



流鼻血的概述

当流鼻血时，大多数人会把头顶仰望上方以抑制鼻子流血。然而，这是典型的错误急救。这种方式容易导致血液回流到器官如喉咙和胃部，从而促使劣性刺激或更危险的状况如呼吸或气管和肺呛着。正确停止流鼻血的方式是通过压缩，同时像往常一样保持身体直立或上身稍微前倾。

鼻出血或流鼻血是一种常见的抱怨，通常恼人却不危及生命。任何人，从小孩到成人，可定期饱受鼻出血之苦。所幸的是，大多数流鼻血并不严重并相当容易处理。一般上流鼻血会在冬季和干燥寒冷的气候发生。任何年龄层的人都会流鼻血，但最常见于年龄介于2岁至10岁的儿童和50岁至80岁的成人。

但是若不及时治疗或治疗不及时，可能会导致鼻黏膜萎缩、贫血、血小板低、记忆力差、视力受损、免疫力下降，或更糟的是因吸入血液或血块进入气管而引起窒息。此外，儿童流鼻血可能会导致注意力不集中、学习成绩差和溢泪伴有血块。在流鼻血不止的情况下，这将深深影响患者的

生活和福祉，甚至最后缺血性休克及死亡。

中医学认为，流鼻血（鼻出血）主因由于肺、胃和肝火过旺，迫使血液乱窜，然后从正规程序四溢。确实流鼻血（鼻出血）由感染、发热性疾病、高血压及倒经所引发。

流鼻血的因素



● **血块**：较罕见，一个潜在疾病的过程中，如血液无法凝结，可能导致出血。血液无法凝结最常见的原由是因药物稀释血液，如华法林（香豆）或阿司匹林。肝病也会干扰血液凝固。异常血管或鼻癌是罕见的流鼻血因素。血压高可能导致出血，但却不是流鼻血的唯一理由。

● **慢性疾病**：高血压、白血病等。

● **过度的日晒。**

过量的酒精饮料。

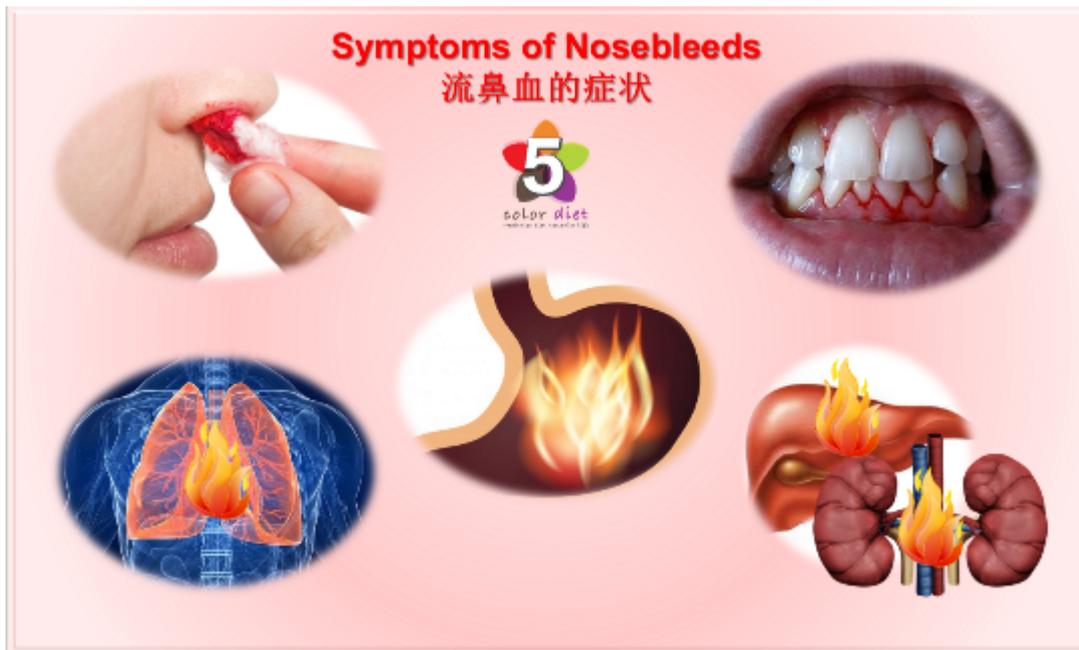
缺乏营养：维生素A、维生素B9、维生素B12及维生素C。

● **不良的饮食习惯或营养不良。**

创伤：最常见的是鼻子创伤而触发流鼻血。鼻子外部创伤如脸被打击，或鼻子内部创伤如挖鼻孔或因感冒所导致的反复发炎，可引起流鼻血。

- 不健康的饮食习惯：不健康的饮食如油腻和辛辣的食物可促使胃灼热，导致牙龈发炎和流鼻血。
- 在中医学，流鼻血的三大主要因素是：（1）因风热犯肺 （2）胃热 （3）肝肾阴虚。

