

**什麼是鼻出血？**鼻腔內壁分佈著大量血管，這些血管位置表淺，極易受損出血。當空氣在鼻腔內流動時，可能會導致鼻腔內脆弱的黏膜（內膜）乾燥、受刺激。一旦鼻腔因揉搓、挖鼻或用力擤鼻受到刺激，這些部位就可能會出血。血液會從破損的血管滲出，流入鼻腔後從鼻孔流出，有時也會順著咽喉後部往下淌。雖然鼻出血看起來可能令人害怕，但通常並非嚴重問題。兒童是鼻出血的高發人群，在氣候乾燥的環境中，鼻出血的發生頻率還會進一步增加。

### 哪些因素會增加鼻出血風險？

- 空氣乾燥
- 溫度/濕度發生變化
- 鼻部受到外傷或損傷
- 季節性過敏反應和感冒
- 鼻腔內進入異物/挖鼻
- 擤鼻時用力過猛
- 血小板計數偏低，或患有出血性疾病
- 接觸香煙煙霧
- 鼻腔內血管存在異常

### 如何預防鼻出血？

- 每日向兩側鼻孔各噴灑 2-3 次生理鹽水鼻腔噴霧，為鼻腔保濕，此類產品可直接在藥局購買（無需處方）。
- 向兩側鼻孔內塗抹生理鹽水凝膠、凡士林或抗生素軟膏（用量約為豌豆大小），每日最多塗抹 4 次。
- 夜間在房間內使用冷霧加濕器，保持鼻腔濕潤，加濕器內的水需每日更換。
- 擤鼻時動作輕柔，避免過度用力。
- 避免挖鼻/接觸鼻腔內部。
- 增加飲水量。
- 不吸煙，同時避免吸入二手煙。

### 如何遏制鼻出血？

- 保持冷靜。
- 保持坐姿並輕微前傾，對鼻腔施加適當壓力。
- 切勿躺下。
- 用嘴巴呼吸。
- 務必捏住鼻腔的柔軟部位。若捏住鼻腔骨性部位或其上方區域，無法在正確位置施壓以止血（詳見圖 1）。
- 持續用力捏住鼻腔底部 10-15 分鐘（詳見圖 2）。嚴格把控時間，至少 10 分鐘內不要鬆開。可用衛生紙從鼻腔下方擦拭血跡。
- 若仍未止血，取一小塊棉花蘸取減充血劑鼻腔噴霧（如 Afrin），輕輕塞入出血的鼻孔。繼續用力捏住鼻腔，持續捏壓滿 5 分鐘，期間注意觀察時間。
- 若上述措施均無效，且出血量較大，需立即前往最近的急診室 (Emergency Room) 就診。
- 若透過施壓和冰敷仍無法徹底止住鼻出血，可參考「額外可採取的鼻出血治療與預防措施」(Additional things I can do to treat or prevent a nosebleed) 部分。



圖 1



圖 2



# 患者及家庭教育手冊 —— 鼻出血（流鼻血）

## 還有哪些其他針對鼻出血可採取的治療或預防措施？

**局部治療** —— 使用以下產品前，需先輕輕擤鼻，清除鼻腔內鬆散或無效的凝血塊。這些殘留物可能會像楔子一樣阻礙止血，而血管中的彈性纖維需要在出血部位周圍收縮閉合才能實現止血。使用下方任一治療方法後，需再次透過施壓和冰敷的方式，直至出血停止。

- A. Afrin —— [嚴格遵循產品包裝說明使用] ( 僅適用於 6 歲及以上人群 ) 向出血鼻孔噴灑 1-2 次，每日使用不超過 2 次，且連續使用不得超過 3 日。
- B. NasalCease —— [嚴格遵循產品包裝說明使用] 旋轉產品末端並塞入出血鼻孔，30 分鐘內取出。使用後需繼續施壓並冰敷。
- C. Helistat —— [嚴格遵循產品包裝說明使用] 將海綿裁剪成合適大小後填入出血鼻孔。此產品可被人體吸收，填入後無需取出。使用後需繼續施壓並冰敷。
- D. 鹽醃豬肉 —— 需提前準備。在雜貨店購買鹽醃豬肉。包裝方式與培根類似。切成小指大小的肉塊。用針將一根線或牙線穿過肉塊一端，並繫成圓環。如此方便後續從鼻腔取出。將肉塊用蠟紙包裹好，放入冰箱冷凍。鼻子出血時，從冷凍室取出肉塊，拆開包裝後將凍狀肉塊填入鼻孔，線留在鼻孔外，保持 1 小時，期間需在肉塊上方持續施壓。



**口服治療** —— 若鼻出血反覆發生，可能需要口服氨基己酸、氨甲環酸，或使用高劑量 IN DDAVP 等其他藥物。具體用藥方案需遵醫療團隊的醫囑。

## 反覆性鼻出血

- 即便我們盡力規避所有已知風險因素，並採用前文提及的治療方法，鼻出血仍可能反覆出現。
- 反覆鼻出血會對日常生活造成干擾，如影響上學、運動、工作及其他既定活動。
- 若鼻出血頻繁發生，需及時由耳鼻喉科 (Ear Nose and Throat, ENT) 醫生 (又稱耳鼻喉頭頸外科醫生 (Otorhinolaryngologist, ORL)) 進行評估。此類醫生可清晰觀察鼻腔內血管情況，必要時可在門診直接進行小型手術 (稱為燒灼術)，以阻止血管出血。
- 此外，由血液科醫生評估是否存在潛在出血性疾病也十分重要。

## 何時需尋求進一步協助？

- 鼻出血無法透過上述方法止住時
- 出血量較大時
- 反覆出現持續時間較長的鼻出血時
- 出現頭暈、虛弱、身體不適或呼吸困難等症狀 ( 可能是嚴重失血的表現 ) 時
- 頭部或面部受到外傷時
- 鼻腔內有異物卡住時

## 常用網站和教育資源

波士頓出血性疾病中心 (Boston Bleeding Disorders Center) [www.childrenshospital.org/programs/boston-bleeding-disorders-center](http://www.childrenshospital.org/programs/boston-bleeding-disorders-center)

全國出血性疾病基金會 (National Bleeding Disorders Foundation) [www.hemophilia.org](http://www.hemophilia.org)

新英格蘭血友病協會 (New England Hemophilia Association) [www.newenglandhemophilia.org](http://www.newenglandhemophilia.org)

血友病世界聯盟 (World Federation of Hemophilia) [www.wfh.org](http://www.wfh.org)

HemAware [www.hemaware.org](http://www.hemaware.org)

LA Kelley Communications [www.kelleycom.com](http://www.kelleycom.com)



兒科出血性疾病計畫

300 Longwood Ave., Fegan 6, Boston, MA  
電話 : 617-355-6101 | 傳真 : 617-730-0641