

鼻出血

鼻出血很常見

任何年齡的人都會鼻出血，但是尤其常見於兒童。鼻出血是鼻腔內部的毛細血管爆裂的結果。鼻腔內的毛細血管不計其數，它們的表面蓋有一層極為易破的薄膜。

為甚麼鼻子會出血？

流鼻血的常見原因包括：

- 環境炎熱、乾燥或驟冷（高山或下雪）。
- 感染、病毒性感冒、流感或局部鼻竇感染。
- 挖鼻子或在鼻子中塞入硬物（尤其常見於兒童）。
- 鼻子受到衝擊而造成創傷。
- 出血性疾病或正在使用血液稀釋藥物。
- 如廁時用力過猛。
- 搬提重物。
- 哭泣和叫喊。

在醫院就診

如果你有昏厥感或感覺非常不舒服，必須馬上告訴醫生。在一些情況下，鼻出血可能會導致血液大量流失。

首要治療手段是在鼻腔中噴射藥劑，然後用手壓住鼻腔並保持 10 分鐘。藥物噴劑可使毛細血管收縮，壓力通常可以止住流血。持續壓住鼻腔即意味著在未滿 10 分鐘之前不要查看流血是否止住。部份醫院的急診部可提供夾壓鼻腔的器具。

一般來說，很少有兒童能夠自己捏住鼻子 10 分鐘的。

你可敷藥膏（無論是否含有抗生素），幫助流血部位保持濕潤，防止再次流血。

如果夾壓鼻腔止血無效，大多數急診部都會採用兩種治療方式。化學灼燒是用一支細棍將化學品塗抹在流血的位置，然後再塗抹抗生素藥膏。另外一種是鼻腔堵塞法。這種方法適用於鼻腔前部流血（最為常見）和鼻腔根部流血（較為嚴重）。鼻腔堵塞法有多種形式，可使用紗布或專門的充氣包。把它們塞入鼻腔後保留其中，有時需要長達 2 天。

你的鼻腔被堵塞之後，醫生通常都會同時給你處方抗生素藥物。

在出院回家之前，你應該瞭解清楚接下來需要看哪位醫生，何時可以將鼻腔中堵塞包取出。千萬不要自行取出堵塞包。

回家以後

你應該**避免**任何可能造成你再次流鼻血的活動，包括：

- 當天避免勞累，一個星期內不要從事較重的體力勞動。
- 不要挖鼻子，12 小時內不要擤鼻涕，之後也不要用力擤鼻涕。
- 避免熱飲品。

你應該**立即**做的事情：

- 如果你做了鼻腔堵塞程序，不要忘記按時去醫院或診所取出（通常是 2 天後）。
- 按醫囑服用抗生素。
- 按醫囑敷用凡士林或其他藥膏。
- 在接下來的 12 至 24 小時內靜養。

鼻出血

回家以後 (續)

你可採取的**長期**措施：

- 不要挖鼻子，使用鼻腔衛生器（藥房有售）。
- 保持鼻腔濕潤，使用凡士林以及在睡房中放置潮濕器。
- 不要吸煙，避免煙霧地區。

我何時應該擔憂？

大部份鼻流血都較為輕微，但是有時也會很嚴重。

失血對高齡體弱人士來說或許會是嚴重甚至是致命的問題。如果無人幫助，你應該馬上呼叫緊急救護車。

如果你正在服用血液稀釋藥物，你或許會嚴重出血。你應該對流血部位施加壓力並立即尋求幫助。

反復出現和不正常的鼻流血也可能是因為鼻腔內部有腫瘤，雖然說這類情況比較罕見。如果你有憂慮，則應該看耳鼻喉科專家醫生，作進一步檢查。

如果你的鼻子輕微流血，並且不只一次，可根據上述方法嘗試捏壓住鼻子 10 分鐘。

除非醫生另有囑咐，否則不要把堵塞包留在鼻腔中超過 2 天。

尋求幫助：



如有緊急情況，你可以前往最近的醫院急診部或致電 000。



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES

如果你的鼻子又流血了

如果鼻子又流血了，你可在家中處理：

- 起身坐直，身體前傾。
- 如果你有鼻腔壓縮噴霧劑（如：Otrivin，安鼻靈），可輕柔地擤鼻，將淤血噴出。然後用噴霧劑噴兩下，並同時深深吸氣。
- 擠壓住鼻子較軟的部位 10 分鐘。
- 你可能需要重復數次才能止住流血。
- 10 分鐘內不要鬆手查看。
- 你需要知道，兒童是不會自己這樣做的。
- 在鼻樑上放置一個冰袋或許有幫助，但是給鼻子施加壓力是關鍵。
- 如果流血不止，甚至擠壓後也流血，這可能問題嚴重，你應該看醫生。如果你感覺暈倒或非常不適，則應該前往醫院急診部就診。

要求：
