

患者及家庭教育手冊

鼻出血（流鼻血）

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）。



圖 1



圖 2

- 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。



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
全國出血性疾病基金會 (National Bleeding Disorders Foundation) www.hemophilia.org
新英格蘭血友病協會 (New England Hemophilia Association) www.newenglandhemophilia.org
血友病世界聯盟 (World Federation of Hemophilia) www.wfh.org
HemAware www.hemaware.org
LA Kelley Communications 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