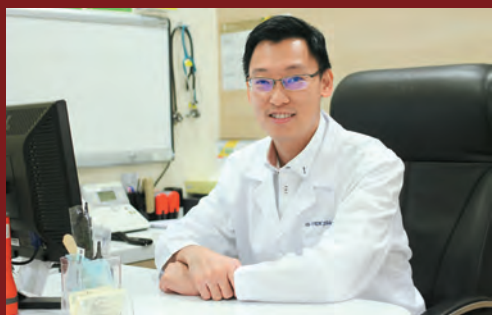




秋涼漸現，天氣亦不知不覺間變得乾燥，一說到乾燥不少人立即聯想到流鼻血的痛苦，到底流鼻血的原因是甚麼？鼻膜過薄又為何會流鼻血？如何正確止血？今期讓養和家庭醫學專科醫生為我們逐一解答。

撰文：文樂軒 設計：張均賢



養和醫院家庭醫學專科醫生

袁兆文醫生

鼻腔容易受創

不少人都有突然無故流鼻血的經驗，而長輩有時指是由於乾燥、熱氣，偶爾一兩次的流鼻血是否表示身體健康出現問題？養和醫院家庭醫學專科醫生袁兆文醫生解釋說：「大部分人流鼻血其實是創傷性，但不是我們所想像的撞傷、碰傷、甚至撞車等嚴重意外。對鼻腔的創傷可以是很小的動作，例如部分人習慣性挖鼻子或打噴嚏，擤鼻涕時過於用力等等，都會對鼻腔造成損傷。因為大部分人流鼻血是鼻腔的前方受傷，即是鼻膜的位置，此處有很多微絲血管，容易被手指弄傷，或是大力擤傷、天氣乾燥、甚至是患有傷風感冒時不斷打噴嚏而令微絲血管膨脹，就為出現流鼻血。」

一般的流鼻血在五分鐘內就能止血，如果流血時間過長的話應該立即求醫，在等候治療過程中都應繼續做止血的动作。至於兒童較常流鼻血，是因為他們的鼻膜比較薄，兒童的血管亦比較脆弱，容易受傷流血。還有兒童經常會挖鼻、較容易造成創傷。



如擤鼻涕時過於用力，會對鼻腔造創傷而流鼻血。

如正服用薄血藥一類的藥物，流鼻血時的止血時間或會較長。



血管接近鼻膜

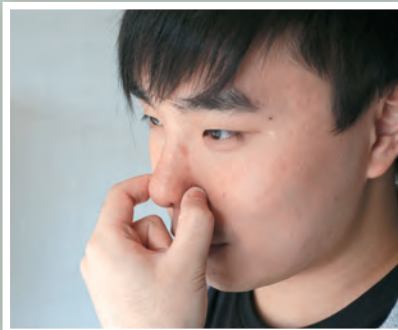
常聽人說鼻膜薄易流血，到底鼻膜與流鼻血有甚麼關聯？袁醫生解釋：「常流鼻血的人通常因為血管很接近鼻膜，血管亦比較脹，就像有些人手腳的血管比較明顯，是結構性問題，血管大有創傷的機會亦會較大。有些人常流鼻血，流血位置會慢慢會結痂，但結痂在鼻子內很多人會感到不舒服，從而開始擤鼻、挖鼻，再次弄傷便流血。還有一個可能，若果正在服用薄血藥、亞士匹靈，令患者傷口難以凝血，止血的時間就會比較長。」

正確止鼻血方法

有些人流鼻血會流血不止需要求醫，亦有部分因不懂得如何正確止血而求醫。袁兆文醫生指出：「坊間常見按壓鼻樑來止血的方法其實不對，因為鼻樑位置有軟骨阻擋無法按到到鼻腔內的血管，正確止血方法是在鼻翼旁的位置按下，因為大部分流鼻血是在鼻翼位置，掐住以壓力來止血是最有效，即使流鼻血的傷口不在鼻翼，掐住鼻翼也能夠令流血的速度降低，然後血會慢慢凝固。除了掐住鼻翼外，身體姿態要注意，例如不應躺着、身體不應向後靠、不要仰頭，因為會使鼻血倒流，就會回流到口腔，也有機會形成血塊阻塞氣道，正確姿勢應該坐直身子，頭微微向下，約數分鐘就能止血。」

亦有人說用冰敷可以令血管收縮，袁醫生認為也算是一種有效方法，但最有效都是掐住，用壓力阻止流血。

▶ 正確止鼻血方法，是頭壓向下，用手按鼻翼兩邊。



止血鼻塞勿亂用

不論是兒童或成年人，如果連續兩、三天都有流鼻血問題，應該見醫生詢問意見和進行檢查，同時醫生也可以告知個別生活習慣上有甚麼要注意。「其實很大機會都是鼻膜創傷，醫生會處方藥膏塗於鼻腔，藥膏一可以形成保護鼻腔的屏障，減少傷口再次受損；二是含有少許抗生素，因為鼻腔內很多時候會有細菌，細菌會影響傷口癒合，所以就容易再流血。如果患者並不是因為傷口流血，只是因為鼻膜過薄而流血，亦可提供一些滋潤鼻腔內的藥膏。」袁兆文說。

坊間有不同的止流鼻血用品，例如一些海綿類鼻塞。袁醫生表示有一種止鼻血的海綿栓子，放進鼻中吸取鼻腔內的血液和分泌物，亦能夠用壓力壓住鼻腔內的傷口，等大約十五至二十分鐘，就可以拿出來，有助鼻腔內的血凝固。但是他強調患者不應自行使用，因為它很細小，不當使用的話有機會拿不出來，留在鼻腔內更為嚴重，甚至有機會會吸入阻塞氣道，所以應該由醫生使用。



▲袁醫生提醒大眾，坊間的止鼻血用品勿亂用。

►醫生或會處方
抗生素藥膏保護
鼻膜。



血癌、鼻咽癌會流鼻血？

電視劇常見主角無故突然流鼻血，然後就說是鼻咽癌或血癌等嚴重疾病，有可能嗎？

袁醫生說：「耳鼻喉科醫生告訴我們其實流鼻血是鼻咽癌的後期病徵，所以鼻咽癌患者應該會先有其他徵狀出現，例如食慾不振、鼻子有不常見的分泌物、經常嗅到臭味等等。血癌患者亦同樣有出血徵狀，因為影響到血小板功能，不會只是鼻子，其他地方也會有出血，例如瘀傷、血尿、大便帶血等等。若果是經常流鼻血或有其他徵狀，可考慮進行健康檢查。」



◀流鼻血是疾病病徵，如經常發生，必須見醫生檢查清楚。

流鼻血 無有怕

很多人以為掐住鼻樑止鼻血，其實這是錯誤方法。

