

鼻子出血别慌张！专家教您紧急止血法+根因预防

鼻出血，医学上称为鼻衄，是生活中常见的症状。无论是儿童抠鼻后的一抹鲜红，还是中老年人晨起时的突发出血，都可能让人惊慌失措。然而，鼻出血并非单一疾病，而是多种因素交织的结果。本文将从科学角度解析鼻出血的成因、紧急处理及预防策略，帮助读者从容应对这一“突袭”。

一、鼻出血的五大凶凶

1. 鼻腔黏膜的脆弱防线

鼻腔黏膜覆盖着丰富的毛细血管网，如同“玻璃纸”般易碎。干燥的空气（如冬季暖气房、夏季空调房），频繁挖鼻孔或用力擤鼻，都可能直接损伤黏膜。例如，儿童常因好奇而频繁抠鼻，导致鼻中隔前下部的毛细血管破裂，这也是儿科急诊的常见原因。

2. 炎症与感染的双重夹击

鼻炎、鼻窦炎等炎症会引发黏膜充血肿胀，血管通透性增加。急性鼻窦炎患者因脓性分泌物刺激，黏膜糜烂风险升高；而萎缩性鼻炎

患者因黏膜萎缩变薄，更易出血。

3. 全身性疾病的隐秘信号

高血压患者的鼻腔血管因长期高压变得脆弱，情绪激动或用力排便时可能突发出血；血液系统疾病如血小板减少性紫癜、白血病，会因凝血功能障碍导致反复出血。此外，维生素C缺乏症（坏血病）患者因胶原蛋白合成不足，血管壁弹性下降，也可能出现鼻出血。

4. 解剖结构的先天缺陷

鼻中隔偏曲患者因凸面黏膜较薄，受气流冲击易干燥破裂。研究显示，约60%的鼻出血患者存在鼻中隔偏曲，且出血部位多位于偏曲侧。

5. 环境与药物的双重刺激

高海拔地区低氧环境、刺激性气体（如甲醛、油漆）吸入，或长期使用抗凝药物（如阿司匹林、华法林），均可能诱发鼻出血。

二、紧急处理：分秒必争的止血技巧

1. 指压止血法

步骤：身体前倾，用拇指和食指捏紧鼻翼两侧，持续压迫5-10分钟。期间保持头部略低，避免血液倒流至咽喉引发呛咳。

原理：通过压迫鼻中隔前下部的易出血区，阻断血流。

适用场景：轻中度鼻出血，尤其是儿童或初次出血者。

2. 冷敷辅助法

步骤：用冰袋或冷毛巾敷于额头、鼻根部，每次15-20分钟。

原理：低温促使血管收缩，减少出血量。与指压法联用效果更佳。

3. 鼻腔填塞术

步骤：若出血剧烈，需就医使用凡士林纱条或膨胀海绵填塞鼻腔。

原理：通过物理压迫封闭出血点。填塞时间一般不超过48小时，

需预防感染。

△禁忌行为：仰头止血可能导致血液流入胃部，引发恶心、呕吐，甚至误吸导致窒息。

三、预防策略：从根源降低风险

1. 保持鼻腔湿润

环境加湿：使用加湿器将室内湿度维持在40%-60%。

局部护理：每日用生理盐水喷雾或滴入薄荷油，软化血痂并预防干燥。

2. 纠正不良习惯

避免挖鼻孔、用力擤鼻，改用“按住一侧鼻孔交替擤鼻”法。

运动时佩戴护具，防止鼻部外伤。

3. 控制基础疾病

高血压患者需严格监测血压，避免情绪波动。

血液病患者定期复查凝血功能，遵医嘱调整用药。

4. 饮食调理

多吃富含维生素C的食物（如柑橘、猕猴桃），增强血管弹性。

减少辛辣刺激食物摄入，避免“上火”引发黏膜充血。

四、何时必须就医？

出现以下情况需立即就诊：

1. 出血量超过200毫升（如持续滴血或涌出）。

2. 伴随头晕、乏力、面色苍白等失血性休克症状。

3. 反复出血且每次持续超过15分钟。

4. 合并皮肤瘀斑、牙龈出血等全身出血倾向。

对于鼻出血，医生可能通过鼻内镜精确定位出血点，或采用电凝、血管栓塞等微创技术止血。若由肿瘤或严重外伤引起，则需手术干预。鼻出血虽常见，但背后可能隐藏着健康危机。通过科学预防、正确处理和及时就医，我们完全能将风险降至最低。记住：冷静应对、精准止血、溯源治疗，是应对鼻出血的三大黄金法则。

