



流鼻血之護理指導

- 一、流鼻血的原因很多，但是約有半數找不出原因。因鼻腔黏膜中微細血管密布，且敏感脆弱，容易破裂致出血，為學齡前幼兒常見鼻出血的原因。
- 二、流鼻血時首先須鎮定自己的情緒，切勿慌亂。
- 三、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，避免鼻血回流到鼻腔內干擾到呼吸的氣流。
- 四、鼻出血時可先行使用局部壓迫止血，以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 10 分鐘後仍未止血，可能為嚴重的出血，或有其他問題，此時需送醫行進一步處置。
- 六、另可直接冰敷於鼻根及鼻頭（即整個鼻子）上面，達到鼻部血管收縮以利止血，或冷敷頸部、額頭部位亦有一定作用。
- 七、反覆少量的鼻出血或頑固性的鼻出血應，及時就醫行局部及全身檢查，尤其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，且須避免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，並加強口腔清潔，避免感染；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：04-22033178 轉 525059

國軍臺中總醫院中清分院急診室 關心您