



## 流鼻血之護理指導



97.05 制定、100.05 1 修、112.09 2 修

- 一、流鼻血的原因很多，但是約有一半人找不出原因。鼻腔黏膜中的微細血管密布，敏感且脆弱，容易破裂而致出血。在學齡前的幼兒常見鼻出血的現象。
- 二、首先要盡力鎮定自己的情緒，切勿慌亂。
- 三、流鼻血時，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，千萬不可躺下，以免回流到鼻腔內干擾到呼吸的氣流。
- 四、鼻出血時可先行使用最方便的局部壓迫止血，可用手指將出血側鼻翼向內壓迫於鼻中隔前段，直接壓迫約 5-10 分鐘。
- 五、如果壓迫超過了 10 分鐘後仍未止血，可能代表著嚴重的出血，或有其他問題存在，此時就需要送醫做進一步的處置。
- 六、可直接冰敷在鼻根及鼻頭（即整個鼻子）上面，能達到鼻部血管收縮以止血，或冷敷頸部、額頭部位也有一定作用。
- 七、反覆少量的鼻出血或頑固性的鼻出血應及時到醫院做局部及全身檢查。特別是患有高血壓的中老年人鼻出血時一定要測量血壓。
- 八、鼻出血控制後，應注意休養，最重要的是勿掏挖鼻子及用力擤鼻涕，同時暫時避免過熱飲食，宜食清涼、流質、無刺激性食物，並且留心口腔清潔，以免感染；環境過於乾燥時，應補充鼻腔水份，避免黏膜再度充血復發。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-23934191 轉 525434

國軍臺中總醫院急診室 關心您