

急救服务 Emergency Services

流鼻血 – 在家自我护理

Nosebleed - Caring for Yourself at Home

您的鼻内密布着许多细小血管，它们的作用是使您呼吸的空气温暖湿润。这些血管会破裂流血。最常见的流鼻血发生在前鼻部位。其次在后鼻部位或鼻内更深处。与前鼻部位出血相比，后两类鼻血更难止住。

我们已使用填充物来止您的鼻血。

您必须再来急症部复诊，以便将填充物取出。

复诊日期: _____

We have used packing to control your nosebleed.

You must return to the Emergency Department to have the packing removed. Return Date: _____

在家如何自我护理

请静养数小时。

流鼻血后，请在十二小时内：

- **不要**吸鼻子或擤鼻子。
- **不要**将其它任何东西放进鼻内。
- **不要**提举重物或用力拉伸。

倘若您的鼻子再次出血

止血步骤如下：

1. 取出一些纸巾或一块湿布。
2. 坐下。
3. 头前倾，以便鼻血流出鼻子，避免流进喉咙。
4. 用嘴巴呼吸。
5. 用拇指和食指捏紧鼻梁骨正下方的柔软处，使鼻中央（称作鼻中隔）受压。流鼻血通常发生在这个部位。
6. 用纸巾或湿布接住鼻血。
7. 持续捏住鼻子十分钟，然后查看是否已止血。
8. 倘若仍流血不止，请重新捏住鼻子再坚持十分钟。

有时，用冷布或冰袋捂鼻可减缓鼻血。

捏住鼻梁下柔软处十到二十分钟后，鼻血大多能止住。

倘若鼻血流进口腔和喉咙，必须吐出。吞咽鼻血会导致反胃，引发呕吐。一旦呕吐，您的鼻子会流更多的血或再次出血。

防止流鼻血的方法

要防止鼻腔干燥，请：

- 使用润滑剂，如凡士林油，薄薄地涂在鼻腔内壁。取一根棉签，粘上少许润滑剂，然后用棉签头柔和涂抹每个鼻孔内部。
- 遵循医生的指导，使用盐水（含盐）鼻滴或喷雾剂。
- 夜晚，在您卧室内使用加湿器。
- 尝试不使用抗组胺药物或缓解鼻塞的鼻腔喷雾剂。

打喷嚏时，请张开嘴。（不要忘记捂住嘴巴。）

记住，不要在流鼻血以后至少十二小时内擤鼻。当你擤鼻时，要轻轻地，请勿用力。

不要挖鼻孔。

不要抽烟或置于烟雾环境中。烟雾会刺激鼻子，使鼻子内壁干燥。

何时就医？

如果发生下列情况，请去最近的急诊部就诊：

- 流鼻血，尝试止血（第一页步骤一到步骤八）二十分钟后，鼻血仍没有止住。
- 头部受伤，出现流鼻血。
- 脸部或鼻子受伤，您觉得鼻子被打破了。

如果发生下列情况，请打电话给您的家庭医生：

- 您一个星期内流鼻血四次或四次以上。
- 您出现经常性流鼻血。
- 鼻血似乎比以往流得更多。

更多资讯，可咨询：

- 您的家庭医生
- 您的药剂师
- 拨打HealthLinkBC - 8-1-1电话 (聋哑人士专线 7-1-1) 或上网浏览 www.HealthLinkBC.ca.