

※流鼻血

原因——

指鼻腔黏膜微細血管破裂所造成。

除個人體質因素外，有時在高山上因氣壓低、空氣稀薄，或者在酷暑下活動，都很容易發生流鼻血的現象。

症狀——

鼻孔血流不止。

處理方法——

1. 讓患者坐下，保持頭部向前傾的姿勢。
2. 張口呼吸，並捏住鼻子兩側(每隔 10 分鐘放鬆一下再捏，直到止血)。
3. 若不能在短時間內止住流血，可在額頭上敷用冰冷的毛巾，使血流減緩。
4. 過程中要吐出流入口中的血液，以免吞入引起噁心，嘔吐。
5. 觀查出血及生命徵象並交待止血後至少 4 小時內不可擤鼻子或摳出血塊，以免再次出血。

★注意：如果仍無法止血或再度流鼻血時，請保持鎮靜，儘速就醫。