

## 醫院管理局健康指南

### 病人流鼻血的處理方法

#### 簡介

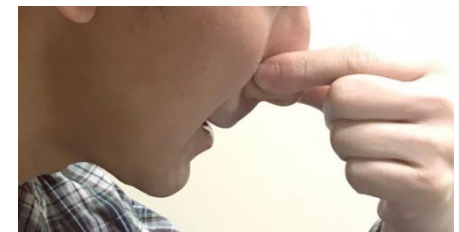
- 流鼻血是常見的症狀，可發生於各種年齡人士身上，尤以兒童及老年人較多。大部分輕微流鼻血的情況在按壓兩邊鼻翼十至十五分鐘後便會自行停止，如果出現流血不止或急性大量鼻出血的狀況持續時，必須立刻求醫。
- 引起流鼻血的原因有很多，最常見的是突發性無原因的出血，其次是血壓高、血液病、鼻膜炎、鼻竇炎、鼻腫瘤、鼻創傷、鼻有異物及鼻手術後等。

#### 一般流鼻血或手術後病人須知

1. 若有出血現象，應先保持冷靜，用食指和拇指按壓兩邊鼻翼大約十五分鐘（如圖示）流血情況應會改善。如大量流血或三十分鐘後仍未能止血，請立即到就近的急症室求診。
2. 手術後兩星期內，大部份病人會有少量血水由鼻孔滲出。
3. 請遵從以下指引避免引致鼻內傷口繼發性出血：
  - i. 請勿提舉重物或做劇烈運動
  - ii. 請勿吸煙、喝酒及熱飲
  - iii. 避免到人多擠迫的地方
  - iv. 請勿刺激鼻腔，打噴嚏時請張開口
  - v. 多吃生果蔬菜和喝水，防止便秘



(圖 1: 頭向前俯)



(圖 2: 使用食指和拇指按壓兩邊鼻翼)

#### 注意事項

- 在初次流鼻血後的一個星期內，再次出血是常見的情況，請不必擔心。因為出血位置未完全愈合，只需按照同樣的方法止血即可。
- 大多數情況下，出血會在 1 - 2 個星期內停止。如問題持續超過兩星期仍未能解決，建議向醫生或有關醫護人員查詢。