

流鼻血衛教指導



❖如何止鼻血

- 1.保持安靜，不要驚慌，放鬆心情，適當的安撫孩童。
- 2.頭部保持正常直立或稍微向前傾的姿勢，不需將頭向後仰，容易使血塊進入呼吸道阻礙呼吸，並鼓勵兒童將鼻血擤出不要吞下，因血液會刺激腸胃黏膜，產生不適感和嘔吐。
- 3.用手指頭捏緊鼻樑 10 分鐘即可止血，而另一側未流鼻血的鼻孔仍可通暢的呼吸，亦可以使用冰塊或冰枕敷在鼻樑上。
- 4.如果壓迫超過 10 分鐘仍未止血，請至醫院求診。
- 5.若流鼻血後鼻腔有血塊不要立即摳出來，待乾燥後可使用濕的棉棒溫和緩慢的清除。

❖如何避免流鼻血的發生

- 1.在晚上使用生理食鹽水滴 1-2 滴到鼻孔內壁，可維持鼻子的潮濕。
- 2.使用少量的凡士林塗抹在鼻腔內可保護鼻黏膜。
- 3.盡量不要讓孩童挖鼻孔，以免干擾傷口癒合過程。
- 4.避免劇烈運動，減少鼻子受到外傷的機會。

參考文獻：

陳秀容、廖愛華(2018)·兒童事故傷害的防範與護理·於黃美智校閱·*兒科護理學*(六版，16-1~16-48 頁)·台北市：永大。

程子芸、蕭慧玲(2014)·兒童事故傷害及其護理·於陳月枝校閱·*實用兒科護理學*(七版 841-877 頁)·台北市：華杏。

陳月枝、黃靜微、林元淑、張綠怡、蔡綠蓉等(2018)·兒童泌尿科生殖系統疾病及其護理·於陳月枝總校閱，*實用兒科護理*(八版，856-857 頁)·台北市：華杏。

