

流鼻血的種類

- (一)前位的：90%的流鼻血屬之，血液自單側鼻孔流出。
- (二)後位的：出血位置發生在鼻腔較後方，通常血液會流到口腔或向後流向喉嚨，開始可能單側流鼻血，接著兩側均有鼻血流出。這是較嚴重傷害，應立即尋求醫療協助。



若鼻血自單側鼻孔流出（前位的），則採取下列方式止血：

1. 安撫學生，使冷靜下來。
2. 讓學生坐下。
3. 讓學生的頭保持略微前傾，好讓血液可以自鼻孔流出，而非向後往喉嚨方向流。
4. 且手輕捏住鼻子，施以穩定的壓力，保持 5 分鐘。告訴學生以口呼吸。

其它止血方式包括：

1. 若持續出血，請學生輕輕擤鼻以清除血塊和多餘血液，並再輕壓鼻子 5 分鐘。
2. 以消毒棉球沾生理食鹽水輕輕塞住鼻孔。
3. 以紗布蓋住鼻子到上唇部位，並輕輕施予壓力。
4. 在鼻子上方置一小冰袋以冰敷（和上述其他方法合併使用）。

第二次捏鼻後仍無法止住鼻血：

1. 懷疑為後位性的流鼻血，應立即尋求醫療協助。
2. 鼻子因撞擊後出血，有腫脹、變形且是大量地從兩側鼻孔流出。
3. 懷疑可能有鼻骨骨折
4. 試著以前述的方法來止血
5. 立即尋求醫療協助

居家照顧注意事項：

1. 不要挖鼻子。
2. 盡量不要揉鼻子、擤鼻涕。
3. 不要吃太熱的食物或吃補品。這樣會使鼻部血管擴張，更易流鼻血。(一小時內)
4. 室內濕度高可使鼻垢減少，可吸入水蒸氣或抹些凡士林藥膏，以保持鼻粘膜濕潤。
5. 打噴涕時，應將口張開，使氣從口裏出來，避免傷到鼻粘膜。
6. 不要作劇烈運動。
7. 如廁時，不可太大力。避免便秘。