

NOSE BLEED INSTRUCTIONS

鼻出血的指示

鼻出血通常是鼻膜血管受傷所造成。諸如使用棉棒、手指、過度用力吹鼻或鼻子受了外傷都能引致出血。

現時閣下已看過醫生，小心按照以下指示，您的鼻子就會迅速地痊癒。

1. 不要挖鼻或把任何東西插入鼻孔內 (例如棉棒、手帕的尖角、紙巾等)，吹鼻時不要過分用力
2. 當您打噴嚏時，要把口張開來釋放噴嚏
3. 避免用勁費力或提舉過重物件
4. 在睡前搽些凡士林 (Vaseline 或 Ayr gel) 在鼻孔內
5. 4 天內要避免喝熱的飲品或含有酒精的飲料
6. 每天要使用生理鹽水 (nasal saline spray / ocean nasal spray) 噴鼻 3-4 次
7. 晚上使用增濕機 (humidifier)，並要把它放近睡床邊。

假使鼻出血再次出現

1. 先坐下把頭部稍微傾前，並用大拇指和食指擠壓鼻子的下半部，要持續施壓 10 分鐘
2. 如果不能控制出血情況，您就應該去見醫生。

附註：在辦公時間，可電耳、鼻、喉科電話 617-636-5511。
在晚上及週六、日，請前往急診室。