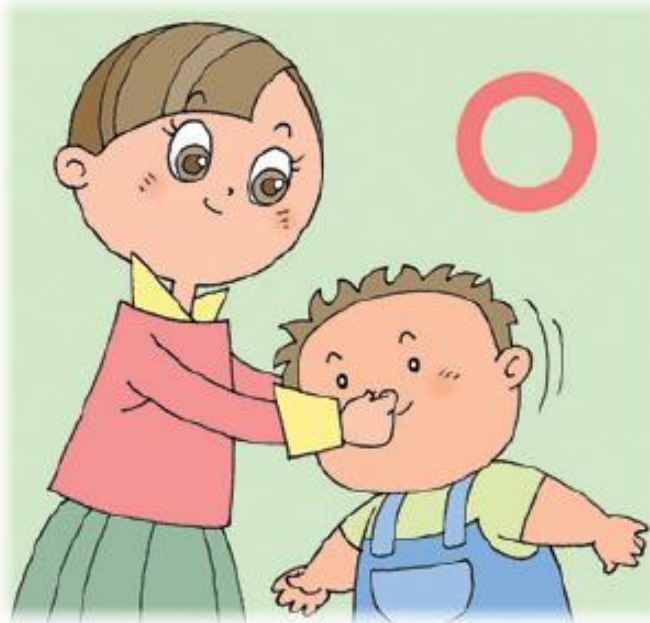


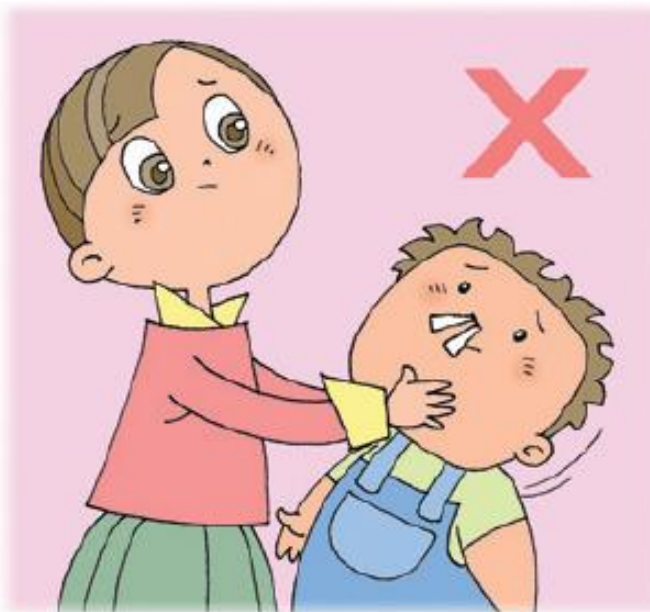
## 鼻出血

影片介紹

<https://www.youtube.com/watch?v=UX0yX1iZouA>



流鼻血時正確的姿勢：頭稍微前傾



流鼻血時錯誤的姿勢：頭往後仰

**立刻要做的事：**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，可幫助止血。

## 流鼻血時什麼姿勢才正確？

一般人都有一個錯誤的習慣，將頭向後仰，鼻孔朝上，然後用衛生紙把鼻孔塞住。這樣會使鼻腔內已經流出的血液因為姿勢及重力的關係向後流到咽喉部，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，而且也容易嗆入氣管及肺臟內，堵住呼吸氣流而造成危險。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，就有助止血。

## 為什麼會流鼻血：

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。

## 造成原因：

鼻子發炎、鼻子癢（如鼻過敏、鼻竇炎）而時常挖鼻孔、擤鼻涕、打噴嚏及用力咳嗽等，是造成鼻子反覆出血的原因。車禍、打架、被球擊中鼻部等引起的鼻部外傷也會流血。也有因為凝血功能受損而流鼻血，如白血病（血癌）、血友病、肝功能不全等。還有腫瘤也會造成鼻出血，其中以鼻咽癌最常見。

## 要怎麼預防？

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。

## 我該怎樣照護自己？

1. 發生流鼻血時，應以坐姿，頭稍微前傾，用手指捏住鼻翼兩側，持續壓緊 5 至 7 分鐘，可幫助止血。
2. 以去充血劑讓鼻內血管收縮，或鼻腔噴液將棉花沾濕，塞入鼻孔可幫助止血，白醋也行。
3. 鼻根部（即兩眼之間）的局部冰敷可促使血管收縮，減少流血。
4. 血液凝結後，將形成血塊結痂，此時不要挖鼻孔，以免剝落結痂，造成鼻血復發。

## 什麼時候需要找醫師？

1. 時常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。

參考資料來源：衛生福利部中央健康保險署

[https://www.nhi.gov.tw/Content\\_List.aspx?n=717010AFCC852970&topn=3185A4DF68749BA9](https://www.nhi.gov.tw/Content_List.aspx?n=717010AFCC852970&topn=3185A4DF68749BA9)