



簡易版衛教資訊：12-鼻出血(Nosebleeds)

- 坐姿，頭部前傾，用力捏住雙側鼻翼閉合 5-7 分鐘用冰冷的毛巾，並透過嘴呼吸。
- 如果流血停止但又復發，再捏住鼻子 15 分鐘。
- 不要擤鼻涕。
- 流鼻血後 24 小時內避免吸煙和劇烈活動
- 避免喝熱的飲品（如湯、咖啡或咖啡）。
- 保持粘膜濕潤，每天使用鹽水滴鼻劑或噴霧數次。
- 在臥室使用加濕器，以幫助保持鼻腔濕潤。

完整版衛教資訊：：12-鼻出血(Nosebleeds)

一、鼻出血定義：

鼻腔黏膜中的微細血管分布很密，是很敏感且脆弱的，容易破裂而導致出血。流鼻血是一種相當常見的症狀，可以出現在各種年齡層、各種時間和季節[1]。

二、居家照護原則：[1,2]。

- 1、坐姿，頭部前傾，用力捏住雙側鼻翼閉合 5-7 分鐘用冰冷的毛巾。透過嘴呼吸[1, 2]。
- 2、如果流血停止但又復發，再捏住雙側鼻翼 15 分鐘[2]。
- 3、不要擤鼻涕[1, 2]。
- 4、流鼻血後 24 小時內避免吸煙和劇烈活動[2]。
- 5、避免喝熱的飲品（如湯、咖啡或咖啡）[2]。
- 6、保持粘膜濕潤，每天使用鹽水滴鼻劑或噴霧數次[2]。
- 7、在臥室使用加濕器，以幫助保持鼻腔濕潤[1, 2]。
- 8、補充維他命 C、K 及鐵質[2]。
- 9、戒菸，避免鼻腔黏膜乾燥[2]。

三、何時應立即就醫？

1. 意識狀態改變。
2. 休克徵兆：身體呈現無力或昏倒、心跳加快、皮膚蒼白或呼吸急促。
3. 加壓超過 30 分鐘後，出血仍然存在。

四、參考資料

1. 衛生福利部中央健康保險署(n.d.)· 流鼻血· 取自
https://www.nhi.gov.tw/Content_List.aspx?n=717010AFCC852970&topn=5FE8C9FEAE863B46
2. Briggs, J. K. (2015). Telephone Triage Protocols for Nurses. 5th edition. Philadelphia (PA): Lippincott Williams & Wilkins.