



鼻出血護理指導

1998.05 制定
2024.05 修訂

一、造成鼻出血的原因

- (一) 外傷：如車禍、打架、運動傷害、不當的挖鼻屎等造成鼻黏膜破裂。
- (二) 鼻部病灶或手術後出血：如鼻腔腫瘤、鼻竇腫瘤、鼻咽癌、鼻炎、鼻竇炎。
- (三) 凝血機能障礙：如血友病、白血病或血小板過低。
- (四) 全身性疾病：如高血壓、血管硬化症、肝病、維生素 C、K 缺乏症、腎臟病發尿毒症。
- (五) 其他：如鼻腔內異物、鼻中膈彎曲、天氣乾燥或不明原因等。

二、住院中鼻出血處理

如能找到出血點，可以燒灼方式止血；若找不到出血點或燒灼方式無法止血，則必須以止血填塞物將鼻腔塞滿，加壓止血。通常鼻填塞須維持 1~3 天，必要時須住院治療限制活動，觀察出血情形。若仍無效，則須考慮開刀結紮血管止血。

三、日常生活須知

- (一) 避免情緒波動，不要操勞，控制血壓。
- (二) 飲食以冷食、流質為主，避免熱食，少吃刺激性食物，並嚴禁抽菸、飲酒。
- (三) 多吃新鮮蔬果，保持大便通暢，避免因便秘用力導致鼻出血。
- (四) 若張口呼吸，需注意口腔清潔並多攝取水份。
- (五) 注意防寒，預防感冒和呼吸系統疾病。
- (六) 環境過於乾燥時，可用溫的食鹽水或凡士林拭擦鼻腔，保護黏膜。
- (七) 因抗凝血劑會干擾血液凝結，容易流鼻血的患者，請與醫師討論您的用藥。

四、鼻出血居家緊急處理

- (一) 保持鎮靜，放鬆心情，鬆開頸及胸部衣服，勿驚慌，驚慌會導致血流加速。
- (二) 應採坐姿或身體稍前傾的姿勢，不要平躺，以避免鼻血往後流，吞進腹內造

成不舒服，若看不到流出多少的血液，便無法判斷情況的嚴重程度，且血塊堆積還可能堵塞呼吸道。

(三)可用口呼吸，將頭側向流血的一邊，除去積聚在鼻咽部內的血塊和分泌物，維持呼吸道通暢，以免血水梗塞喉嚨。

(四)用清潔棉花塞住流血的鼻孔，以手指輕捏鼻翼，加壓止血約 5~10 分鐘。

(五)以濕毛巾冷敷（或冰敷）鼻子兩側、額頭或眼睛下方的臉頰處，加速出血點止血。

(六)請勿將鼻內血塊挖除或用力擤鼻，以免導致大出血；如有血液流入喉部，可由口吐出，如血流不止、失血太多、頭暈或臉色蒼白，應儘速送醫。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/兒醫（02）25713760、新竹馬偕/兒醫（03）5745098、台東馬偕（089）310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9：00-12：00，下午 2：00-5：00。

祝您 平安健康