

鼻出血莫慌张 科学应对有妙招

鼻出血是冬春季节常见问题之一，了解其原因和正确处理方法很重要。为此，潍坊市人民医院耳鼻咽喉科主任陈尧，系统梳理鼻出血的病因及治疗措施。

□本报记者 常方方

◆主要病因

鼻出血的原因大致可分为局部因素和全身因素。

局部因素

机械性损伤：挖鼻孔、用力擤鼻涕、打喷嚏、鼻部外伤、面部撞击、鼻骨折等。

鼻腔干燥：气候干燥、长时间开空调以及空气污染等都可能导致鼻腔黏膜干裂、充血。

鼻腔炎症：患有急性鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎等，鼻腔黏膜血管充血、脆弱。

鼻部结构异常：鼻中隔偏曲，鼻腔黏膜变薄，长期受气流冲击或摩擦容易干燥引发鼻出血。

肿瘤：鼻腔、鼻窦或鼻咽部的良性或恶性肿瘤（少见但需警惕）。

医源性：鼻部手术后、鼻腔用药不当等。

全身因素

血液系统疾病：白血病、血小板减少症、血友病、再生障碍性贫血等。

凝血功能障碍：肝功能严重受损（如肝硬化）、缺乏维生素K、长期使用抗凝药物（如阿司匹林、华法林、氯吡格雷等）。

急性发热性传染病：流感、出血热、麻疹等引起高热，使鼻腔黏膜血管充血。

内分泌改变：青春期、月经期、妊娠期毛细血管脆性增加。

其他：长期酗酒、化学物质（如苯、汞等）中毒。

◆治疗措施

紧急处理

大多数鼻出血可通过正确的自我处理止住。请牢记“镇定、端坐、前倾、捏紧”八字诀。

保持镇静：紧张会使血压升高，加重出血。坐下，身体稍前倾，让血液从鼻孔流出，切勿后仰，以免血液倒流入口腔、咽喉，引起恶心、呛咳或误吸。

压迫止血：用拇指和食指紧紧捏住鼻翼两侧，向鼻中隔方向压迫。同时用嘴呼吸。持续压迫10分钟-15分钟，其间不要松手。也可以在前额、鼻根部敷冷毛巾，帮助血管收缩。

松手观察：若压迫止血15分钟后仍出血，可再压迫10分钟-15分钟。

止血后：保持头部高于心脏，避免低头、用力、擤鼻涕、剧烈运动或挖鼻孔。24小时内避免饮酒和热水浴，室内使用加湿器，保持空气湿润。

医学治疗

如果出现以下情况，请立即就医：

压迫止血超过30分钟仍流鼻血。

出血量大，血流如注，或出现面色苍白、头晕、心慌、乏力等失血症状。

鼻出血频繁发生（每周数次）。

鼻出血时伴有其他部位出血（如牙龈出血、皮下瘀斑）。怀疑有头部外伤引起的鼻出血（警惕颅底骨折）。

伴有不明原因的高烧、剧烈头痛。

正在服用抗凝药物或有血液病史、肝病史。



老年人用药 这些注意事项要知道

□本报记者 常方方

不少老年人合并有高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病，日常服用药物的种类比较多。用药需要注意哪些方面？潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）药学部副主任李芳萍作出解答。

●避免讳疾忌医

身体不适，应及时就医，不可听信偏方或保健品宣传盲目用药。

●按时服药

有基础疾病的老年人每天应定时、定量服用治疗药物。如果出现了漏服，发现漏服的时间是在两次用药间隔二分之一时间以内，按原剂量即刻补服；如果已超过用药间隔的二分之一时间，一般不需要再补服。但降糖药、降压药还需关注血糖、血压波动情况，如波动较大，出现不适症状，应即刻补服。切忌在下次用药时间盲目加倍。

●药物剂量选择

世界卫生组织建议60岁-80岁的老年人用药剂量应为成年人的四分之三或五分之四，80岁以上应为二分之一。实际临床使用中，老年人需要根据肝肾功能从低剂量开始逐步调整达到最佳治疗剂量。所以老年人使用处方药时，尽量咨询医生或药师，避免因剂量不合适引起药品不良反应。

●常见不良反应处理

糖尿病患者建议随身携带巧克力或糖果，预防低血糖的出现。

长期服用阿司匹林、氯吡格雷等抗血小板药物，若出现瘀斑、牙龈出血、大便颜色发黑等情况，应立即就医。

服药期间出现恶心、呕吐，可咨询医生调整服药顺序或服药时间。若症状严重或持续不缓解，应立即就诊。

●药品保存

不同药品要求的保存条件不同，需依据药师交代或仔细阅读说明书中的储存要求，需特别注意需要冰箱冷藏保存或避光保存的药品，防止因保存不当导致药品失效或毒性反应增加。

定期整理药品，关注有效期，避免服用过期失效的药品，以免影响治疗效果，甚至危害身体健康。

总之，老年人用药应按时按量，不可随意增减药量，避免服用不明来源的药品，注意不同药品之间的相互作用。用药过程中如有不适，可咨询医生或药师，必要时及时就医。

护理膝关节 专家教您四招

□本报记者 常方方

冬季老年人膝关节疼痛高发，需综合保暖、运动、饮食等多方面进行科学护理。为此，潍坊市人民医院手足骨外科主任孙建民给出建议。

●保暖防寒

低温会刺激关节神经，导致血管收缩和炎症堆积。建议佩戴护膝或使用暖宝宝贴，避免膝盖直接暴露于寒冷环境。居家可热敷膝盖（用40℃水浸湿毛巾敷10分钟），室内温度保持在18℃-20℃。

●科学运动

选择柔和运动如游泳、太极拳等，少爬山、爬楼梯。运动前需充分热身15分钟，可通过直腿抬高、靠墙静蹲等训练来强化肌肉。避免久坐，每30分钟起身活动。

●饮食与体重管理

保证牛奶、鱼类等富含钙和维生素D食物的摄入，控制体重以减轻关节负担。可适量补充氨基葡萄糖、软骨素等关节营养品。

●就医建议

若膝盖疼痛伴随红肿或晨僵超过30分钟，甚至活动受限，应及时就医，以免延误病情。