

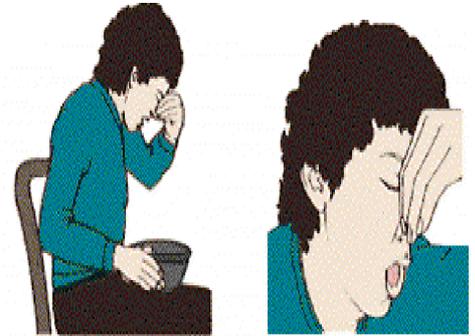
流鼻血

處理方式:

1. 可用衛生紙做成捲軸狀(大小依鼻孔能塞進且不易鬆脫為止)塞住出血之鼻孔。
2. 保持直立坐姿、頭微向前傾，以減低血管壓力。
3. 用兩隻或三隻手指按捏鼻翼部份，並張口呼吸。
4. 壓迫時間: 5~10 分鐘才鬆開手看看血是否止了。
5. 可以使用冰塊或冰枕敷在鼻樑。

注意事項:

1. 出血時切勿驚慌，越驚慌血流量加速，流鼻血越厲害。
2. 遇到流鼻血急忙躺平是不對的，因為有可能血會嗆到肺部、堵塞呼吸道，或是吞進胃內造成不舒服，且看不到流出多少的血液，無法判斷情況的嚴重程度。
3. 最重要的是嚴禁摳挖鼻孔和用力擤鼻涕、不進補、不作劇烈運動、不洗太熱的熱水澡，以免血流旺盛引發再度出血。
4. 鼻孔塗抹一些軟膏或擦些凡士林，可以防止鼻腔黏膜乾燥脆弱出血。



【彰化女中健康中心關心您的健康】

流鼻血

處理方式:

1. 可用衛生紙做成捲軸狀(大小依鼻孔能塞進且不易鬆脫為止)塞住出血之鼻孔。
2. 保持直立坐姿、頭微向前傾，以減低血管壓力。
3. 用兩隻或三隻手指按捏鼻翼部份，並張口呼吸。
4. 壓迫時間: 5~10 分鐘才鬆開手看看血是否止了。
5. 可以使用冰塊或冰枕敷在鼻樑。

注意事項:

1. 出血時切勿驚慌，越驚慌血流量加速，流鼻血越厲害。
2. 遇到流鼻血急忙躺平是不對的，因為有可能血會嗆到肺部、堵塞呼吸道，或是吞進胃內造成不舒服，且看不到流出多少的血液，無法判斷情況的嚴重程度。
3. 最重要的是嚴禁摳挖鼻孔和用力擤鼻涕、不進補、不作劇烈運動、不洗太熱的熱水澡，以免血流旺盛引發再度出血。
4. 鼻孔塗抹一些軟膏或擦些凡士林，可以防止鼻腔黏膜乾燥脆弱出血。



【彰化女中健康中心關心您的健康】