天热中暑怎么办？刮痧帮你消暑气！

养生中医刮痧

每到夏季，气温逐渐升高，中暑成为人们在高温环境下活动时遇到的常见问题。中暑会让人乏力、抽搐、恶心，严重者甚至出现昏迷等危险情况。下面将详细介绍如何通过刮痧疗法来缓解中暑症状，让大家了解刮痧的“妙用”。

刮痧疗法概述

刮痧是通过特制的刮痧器具，

蘸取一定的介质后，在患者体表进行反复刮动、摩擦，使皮肤局部出现红色粟粒状，或暗红色出血点等“出痧”变化，从而达到活血透痧的作用。此方法历史悠久，源自中国古代民间，是中医非药物疗法的一种，被广泛应用于治疗中暑等热性疾病。刮痧不仅可以促进气血的运行，调整阴阳平衡，还能增强机体的自身调节能力，从而起到防病治病的作用。同时，中暑在中医上亦称“发痧”，认为是由于病人体质虚弱，加之劳累过度，使得暑热秽

浊之气乘虚而入所致。刮痧疗法通过刺激体表经络穴位，促进气血流通，有助于将体内的暑热邪气排出体外，从而迅速缓解中暑症状。

中暑刮痧的操作方法

准备好刮痧所需的工具，包括刮痧板、刮痧油或润滑油。刮痧板首选边缘光滑的水牛角板，其次可选用嫩竹板、瓷器片、铜钱等。

单手握板，将刮痧板底边放置于掌心，大拇指及另外四个手指呈弯曲状，分别放在刮板的两侧。刮痧时利用指力和腕力，使刮痧板和皮肤之间夹角约45°为宜。

刮痧部位：通常选择颈部、背部、胸部、上肢（肩、臂、肘窝）、下肢等。胸部由内往外刮，其他部位由上往下刮。每个部位刮3~5分钟，以出痧（紫红色的痧痕）为度，最多不超过10分钟，不可强求出痧。刮拭完一部位，再刮另一部位。再次刮痧须间隔3~6日，以皮肤痧退为

准。

刮痧力度要适中，以能耐受为度。刮拭过程中，若遇到结节、条索状物等阳性反应，应重点刮拭，直至结节消散或条索状物变软。

刮痧的同时应喝凉白开水或淡盐水300~500毫升，以补充体内流失的水分和电解质。

刮痧完毕后，稍作休息，避免立即接触冷水或冷风，以防寒邪入侵。

注意事项

对于皮肤有破损、感染或患有出血性疾病的患者，不宜进行刮痧；孕妇腹部、腰骶部等部位禁止刮，以免引起不适。

刮痧后皮肤局部如出现潮红、瘙痒、轻微疼痛等现象，属正常情况，一般数小时或数日后可自行消失，无需特殊处理。



针灸师 王素华
Suhua Wang

二十多年西中医临床经验
积极主张个体化治疗
临床经验丰富

主治：

- 各种痛症
- 癌症放疗后免疫功能调理
- 中风等脑血管病及脑瘫
- 失眠、抑郁、焦虑，更年期调理
- 面瘫急性期治疗
- 过敏，针灸美容
- 不孕不育及各种内外科病症等

保险：

- BlueCross BlueShield
- Cigna
- Aetna
- Unitedhealth care 等保险

全面接收新病人

1. 美国执照针灸师
2. 山西医科大学本科
3. 徐州医科大学硕士
4. 青岛大学附属医院工作十余年
5. 美国中医诊所工作七年

电话：240-268-9557 / 571-317-1697
网址：www.acusuhuaerb.com 邮箱：suacu2021@gmail.com
地址：50 W. Edmonston Drive #504, Rockville MD 20852

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科： 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科： 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容： 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药： 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害
预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话：703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心
Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务
接受多种牙科保险及MEDICAID,无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

3-100 3-096

- * 成人儿童，牙科全科，牙科急诊
- * 补牙拔牙，根管治疗，各种假牙
- * 牙齿漂白，烤瓷贴面，美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom!冷光美白
- * 最新数码X光片 (减少90%辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备

www.fairfaxdmd.com