

## 急症部門 Emergency Department 流鼻血 Nose Bleed/Epistaxis

### 一般資訊 General Information

流鼻血的成因包括鼻子受傷、細菌感染、物體進入鼻子裏或高血壓。鼻黏膜過乾也可能引起鼻孔出血。

### 注意事項 Instructions

1. 不可以擤鼻涕，直至停止流鼻血後兩天。不可以挖鼻孔或放置任何物體在鼻孔內，這樣做可能會令凝固的血塊脫落。
2. 如再次流血，請坐起來，頭向前傾，並用口呼吸。同時持續捏緊鼻子柔軟的部位十分鐘。
3. 家中使用空氣濕度調節器或噴霧器，可潤濕黏膜及預防再流鼻血。
4. 在流鼻血後的數天內，躺下時可用幾個枕頭墊高頭部。
5. 兩、三天內不可服用阿士匹靈或喝酒，兩者皆可能引致流更多血。
6. 在隨後的幾天內避免喝熱飲、抬舉重物或過度用力。
7. 如果醫生使用止血用棒或氣球裹塞鼻孔，你便要在一至兩天內往家庭醫生診所或返回急症室把它除掉。如果部份紗布鬆脫出鼻孔外，可剪掉或輕輕塞回鼻孔，切勿把它拉出來。
8. 如果沒有放置紗布裹塞鼻孔，可在鼻孔內塗上少許凡士林潤滑劑(Vaseline)，每天兩次，連續塗四至五天，便能減輕乾燥和不適。
9. 你可以在回家後一天淋浴。避免使用熱水，因為它可以增加出血的機會。
10. 不要用吸管喝飲品因為吸吮時可能會導致出血。

如有下列情況請去看您的家庭醫生:

**See your Family Doctor if any of the following develop:**

- 繼續經常流鼻血。

如有下列任何一種情況出現，請立即返回急症部門求助:

**Return to Emergency if any of the following develop:**

- 流血不止。
- 如果鼻子內置有止血用棒或氣球，而你出現發燒，或鼻腔內部或周圍嚴重疼痛。

若需更多資訊或有問題請打811，聯絡卑詩健康連結 (HealthLinkBC)。

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or  
email [pchem@vch.ca](mailto:pchem@vch.ca) and quote Catalogue No. **FI.600.EP46.CN**  
© Vancouver Coastal Health, November 2015

本院醫護人員派發這份資料，祇給指定人士使用。  
The information in this document is intended solely for the  
person to whom it was given by the health care team.  
[www.vch.ca](http://www.vch.ca)