

孩子流鼻血怎么处理？正确方法看这里

孩子鼻子出血在生活中是非常多见的，流鼻血后该怎么处理？是向后仰头，还是赶紧用纸巾塞住鼻孔止血呢？这些方法靠谱吗？孩子流鼻血的原因有哪些？记者日前采访了潍坊市人民医院小儿内二科的医生卢园园和孙晓晴。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 韩星波

流鼻血的原因

鼻出血是耳鼻喉科常见的急症之一，通常是由局部原因和全身性原因所引起的。

局部原因包括挖鼻时损伤鼻黏膜；空气干燥、气压低、室温过高等；鼻腔内塞有异物；受到外界冲击力、撞击等。

全身性原因包括血液病、血小板异常、凝血机制受损等；高血压、动脉硬化、肺炎等心脑血管疾病；内分泌失调；缺乏维生素C、K、P以及缺乏钙质等。

止血误区

鼻出血是儿童期常见症状，且多数为自限

性，家长应避免自身过度紧张而导致儿童紧张加剧，甚至哭闹，加重鼻出血。

鼻出血后，千万不要采用“塞棉球”“仰头捏住鼻”等方法，这些不当的止血方式可能会导致鼻腔感染。“后仰止鼻血”的方法也不可取，这样会导致血液经口流入胃部，刺激胃部导致呕吐不适，增加出血量。“左鼻孔流血要举起右手，右鼻孔流血要举起左手”，这种方法也是不科学的。

正确处理方法

如果流鼻血了，应根据出血的轻重缓急、出血部位、出血量及病因，选择不同的止血方法。

若鼻涕中带血，轻轻擦拭即可。擦拭后仍有活动性出血，可让患儿微低头，用大拇指轻轻按压出血侧鼻翼5分钟-10分钟，并让患儿放轻松，减少出血量。如按压10分钟后仍有活动性出血，应及时到医院就诊。

出血量大时可以作鼻局部处理，先明确出血部位，再进行止血。

压迫法 患者头部稍前倾（防止血液倒流入咽部，防止窒息）；按压鼻翼而非鼻梁；中等力度压迫（既能将鼻翼压迫到鼻中隔，又不使患儿疼痛）；持续至少5分钟。压迫止血时可用冷水袋或湿毛巾敷前额和后颈，促使血管收缩减少出血。

填塞法 鼻腔压迫止血不能控制出血者，或鼻出血量较多、渗血面较大或鼻出血部位不明者，可行鼻腔填塞止血（需要医生操作）。如患

儿有多次较大量鼻出血，同时伴牙龈出血、皮肤出血点、瘀斑等情况，应及时就诊。

预防措施

多数儿童鼻出血与鼻炎有关，家长应积极带孩子治疗各种鼻炎，尤其过敏性鼻炎。鼻喷药物是最常用的治疗，但在使用鼻喷药物时应避免损伤鼻中隔。

避免及纠正儿童挖鼻、揉鼻、把异物塞入鼻腔等不良习惯。

避免偏食，保障均衡饮食。

避免鼻腔黏膜干燥，平时多饮水，保持室内适宜湿度，临床上对于鼻出血患儿常使用等渗海盐水、生理盐水、凝胶类鼻腔润滑剂等湿润鼻腔黏膜，避免鼻腔结痂，改善黏液纤毛清除功能、促进黏膜修复。此外，一些植物混合提取液，亦有减轻鼻部炎症反应和促进黏膜修复的功效，可酌情选用。上述鼻黏膜保护剂，可作为鼻出血原发疾病的辅助治疗，可防止复发性鼻出血。

在过敏高发季节或空气污染严重时，户外活动注意佩戴口罩。

妇幼知识
一点通



准备顺产的孕妈 了解一下撕裂和侧切

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

在自然分娩的时候，由于胎儿过大、用力不当等情况，产妇会阴部极易造成撕裂，为了避免这种情况，医生会采用会阴侧切术。能不能做到顺产不裂伤、不侧切呢？记者就此问题采访了潍坊市妇幼保健院产房主管护师马志红。

