

流鼻血了？别慌！ 医生教你如何应对



秋冬季节天气干燥，是鼻出血的高发期。一旦发现鼻出血，该如何应对？山东第二医科大学附属耳鼻喉科主任、主任医师孙树军教您几招。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 孙利丽



哪些原因导致鼻出血

鼻出血，又叫“鼻衄”，是耳鼻喉科最常见的急症之一，其病因复杂，出血程度不一，轻者涕中带血，重者可导致失血性休克，反复多次少量出血可导致贫血。

导致鼻出血的原因分为局部因素和全身因素。成人鼻出血常与心血管疾病、酗酒、非甾体抗炎药物的使用有关，如长期口服阿司匹林；儿童鼻出血与季节、气候变化及各种鼻炎有明显相关性。

局部原因：创伤因素、鼻腔鼻窦的炎症、鼻中隔的病变、鼻腔鼻窦肿瘤、解剖变异及血管的畸形等均可导致鼻出血。

全身原因：血液系统疾病，如白血病、再生障碍性贫血；高血压、动脉硬化等心血管系统疾病；急性发热性传染病如流感、伤寒以及遗传性出血性毛细血管扩张症等；抗凝药物的使用、长期激素治疗者、内分泌失调者等均可导致鼻出血。

治疗鼻出血的误区有哪些

误区一：仰头止血。这种方法流行于民间，但实为鼻出血止血的错误方法。鼻出血时仰头，鼻血易倒流至后鼻孔和咽喉，咽下可引起胃部恶心不适；流至气管会引起呛咳甚至窒息。

误区二：纸巾填塞。小时候在鼻出血时是不是都用过这种方法？有时候，纸巾填塞确实可以起

到止血的作用，但是当取出纸巾时，往往也会再次出血不止。另外，还会增加感染的风险。

误区三：举手止血。民间有一种方法，当右鼻孔出血时，把左手举起来；当左鼻孔出血时，就把右手举起来，这是没有科学根据的，反而延误了治疗。

如何正确处理鼻出血

保持安静。防止过度紧张而导致血压增高、出血加剧。如儿童鼻出血时，家长应镇静，避免过度紧张而导致儿童紧张加剧、哭闹，加重鼻出血。

正确体位、正确按压。取站位或坐位，头部稍前倾，防止血液倒流入咽部，防止窒息。然后按压

鼻翼而非鼻梁，中等力度压迫，既能将鼻翼压迫到鼻中隔，又不使患者疼痛，持续至少5分钟。

冷敷。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。如果止血效果不佳，需要及时就医。

常见出血部位有哪些

鼻腔前部出血：主要来自鼻中隔前下方的易出血区（利特尔动脉丛区和克氏静脉丛），一般出血量较少，可自止或较容易止血，多见于儿童和青年。

鼻腔后部出血：主要来自下鼻道后端的吴氏鼻-鼻咽静脉丛，常见于老年人，位置较深，不易止血，常需要后鼻孔填塞。

鼻腔上部出血：主要来自鼻中隔后上部，多为动脉性出血，常见于青壮年人，有高血压病史易发生。一般出血剧烈，且出血部位隐蔽，多需要前鼻孔或前后鼻孔填塞。

鼻腔黏膜弥漫性出血：出血量多少不一，多发生于有全身性疾病，如肝肾功能不全、血液病、急性传染病等的患者。

如何预防鼻出血

纠正不良习惯。避免抠鼻、用力擤鼻等，以免引起鼻腔黏膜损伤。避免及纠正儿童把异物塞入鼻腔的不良习惯。

勤开窗通风，保持鼻腔湿润。干燥季节可用加湿器，增加环境湿度。过敏高发季节或空气污染严重时，注意佩戴口罩，减少户外活动，户外活动后注意清洁鼻腔等。

饮食均衡，作息规律。多吃蔬菜、水果及富含矿物质及微量元素的食物，忌食辛辣刺激性食物，多喝水。养成规律的作息习惯，增强身体的免疫力。

重视身体原发病的治疗。如高血压患者，要低脂、低盐饮食，并按时服药，控制血压，并保持情绪稳定。



□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

很多慢阻肺病人食欲都不太好，吃完容易腹胀，吃得也会比较少，营养不良的患者在临床上非常多见。慢阻肺患者的康复需要综合管理，作为这其中必不可少的一环，合理的膳食营养支持对改善肺呼吸功能和预后有积极的作用。如何吃好吃对，可以说非常重要。那么，慢阻肺病人到底应该怎么吃？潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）的专家作出详细解答。

专家表示，传统的“高脂低碳”饮食模式并不适合慢阻肺患者。传统观念认为，为了减少慢阻肺患者二氧化碳的产生，提倡高脂肪、低碳水化合物的饮食模式，因为相对来说，脂肪的呼吸熵（同一时间二氧化碳产生量和氧气消耗量的比值）比较低，但是随着这些年的研究进步，并没有发现“高脂低碳”的饮食模式有特别大的优越性。反倒是在临床上能看到，很多病人食欲都不太好，吃完容易腹胀，消化吸收也跟不上。选择高脂肪型的饮食模式，会让慢阻肺病人的胃排空减慢，更容易影响食欲，对后续临床治疗产生不良影响。

想要吃好吃，均衡饮食依然是基本原则，没必要一味地追求高脂、高蛋白，即使是想补充优质蛋白，也一定要在摄入主食的基础上增加。

专家建议，担心吃得少营养不良，不如在三餐中间科学加餐。

首先，少食多餐。补充营养，一味地多吃不可取，那日常的营养补充该怎么保证？对于没有低蛋白血症的患者，一般都会建议少食多餐，三顿正餐可以选择好消化的半流质饮食，比如早晨可以吃点粥、小包子、鸡蛋羹，中午吃点肉末碎菜粥，晚上吃点小馄饨、蛋花西红柿面片汤等，三餐中间进行加餐。

其次，清淡饮食。少油、少盐不是让大家“大馒头+稀饭”这样吃，这里的加餐最好可以选择一些ONS（口服营养补充）类的全营养配方粉。一般这类全营养配方粉会混合有宏量营养素（蛋白质、碳水化合物和脂肪）和微量营养素（维生素、矿物质），是一种非常好的营养补充方式，小小一杯，营养满满。

需要注意的是，如果是血红蛋白比较低、有低蛋白血症的患者，可以在上述饮食原则的基础上，加一点乳清蛋白粉随正餐一起吃，可以有效地改善低蛋白血症，对于疾病的恢复也有很好的帮助。

慢阻肺患者如何吃好吃对



医路同行

主持人:王路欣

让我们一起守护健康

