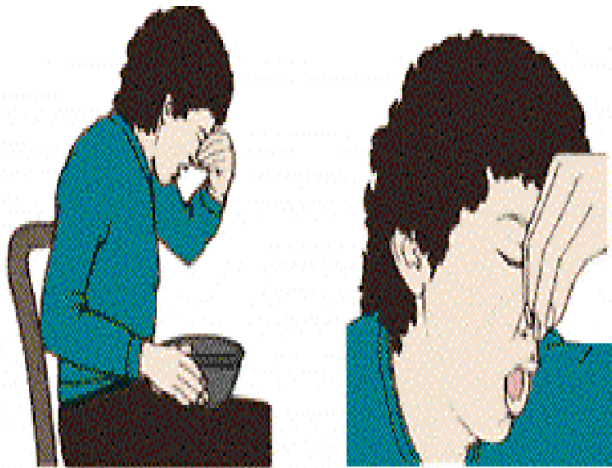


流鼻血了，怎麼辦？

正確的方法：

- 1.頭微向前傾，以減低血管壓力。
- 2.用兩隻或三隻手指按捏鼻頭軟的組織，最好是全部軟的部份。
- 3.壓迫時間 5~10 分鐘才鬆開手看看血是否止了。



注意事項：

- 1.出血時切勿驚慌，越驚慌血流量加速，流鼻血越厲害。
- 2.常見的錯誤方法就是在出血的鼻孔內塞入紗布、棉花、衛生紙等，這樣固然能一時止血，但往往會沾黏在出血的黏膜組織上，當取出時會造成黏膜撕裂，形成二度傷害並再度出血。
- 3.最重要的是嚴禁摳挖鼻孔和用力擤鼻涕。
- 4.遇到流鼻血急忙躺平是不對的，因為有可能血會嗆到肺部、堵塞呼吸道，或是吞進胃內造成不舒服，且看不到流出多少的血液，無法判斷情況的嚴重程度。

圖片來源：健康小棧