会阴是一个有弹性的组织，宝宝的头娩出时会把会阴扩张到极限，就像一根橡皮筋一样张力拉到最大，这时候如果会阴弹性足够好，宝宝的头不是很大，就会顺利娩出，会阴就不会撕裂，或者只有轻微的撕裂；如果产妇产前有炎症或者先天发育不良等原因导致会阴弹性差，或者宝宝的头偏大，这时候会阴撕裂将不可避免。

马志红表示，会阴侧切就是在阴部做一个斜形的切口，以此避免出现难产等问题，是对产妇和胎

儿的一种保护手段。“很多产妇害怕会阴侧切，担心侧切后的疼痛以及影响日后大小便等。”马志红说，需要侧切的情况包括产妇产前会阴过紧、缺乏弹性；孕期的阴道炎没有治愈，导致会阴红肿弹性变差；胎儿过大，还有在生产过程中产妇和胎儿出现病理情况，如胎儿胎心过快或过慢，产妇出现血压升高等异常情况。一旦出现这些不利因素，医生会根据情况采取会阴侧切等方式保障分娩顺利。

孕妈妈如何才能避免侧切呢？一是在孕期控制体重，防止胎儿长得过大。二是孕期合理运动，增强身体素质。

如果无法避免侧切，产妇也不必过分担心和害怕，如今侧切技术已经比较完善，侧切后遵从医生建议做好治疗和护理工作，伤口就能很快愈合。

超声能诊断羊水浑浊吗 医生给出详解

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

“大夫，我的羊水浑浊吗？”这是超声科大夫在给孕妈妈做常规孕检时经常被问到的问题。超声检查能诊断羊水浑浊吗？对此，记者采访了潍坊市妇幼保健院超声科主治医生隋静。

羊水为充满于羊膜腔内的液体，其多少及性质与胎儿的预后关系密切。“羊水浑浊不是超声诊断，而是临床诊断。”隋静说，判别羊水浑浊的标准是破膜时观察羊水的颜色，正常羊水为无色澄清液体。孕晚期超声观察到的羊水回声增强，主要为胎脂所致，虽然胎粪也有可能出羊水回声增强，但在超声图像上二者无法鉴别。因此，超声检查发现羊水回声增强时，不建议在超声诊断报告中提示或诊断羊水浑浊，产前超声报告中描述的羊水的透声性好坏不等于羊水清亮与否。

隋静提醒，超声检查发现羊水回声增强，也不是胎儿宫内缺氧的指征。

哺乳期妈妈这样做 预防乳腺炎

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

产后妈妈在哺乳孩子的过程中，多多少少都会遇到一些问题，乳胀、乳少、乳腺炎等。其中最让产后妈妈担忧的就是乳腺炎。记者日前采访潍坊市妇幼保健院的专家，讲解如何预防乳腺炎。

保持正确的哺乳姿势 哺乳时找一个舒服的坐姿，上半身保持自然直立，这种姿势有助于乳汁排出，也有利于宝宝吞咽，尽量避免躺在床上喂奶。

养成良好的哺乳习惯 定时哺乳，每次哺乳时间不宜过长，10分钟-15分钟为宜。产妇乳汁过多，哺乳后尚未排尽时，可用吸奶器或用正确手法挤压

按摩，使乳汁排出，防止淤积。注意乳房的清洁和护理工作。

如有乳头擦伤、皲裂或身体其他部位有化脓性感染时，应及时治疗，如已化脓则需穿刺或切开排脓。可以结合中药疏肝通乳、清热解毒等治疗，效果会更好。

注意饮食 建议哺乳期女性多吃一些新鲜蔬菜，尽量避免吃辛辣刺激性的食物。

调整情绪 哺乳期女性需要保持良好心态，尽量避免情绪过度紧张焦虑，避免导致激素水平紊乱。