產生不適感或嘔吐。
- ◆出血量大時，還容易吸嗆入氣管及肺內，堵住呼吸氣流造成危險。

正確的方法是——頭部應該保持正常直立或稍向前傾的姿勢，使已流出的血液向鼻孔外排出，以免留在鼻腔內干擾到呼吸的氣流。

兒童最常見（約百分之九十以上）流鼻血的位置是在鼻孔內側約一、兩分分處的鼻中隔黏膜上(Kiesselbach's plexus 微血管叢)，因為靠近前鼻孔，所以鼻出血時可先行使用最方便的局部壓迫止血，其方法是：

- ◆大人首先要盡力鎮定自己的情緒，切勿慌亂，才能安撫被出血驚嚇的小孩。
- ◆頭部應該保持正常直立或稍向前傾的姿勢。
- ◆用手指由鼻子外面壓迫出血側的鼻前部，似一般以手夾鼻子的做法，直接壓迫約 5-10 分鐘。
- ◆如果壓迫超過了 10 分鐘後血仍未止，則可能代表著嚴重的出血，或有其他問題存在著，此時就須要送醫做進一步的處置。

如您對流鼻血怎麼辦？
內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章_____日期_____

- ◆ “冰敷額頭”效果並不好，因為距離出血的鼻孔部位太遠，且局部過於冰冷會引起頭部不適，所以正確的方法是可直接冰敷在“鼻根”及“鼻頭”（即整個鼻子）上面。
- ◆ 血液凝結後，將形成血塊結痂，此時最好不要挖鼻孔，以免剝落結痂，造成鼻血復發。
- ◆ 塗抹抗生素或類固醇軟膏，可止癢也可防止黏液乾硬。
- ◆ 補充鐵質，幫助體內造血。
- ◆ 阿斯匹靈可能干擾血液凝結，如果你很容易流鼻血，最好少用阿斯匹靈。
- ◆ 此外，醫生建議少用富含水楊酸的食物，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、蕃茄及黃瓜。
- ◆ 控制血壓，選擇低脂、低膽固醇的食物。
- ◆ 增加空氣濕度。
- ◆ 補充維他命C。
- ◆ 慎選口服避孕藥，最好和醫師討論。
- ◆ 戒菸，以免使鼻腔黏膜乾燥，引發流鼻血。