

急救服務 Emergency Services

## 流鼻血 – 在家自我護理

### Nosebleed - Caring for Yourself at Home

您的鼻內密布著許多細小血管，它們的作用是使您呼吸的空氣溫暖濕潤。這些血管會破裂流血。最常見的流鼻血發生在前鼻部位。其次在後鼻部位或鼻內較深處。與前鼻部位出血相比，後兩類鼻血更難止住。

我們已使用填充物來止您的鼻血。

**您必須再來急癥部復診**，以便將填充物取出。

復診日期: \_\_\_\_\_

We have used packing to control your nosebleed.

**You must return** to the Emergency Department to have the packing removed. Return Date: \_\_\_\_\_

#### 在家如何自我護理

請靜養數小時。

流鼻血後，請在十二小時內：

- **不要**吸鼻子或擤鼻子。
- **不要**將其它任何東西放進鼻內。
- **不要**提舉重物或用力拉伸。

#### 如果您的鼻子再次出血

止血步驟如下：

1. 取出一些紙巾或一塊濕布。
2. 坐下。
3. 頭前傾，以便鼻血流出鼻子，避免流進喉嚨。
4. 用嘴巴呼吸。
5. 用拇指和食指捏緊鼻梁骨正下方的柔軟處，使鼻中央（稱作鼻中隔）受壓。流鼻血通常發生在這個部位。
6. 用紙巾或濕布接住鼻血。
7. 持續捏住鼻子十分鐘，然後查看是否已止血。
8. 倘若仍流血不止，請重新捏住鼻子再堅持十分鐘。

有時，用冷布或冰袋捂鼻可減緩鼻血。

捏住鼻梁下柔軟處十到二十分鐘後，鼻血大多能止住。

倘若鼻血流進口腔和喉嚨，必須吐出。吞咽鼻血會導致反胃，引發嘔吐。一旦嘔吐，您的鼻子會流更多的血或再次出血。

### 防止流鼻血的方法

要防止鼻腔乾燥，請：

- 使用潤滑劑，如凡士林油，薄薄地塗在鼻腔內壁。取一根棉簽，粘上少許潤滑劑，然後用棉簽頭柔和塗抹每個鼻孔內部。
- 遵循醫生的指導，使用鹽水（含鹽）鼻滴或噴霧劑。
- 夜晚，在您臥室內使用加濕器。
- 嘗試不使用抗組胺藥物或緩解鼻塞的鼻腔噴霧劑。

打噴嚏時，請張開嘴。（不要忘記捂住嘴巴！）

**記住，不要在流鼻血以後至少十二小時內擤鼻。** 當你擤鼻時，要輕輕地，請勿用力。

**不要挖鼻孔。**

**不要抽煙或置於煙霧環境中。** 煙霧會刺激鼻子，使鼻子內壁乾燥。

### 何時就醫？

如果發生下列情況，請去最近的急診部就診：

- 流鼻血，嘗試止血（第一頁步驟一到步驟八）二十分鐘後，鼻血仍沒有止住。
- 頭部受傷，出現流鼻血。
- 臉部或鼻子受傷，您覺得鼻子被打破了。

如果發生下列情況，請打電話給您的家庭醫生：

- 您一個星期內流鼻血四次或四次以上。
- 您出現經常性流鼻血。
- 鼻血似乎比以往流得更多。

### 更多資訊，可諮詢：

- 您的家庭醫生
- 您的藥劑師
- 撥打HealthLinkBC - 8-1-1電話 (聾啞人士專線 7-1-1) 或上網瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca).