

鼻出血

鼻出血很常见

任何年龄的人都会鼻出血，但是尤其常见于儿童。鼻出血是因为鼻腔内部的毛细血管爆裂。鼻腔内的毛细血管不计其数，它们的表面盖有一层极为易破的薄膜。

为什么鼻子会出血？

流鼻血的常见原因包括：

- 环境。炎热、干燥或骤冷（高山或下雪）。
- 感染。病毒性感冒、流感或局部鼻窦感染。
- 挖鼻子或在鼻子中塞入硬物（尤其常见于儿童）。
- 鼻子受到冲击而造成创伤。
- 出血性疾病或正在使用血液稀释药物。
- 如厕时用力过猛。
- 搬提重物。
- 哭泣和叫喊。

在医院就诊

如果你有昏厥感或感觉非常不舒服，必须马上告诉医生。在一些情况下，鼻出血可能会导致血液大量流失。

首要治疗手段是在鼻腔中喷射药剂，然后用手压住鼻腔并保持 10 分钟。药物喷剂可使毛细血管收缩，压力通常可以止住流血。持续压住鼻腔即意味着在未满 10 分钟之前不要查看流血是否止住。

部分医院的急诊部可提供夹压鼻腔的器具。

一般来说，很少有儿童能够自己捏住鼻子 10 分钟的。

你可敷药膏（无论是否含有抗生素），帮助流血部位保持湿润，防止再次流血。

如果夹压鼻腔止血无效，大多数急诊部都会采用两种治疗方式。化学灼烧是用一支细棍将化学品涂抹在流血的位置，然后再涂抹抗生素药膏。另外一种方法是鼻腔堵塞法。这种方法适用于鼻腔前部流血（最为常见）和鼻腔根部流血（较为严重）。鼻腔堵塞法有多种形式，可使用纱布或专门的充气包，把它们塞入鼻腔后保留其中，有时需要长达 2 天。

你的鼻腔被堵塞之后，医生通常都会同时给你处方抗生素药物。

在出院回家之前，你应该了解清楚接下来需要看哪位医生，何时可以将鼻腔堵塞包取出。千万不要自行取出堵塞包。

回家以后

你应该**避免**任何可能造成你再次流鼻血的活动，包括：

- 当天避免劳累，一个星期内不要从事较重的体力劳动。
- 不要挖鼻子，12 小时内不要擤鼻涕，之后也不要用力擤鼻涕。
- 避免热饮料。

你应该**立即**做的事情：

- 如果你做了鼻腔堵塞程序，不要忘记按时去医院或诊所取出（通常是 2 天后）。
- 按医嘱服用抗生素。
- 按医嘱敷用凡士林或其他药膏。
- 在接下来的 12 至 24 小时内静养。

鼻出血

回家以后 (续)

你可采取的长期措施：

- 不要挖鼻子，使用鼻腔卫生器（药房有售）。
- 保持鼻腔湿润，使用凡士林以及在睡房中放置潮湿器。
- 不要吸烟，避免烟雾地区。

我何时应该担忧？

大部分鼻出血都较为轻微，但是有时也会很严重。

失血对高龄体弱人士来说或许会是严重甚至是致命的问题。如果无人帮助，你应该马上呼叫紧急救护车。

如果你正在服用血液稀释药物，你或许会严重出血。你应该对流血部位施加压力并立即寻求帮助。

反复出现和不正常的鼻出血也可能是因为鼻腔内部有肿瘤，虽然说这类情况比较罕见。如果你有忧虑，则应该看耳鼻喉科专家医生，作进一步检查。

如果你的鼻子轻微流血，并且不只一次，可根据上述方法尝试捏压住鼻子 10 分钟。

除非医生另有嘱咐，否则不要把堵塞包留在鼻腔中超过 2 天。

寻求帮助：

- 如有紧急情况，你可以前往最近的医院急诊部或致电 000。



鼻子再次流血

如果鼻子又流血了，你可在家中处理：

- 起身坐直，身体前倾。
- 如果你有鼻腔压缩喷雾剂（如 Otrivin，安鼻灵），可轻柔地擤鼻，将淤血喷出。然后用喷雾剂喷两下，并同时深深吸气。
- 挤压住鼻子较软的部位 10 分钟。
- 你可能需要重复数次才能止住流血。
- 10 分钟内不要松手查看。
- 你需要知道，儿童是不会自己这样做的。
- 在鼻梁上放置一个冰袋或许有帮助，但是给鼻子施加压力是关键。
- 如果流血不止，甚至挤压后也流血，这可能问题严重，你应该看医生。如果你感觉晕倒或非常不适，则应该前往医院急诊部就诊。

要求：
