

# 流鼻血的衛教

文：高雄長庚 陳韋至醫師

圖：高醫附醫 孫宜緯醫師

## 為什麼我會流鼻血？

鼻出血約九成發生於靠近鼻孔處的鼻中隔黏膜處，通常在乾冷的環境容易發生，鼻過敏、發炎（鼻竇炎）、鼻中隔彎曲、外傷也可能是造成流鼻血的原因。少數患者可能因為鼻腔腫瘤或凝血功能異常造成。此外，使用鼻噴劑或使用抗凝血藥物，也會增加流鼻血的風險。兒童由於鼻黏膜血管豐富，所以較成人更常流鼻血。



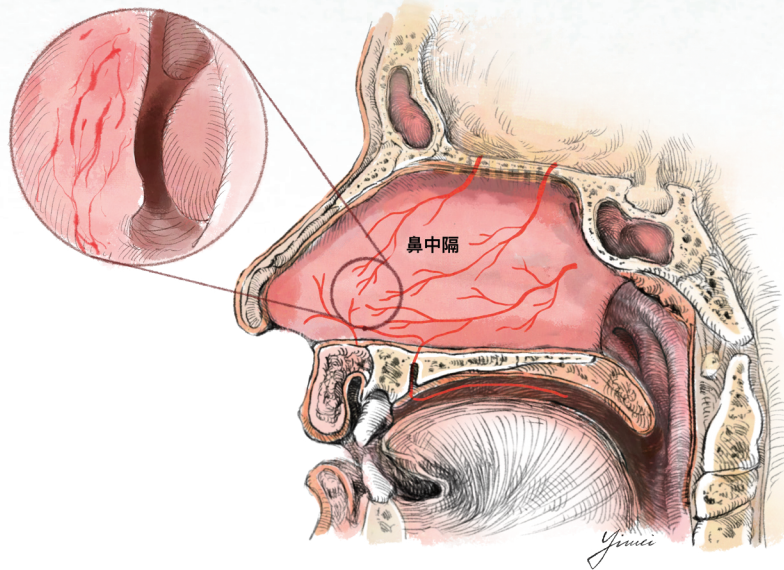
## 流鼻血的時候該怎麼辦？

- 坐下並將頭微向前傾，用食指及拇指緊捏鼻孔兩側的鼻翼位置約 10 分鐘，避免頭向後仰的動作，以免血水流進咽喉部嗆到。
- 可以在鼻樑處以冰袋冰敷。
- 如以手指壓迫後仍無法止血，請立即就醫

## 流鼻血就醫後，醫師會如何處理？

- 就醫時請詳細告知醫師您的疾病史，如藥物使用情況、是否有外傷。
- 醫師通常會使用含有血管收縮劑的止血棉先局部壓迫止血，後續移除再觀察是否仍有流血情況。此外，依情況會給予點滴輸液，如血壓過高則會給予藥物控制血壓。
- 如果治療後無持續出血情況，醫師會考慮於出血點上放置可吸收的敷料協助止血。
- 如果仍持續出血，則會使用鼻填塞物壓迫鼻腔出血點，鼻填塞物會放置於鼻腔約 2-3 天，後續再取出觀察是否仍有出血現象。
- 如果大量出血而上述方式都無法處理時，則須考慮血管栓塞或手術止血。

鼻中隔常發生出血處



### 如果長期反覆流鼻血，需要注意什麼？

如果流鼻血的情況長時間反覆發生，則須至耳鼻喉科進一步檢查。醫師通常會用內視鏡檢視鼻腔構造，是否有出血點或是腫瘤。此外，需注意是否有凝血功能異常、藥物使用情況或是有高血壓的問題。

### 長期流鼻血是否能藉由手術來處理？

通常鼻出血是因為鼻黏膜的血管破裂、血管異常或血管瘤出血造成，如果能找到明確的出血點，可以雙極電燒針對出血點進行燒灼止血，多數患者術後不會復發。如果內視鏡下沒有找到明確的出血點，則會考慮將懷疑出血部位的動脈（翼顎動脈、前後篩動脈）進行結紮手術，約一成的患者術後再次發生出血情況。極少部份患者因為先天基因異常造成血管易破裂，須大範圍移除造成出血的鼻黏膜，或鼻黏膜皮膚移植手術。

### 流鼻血處理完後，我應該要注意什麼？

- 2週內應避免用力擤鼻涕、提重物、劇烈運動、喝酒、進補、服用抗凝血（通血路）的健康食品，如：銀杏、納豆。
- 如本身有鼻過敏情況，應以藥物控制，避免因黏膜腫脹、打噴嚏、擤鼻涕造成再次出血。
- 如有鼻填塞物，請於 2-3 天內至耳鼻喉科移除。
- 高血壓患者請控制血壓，如血壓持續偏高請回診心臟血管科。