

流鼻血了！怎麼辦

鼻腔黏膜中的微細血管分布很密，是很敏感且脆弱的，容易破裂而致出血，尤其是學齡前的孩童常見鼻出血的現象，但是約有一半人找不出原因的；提供以下資訊讓您參考。

一、常見流鼻血的原因

1. 鼻道外傷、挖鼻孔造成傷害。
2. 太過乾燥的環境中，鼻黏膜會乾裂、結痂，血管易破裂。
3. 感冒、鼻炎、鼻竇炎時，鼻黏膜較為脆弱。
4. 過敏性鼻炎的孩童也會容易流鼻血。
5. 打噴嚏、擤鼻涕過於猛烈，也會造成黏膜出血。
6. 血壓過高，易造成鼻腔微血管破裂。
7. 抽菸（含電子煙），易使鼻腔粘膜乾燥，引發流鼻血。
8. 鼻腔的異物，使黏膜受傷發炎，也會流鼻血。
9. 凝血異常。

二、流鼻血注意事項

1. 良好控制血壓，選擇低脂、低膽固醇的食物，避免血壓過高，引起流鼻血不止。
2. 首先要盡力鎮定自己的情緒，切勿慌亂，放鬆心情。
3. 頭部應該保持正常直立或稍向前傾的姿勢（如圖一），使已流出的血液向鼻孔外排出，以免留在鼻腔內影響呼吸。
4. 用清潔棉花輕輕塞住流血的鼻，並以手指輕捏鼻翼（如圖二）加壓止血，約五到十分鐘。



圖一 身體前傾



圖二 鼻翼加壓點

流鼻血了！怎麼辦

- 5.冰敷：可讓鼻子的血管收縮，幫助止血。冰敷的部位；鼻根及鼻頭（整個）鼻子上面或是在鼻子後面。
- 6.不要用力擤鼻子，以免反而導致大出血。
- 7.如果上述步驟都已妥善操作，仍無法停止出血，則必須送醫治療，切勿延誤。

三、日常生活需知

- 1.增加室內濕度使鼻垢減少，可藉由吸入水蒸氣或抹些凡士林藥膏，亦可室內擺放盆水增加濕度，以保持鼻粘膜濕潤。
- 2.建議多攝取維他命C、鐵質等水果，例如：藍莓、黑莓、小紅莓、櫻桃、葡萄、葡萄乾等水果。
- 3.應將口張開，使氣從口裏出來，避免傷到鼻粘膜。
- 4.避免吃太熱的食物或吃補品，這樣會使鼻部血管擴張，更易流鼻血。
- 5.避免劇烈運動或提重物，洗太熱熱水澡、用手指挖鼻孔。

參考資料

- 蔡麗珠、黃士茲（2023）。眼、耳、鼻、喉疾病病人之護理。陳夏蓮總校閱。內外科護理學（下）（七版，1027-1132 頁）。華杏。
- 胡勝川（2022）。急診醫學醫療手冊（九版）。金名。
- 薛智仁（2025）。天冷易流鼻血 戴口罩有奇效。健康世界，(577)，28-30。
<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=16077059-N202502070010-00011>