

(一) 鼻出血的護理

- 鼻出血是一種常見的毛病，其嚴重性與其成因有直接關係，成因分別為原發性、創傷引致及其他原因，例如：高血壓、血小板過低、血液凝結問題等等。
- 最常見的鼻出血是原發性的，病者多是兒童或青少年，鼻血由鼻中隔前的位置流出，這種鼻血通常可用壓力控制。

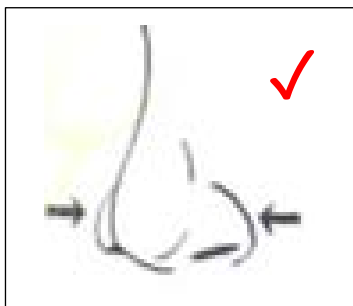
(二) 如何控制鼻出血

- 保持鎮定。
- 病人應坐起來，上身靠前，吐出口腔的血及用口呼吸。
- 用拇指及食指把鼻樑的下部（即鼻翼附近）挾著十數分鐘（見圖1）。

注意：

- 壓力在鼻樑（即鼻骨）上是不能停止鼻血的（見圖2）。
- 如鼻血在十數分鐘後仍然不能停止，或病人對成因有懷疑，應向醫生求診。
- 切勿用紙巾塞著鼻孔、用冰敷頭、把身體躺下。

(圖1) 正確



(圖2) 不正確



(三) 預防鼻出血的方法

- 兒童的原發性鼻出血，很多時與上呼吸道感染或挖鼻孔有關，經常鼻出血的兒童應盡量避免挖鼻孔，隨著兒童年紀長大，鼻出血的次數會減少。

(四) 需要留意的危險徵狀

- 病人如有下列任何情況，應保持鎮定及儘快求診：
 - 用上述方法後，短期內仍不止血，或者再次出血。
 - 流鼻血時的血量很多，甚至口鼻同時滲血。
 - 經常性或頻密的鼻出血，尤其每次總是固定單側。