流鼻血的症状



失血过多的征兆包括头晕、胸闷、混乱和昏厥。因流鼻血而失血过多是罕见的。

血从身体的其它部位流出，如刷牙时牙龈出血、排便或排尿时出血，或易瘀血都可能表示血液无法凝结。其它部位出血或易瘀血可能意味着一个更显著的医疗问题征兆。

- 因风热犯肺的症状：咳嗽、鼻干、发热、咽痛、多汗。这种情况的流鼻血所属急性性质。
- 胃热的症状：过量摄取油腻和辛辣的食物引起的牙龈出血及口臭让您很口渴并渴望喝冰冷的饮品。此外，您将会有小便不畅及坐卧不宁的体验。这种情况的流鼻血所属慢性性质。
- 肝肾阴虚的症状：眼干、鼻干、皮肤干燥、头晕、失眠、盗汗、耳鸣及尿液呈深黄色。

推荐食物来源以缓解流鼻血



通过身体失衡状况以摄取食物来源将有助于更好地缓解流鼻血。如下：

● 食物来源以缓解根缺乏营养有关的流鼻血

维生素A食物来源：动物肝脏及肾脏、杏、甜菜、乳制品（黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶、酸奶）、鱼类、鱼肝油、绿色/橙色/黄色的蔬果、肉类等。

维生素B9食物来源：鳄梨、芦笋、香蕉、豆类、甜菜根、西兰花、球芽包菜、胡萝卜、花椰菜、芹菜、辣椒、柑橘类水果、玉米、深绿叶蔬菜、亚麻籽、羊角豆、坚果、木瓜、南瓜、覆盆子、种子、留兰香、菠菜、草莓、西红柿及酵母抽提物等。

维生素B12食物来源：动物肝脏与肾脏、牛肉、啤酒酵母、奶制品（奶酪、鸡蛋、牛奶和酸奶），鱼类（鲱鱼、鲭鱼、鲑鱼、鳟鱼和金枪鱼）、鱼卵、鱼翅、羊肉、肉类、味噌、海鲜、海藻、海菜、贝类、大豆和豆豉等。

维生素C食物来源：莓果、西兰花、球芽包菜、辣椒、花椰菜、柑橘类水果、深绿叶蔬菜、青豆、番石榴哈密瓜、猕猴桃、木瓜、菠萝和西红柿等。

● 食物来源以缓解根风热有关的流鼻血

豆类、坚果和种子：豆腐、中国杏仁、绿豆、莲子、红豆、黄豆、味噌和豆豉等。

水果：中国梨、蔓越莓、枸杞子、柠檬、橄榄、柿子,西瓜和特别是绿/橙/黄/白/棕褐色和褐色的水果等。

谷类：薏米、中国薏仁、小米、白米、黑麦和全麦等。

草药和香料：当归、绿茶、荷叶、桑叶、薄荷和陈皮等。

肉类、家禽和海鲜：鸡肉和鱼。

蔬菜类：苜蓿芽、苋菜叶、芝麻菜、芦笋、竹笋、西兰花、包菜、菜花、中国白菜、胡萝卜、芹菜、中国菠菜、茄子、海带、葛根、生菜、百合、莲藕、豌豆、蘑菇、马齿苋、萝卜、菠菜、瑞士甜菜、番茄、水芹、白木耳和特别是绿/橙/黄/白/棕褐色和褐色的蔬菜等。

其它：茶（如：中国薏仁，菊花和叶、绿茶、金银花、桑叶、薄荷与陈皮）等。

● 食物来源以改善根胃热有关的流鼻血

豆类,坚果和种子：豆腐、绿豆、豆制品、豆豉,味噌及酸奶等。

水果：苹果、香蕉、中国梨、猕猴桃、芒果,梨和特别是绿色/橙色和黄色的水果等。

谷类：大麦、薏仁、小米、燕麦、白米饭和全麦等。

草药和香料：薄荷和桑叶等。

肉类和海鲜：乌鸡、蛤蜊、螃蟹和牡蛎、鸽蛋等。

蔬菜：芦笋、苜蓿芽、芝麻菜、鳄梨、竹笋、西兰花、卷心菜、花椰菜、芹菜、黄瓜、茄子、海带、生菜、马齿苋、萝卜、海菜、菠菜、甜菜、番茄、马蹄、水芹、西瓜,日本黄瓜和特别是绿色/橙色和黄色的蔬菜等。

