

# 流鼻血



鼻腔黏膜中的微血管很敏感且脆弱，容易破裂而導致出血。挖鼻孔、擤鼻涕、打噴嚏及用力咳嗽等都是造成流鼻血常見的原因。車禍、被球擊中鼻部等外力引起的鼻部外傷也會造成流鼻血。

## 一、立刻要做的事

1. 保持端坐姿勢，頭稍微前傾，平躺或後仰的姿勢會讓鼻血往鼻腔內流，容易嗆到引發咳嗽或是因血液刺激導致嘔吐。
2. 拇指和食指用力捏住兩側鼻翼加壓止血10分鐘。
3. 張口呼吸維持呼吸通暢，緩慢深呼吸可以降低緊張感避免血壓升高使血流量增加。
4. 直接冰敷鼻根、鼻頭處，讓溫度降低幫助血管收縮減緩出血量，建議冰敷20分鐘後就要休息5分鐘，以避免不適。
5. 壓迫超過二十分鐘後仍未止血請就醫做進一步的處理與檢查。

## 二、流鼻血後不能做的事

接下來的幾小時內不可摳或擤鼻子避免鼻黏膜再度受傷，短時間內不要「進補」、「做劇烈運動」、「洗熱水澡」，避免再次發生流血。

## 三、要怎麼預防

減少挖鼻孔、擤鼻涕的動作，如有鼻過敏、鼻竇炎的現象要提早治療。增加空氣濕度及戒菸可避免鼻腔黏膜乾燥，並適當補充維他命C、K及鐵質。