

# 鼻血哪會落袜停？ 止血方法要做對



文／耳鼻喉部 主治醫師 黃得韻 · 一般耳鼻喉科 主任 戴志展 · 部主任 蔡銘修

一到乾冷的冬天，您的小寶貝是否常在半夜突然流鼻血？或者不時接到學校老師打電話來說孩子上課時又流鼻血了？很多人的生活作息及飲食習慣這時也跟著改變，麻辣火鍋店的生意特別好，大賣場的暖爐越來越暢銷，而您是否也吃起了麻辣鍋？一到晚上，暖爐就成了您的最愛？這時候，您或您的家人是不是像去年冬天一樣，又開始出現了流鼻血的困擾？

很多人都有過流鼻血的經驗，到底為什麼會流鼻血？流鼻血有關係嗎？該怎麼做才能讓鼻血不再流？以下是我們的解答。

## 流鼻血的原因

### 鼻黏膜脆弱

流鼻血最常見的原因為鼻腔的黏膜脆弱及微血管擴張。孩童及老人是最容易流鼻血的兩大族群，秋冬天氣乾燥，鼻黏膜也會比較乾燥，如果這時又經常吃些刺激性的食物（如：麻辣鍋）或長時間使用暖爐，就會使得鼻腔的黏膜微血管擴張而容易流鼻血。這種情況下的流鼻血大多是位於鼻中隔前部的

鼻黏膜脆弱所造成的，鼻血呈鮮血狀從鼻孔滴下，有時會自行止住。

### 鼻中隔彎曲

鼻中隔是鼻腔主要的骨架，骨架歪了，便稱為鼻中隔彎曲。鼻中隔彎曲的原因有先天性或後天性兩種。由於鼻中隔彎曲的部位凸出於鼻腔中，患者在揉鼻子、擤鼻涕或挖鼻孔的時候容易磨擦到鼻中隔，反覆如此，就會造成鼻黏膜較薄而容易受傷出血。有過敏性鼻炎的小朋友睡覺時，常因塵蟎刺激，不自覺的揉鼻子，以致老是在半夜流鼻血。

### 鼻部撞擊受傷

鼻部受到外力撞擊會造成血管破裂，若是小血管破裂，鼻血可能會自行止住，但是如果撞擊擊力道大而使得較大的血管破裂，就可能血流不止，嚴重時甚至會有生命危險。

### 鼻竇炎及鼻息肉

鼻竇炎的常見成因為鼻部發炎，長期發炎的組織會使供應的血管變多且擴張，因而容易流鼻血。醫學研究顯示，有過敏體質的病人，罹患鼻竇炎及鼻息肉的情形可能較其



他人嚴重。

### 鼻部腫瘤

鼻部腫瘤包含良性及惡性腫瘤。腫瘤的形成需要豐富的血管供應，這些血管可能受到外力或內在因素影響，造成擴張破裂而出血。流出的血液顏色若為鮮紅色，多為鼻前部的腫瘤出血；若為暗紅或褐色，多為鼻後部或鼻咽的腫瘤出血。家族如果有腫瘤病史，更要特別注意流鼻血是否與鼻部腫瘤有關。

### 內科凝血功能疾病

內科疾病如肝臟疾病、洗腎、血液疾病等，都會影響身體的血液凝結。有這些內科疾病的人，若要控制流鼻血就要先控制內科疾病，通常在內科疾病控制妥當之後，就不會有流鼻血的困擾了。

### 流鼻血時，請您這樣做……

一般民眾常認為流鼻血時要將頭往後仰然後捏住鼻根，其實這是不正確的作法。因為流鼻血時如果將頭往後仰，雖然鼻血沒有從鼻孔流出，卻會往後流入喉嚨再進入食道及胃部，甚至嗆入氣管，當胃部堆積大量鼻血，就會引發噁心嘔吐，產生更大的傷害，此時的嘔吐物通常是深色凝結的血塊。

在流鼻血的時候，正確姿勢應該是要將頭微微前傾，再用食指與拇指按壓鼻子前面兩側的鼻翼軟骨，歷時10分鐘，若之後還是繼續流血，則稍微上下調整一下按壓的位置，因為鼻前部是鼻部最常流血的地方。

如果嘗試了上述方式，鼻血仍然不停流出，便應儘快找耳鼻喉專科醫師診治。耳鼻喉科進一步的止鼻血方法包括局部藥物治療、鼻填塞、鼻雷射手術、鼻中隔彎曲矯正手術、鼻竇內視鏡手術等，醫師會針對鼻部問題做最適當的處理。📞



流鼻血的正確處理方法（盧秀禎繪圖）