（八）流鼻血時的緊急處理方法

1. 先讓患者保持安靜不動，靜靜地等待鼻血停止，倘若患者的鼻血流不停，建議讓患者坐在椅子上，
頭向前傾，並暫時改以用口呼吸，緊壓鼻子內側或用毛巾冷敷鼻子。
2. 出血時切勿驚慌，越驚慌血流量加速，症狀會更加劇，需注意不可讓患者躺下，此種作法會讓鼻
血倒流進喉嚨的風險。
3. 禁在出血的鼻孔內塞入紗布、棉花、衛生紙等，雖能暫時止血，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流鼻血。
4. 若口中有血液時，最好趕快吐出，避免吞血所引起噁心、嘔吐等情形，導致症狀加劇。
5. 止血後，避免擤鼻涕或挖鼻孔，若無法在十至十五分鐘內止血，應儘速就醫。