

流鼻血 (Nosebleeds)

自我護理提示

流鼻血是麻煩和不乾淨的，但通常用家中護理法就可以止血。一些導致鼻出血的常見原因是低濕度、傷風、過敏、碰撞鼻子、藥物（尤其是阿斯匹靈 aspirin）、高海拔、擤或挖鼻子。

預防方法

- 低濕度是導致鼻出血的常見原因。應增加您家裡的濕度，尤其是睡房的濕度，保持在六十至六十四度。
- 如果您的鼻子變得很乾，呼吸一會兒潮濕的空氣（如從淋浴），然後，放一點凡士林膏到鼻孔裡以防出血。使用鹽水噴鼻器也有幫助。
- 限制使用阿斯匹靈，因為它會引起鼻出血。

家中護理：

- 坐直並把頭稍微向前低，把頭後仰可能導致血流進喉嚨裡去。
- 擤出鼻中的所有阻塞物，持續用拇指和食指捏閉鼻孔或用力壓迫出血的鼻孔十分鐘。按壓數分鐘後，避免偷看能否止血。
- 十分鐘之後，放開手。如果鼻子仍然出血，再捏十分鐘。大多數的出血在直接施用壓力後十至三十分鐘就會止住。
- 保持安靜幾小時，而且在止血後至少十二小時不要擤鼻子。

什麼時候撥電給凱薩醫療機構

- 如果在施用直接壓力三十分鐘之後，仍沒有止血。
- 如果當捏住鼻子時，血從喉嚨後部流下。
- 如果在受傷之後鼻子有變形。鼻子可能受損傷。
- 如果鼻出血經常復發。