

鼻衄或鼻出血

鼻衄，俗称鼻出血，是指鼻孔出血的症状，通常量不多，会自行停止。大多数鼻出血发生在鼻腔的前部区域，通常较容易解决。

鼻出血的原因

- 经常性用手指刺激鼻孔造成的轻微创伤。
- 由于环境（干燥的气候、海拔高度、过度暴露于空调或者高温环境）、年龄或疾病（干燥性和萎缩性鼻炎）因素造成的鼻腔黏膜干燥。
- 鼻部感染或炎症（普通感冒、过敏性鼻炎、鼻窦炎、环境刺激物、某些物质的吸入）。
- 鼻中隔异常（鼻中隔偏曲或穿孔）。
- 鼻腔异物。
- 鼻子或面部的损伤（意外或手术导致的）。
- 长期使用外用鼻腔减充血剂（比如让你觉得呼吸顺畅的血管收缩喷雾剂或软膏）。
- 血压升高，凝血系统或毛细血管疾病

在发生鼻出血的情况下，我们应该采取什么措施？

- 最重要的是保持冷静。
- 在出血的鼻孔内塞入用冷水或双氧水（过氧化氢）湿润的纱布，这样可以止住大多数的鼻出血。
- 坐下来，弯曲头部，把下巴放低到胸前，这样可以防止吞咽血液。避免平躺的姿势。
- 取下湿纱布后，用拇指和食指按压鼻子前部和鼻中隔处，持续5到10分钟。

- 如果鼻出血仍在持续或者在取下纱布后再次出现，请咨询您的医生。



如果采取以上措施后鼻出血仍未停止，就需要去医疗中心接受治疗，采用鼻腔填塞术来停止出血。为此，可使用不同的技术和材料：比如纱布、亲水性海绵、可吸收材料等。

如果知道病因，应采取预防措施。

- 避免用手指、物品、手帕或棉花棒抓挠或插入鼻腔。请不要用力擤鼻涕。如果您容易流鼻血，应避免突然用力，如果需要打喷嚏，应张开嘴打。
- 在鼻腔干燥的情况下，重要的是使用生理盐水或海水进行鼻腔冲洗，并进行水蒸气吸入或使用保湿鼻膏。

如果症状没有改善或反复出现，请咨询您的医生。在反复出现的鼻出血情况下，尤其是出血量大并且伴随其他出血或淤血的情况，医生将评估是否应进行凝血测试，或排除其他引起鼻出血的一般原因（如高血压或服用药物）。