其它：茶（如：菊花、绿茶、荷叶,桑叶及薄荷等）。

● 食物来源以改善根肝肾阴虚有关的流鼻血

豆类,坚果和种子：豆腐、豆芽、红豆、黑豆、绿豆、味噌,黄豆和豆豉。所有坚果和种子。

水果：所有莓果、苹果、香蕉、樱桃、椰子、枸杞、葡萄、荔枝、芒果、甜瓜、桑椹、桃、梨、梅子、石榴、葡萄干和特别是绿色/黑色/紫色/蓝色/橙色和黄色的水果等。

谷类：大麦、小米、燕麦、白米饭和全麦等。

草药和香料：香菜。

肉类,家禽和海鲜：所有海鲜和白肉。

蔬菜类：甜菜根、黑木耳、胡萝卜、芹菜、海带、生菜、百合、莲藕、蘑菇、南瓜、海菜、菠菜、四季豆,地瓜、西红柿、冬瓜、小麦草、白木耳,日本黄瓜和特别是绿色/黑色/紫色/蓝色/橙色和黄色的蔬菜等。

其它：糖蜜、茶叶（如：菊花、洋甘菊、香菜等）、适量的乳制品（如：干酪，鸡蛋、牛奶和酸奶）、健康的油（如：杏仁油、亚麻籽油和橄榄油）、蜂蜜、妈蜜和素妈蜜等。
建议经常喝水、果汁和汤。

*推荐：尝试我们的自然茶配方以缓解流鼻血(1) [菊花桑叶薄荷叶和甘草茶 \(针对燥热性体质\)](#) 和 (2) [山楂薄荷叶甘草茶 \(针对燥热性体质\)](#)。

避免或减少摄取量的食物以缓解流鼻血



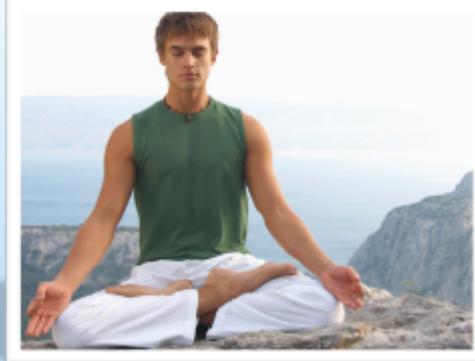
通过身体失衡状况以避免或减少摄取量的食物将有助于更好地缓解流鼻血。如下：

● 避免或减少摄取量的食物以缓解根风热有关的流鼻血

酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、奶酪、巧克力、柑橘类水果、乳制品（如：黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶除了酸奶）、油炸或油腻食物、花生、泡菜、加工食品、辛辣的香料（如：罗勒、灯笼椒、辣椒、桂皮、丁香、大蒜、生姜、辣根、韭葱、洋葱、青葱）、红肉、盐、虾、辛辣的食物和醋等。

● 避免吸烟。

Other Alternative Therapies For Relieving Nosebleeds 其他替代疗法以缓解流鼻血



- 足浴：浸泡双脚约20分钟以引导热量往下并止血。
- 冥想：每日冥想以平复神经、情感情绪失衡及减压等。

家庭治疗以缓解流鼻血



1 止鼻血

保持冷静。

坐直。

头向前倾斜。倾斜后脑勺只会导致您吞咽血液。

用冰袋敷在鼻子上方的前额和后脑勺的发际线内。在鼻梁施加压力直到鼻子止血。

用拇指和食指一起捏住鼻孔约10分钟。若时间充裕，请确保您没有在较早的时间内松开鼻孔。

吐出任何存在口腔的血液。吞咽血液可能会让您呕吐。

2 止血后

设法防止任何对鼻子的刺激，如打喷嚏或擤鼻涕，长达24小时。

曝露于干燥的空气，如在冬季的热气屋，可导致流鼻血。使用空气加湿器或蒸发器以添加空气中的水分，将有助于避免鼻子干燥及引发流更多的血。另外可选择用一个装满水的平底锅放置热源附近，如散热器，它会让水蒸发并添加空气中的水分。

避免任何剧烈活动，如提重物或运动。

3 预防流鼻血

极大多数的人会在寒冷、干燥气候的冬季流鼻血。如果您很容易流鼻血，可以在家里使用空气

加湿器。使用凡士林（矿脂），一种柜台售卖的鼻腔喷雾润滑剂或生理盐水喷鼻剂以保持您的鼻腔湿润。

避免挖鼻孔或太用力擤鼻涕。

避免提重物或紧张。

睡觉时用一个或两个枕头垫高头部。

避免摄取感冒、过敏及会稀释血液的药物。

如果流鼻血跟其它医疗状况有关，如肝病、过敏性鼻炎或慢性鼻窦炎，请按照医生的指示以保持这个问题在控制范围之内。

戒烟。吸烟会导致鼻腔干燥和刺激鼻子。

避免精神紧张、过度劳累及控制血压。

参考：[应用指压穴位以缓解流鼻血](#)