



不煙酒年輕患者非罕見

■常流鼻血困擾不少人。



低頭 按鼻翼兩邊 可止鼻血

如何處理流鼻血，坊間一直眾說紛紛，有人認為要低下頭、按住鼻子兩側，亦有人認為要抬頭仰天，甚至有人用紙巾、棉花塞住鼻孔，究竟用什麼方法處理才最合適呢？原來遇到流鼻血，最佳的止血方法是用食指及拇指，輕按鼻翼兩邊，同時頭部微微傾前，直至鼻血停止。抬頭仰天的方法，有機會令鼻血錯誤流入肺部，造成危險。

流 鼻血是一種非常普遍的疾病，常見於小朋友及老人家。由於鼻腔裏布滿血管，輕微擦損已可導致出血，若依據出血點可區分為前鼻流血或後鼻流血。前鼻流血較常發生於鼻中隔前側，血管密集且常被手指頭觸碰，所以較容易流鼻血。常見原因是挖鼻孔、用力擤鼻涕、或者受外來撞擊等；亦可是鼻黏膜乾燥使鼻的血管變得脆弱、破損而流鼻血。也有可能是因凝血功能受損而流鼻血，如血友病等血液疾病，患者流鼻血次數頻密。至於後鼻流血者雖較少見，不過要更小心，因血流量會較多，且鼻血及血塊更容易落入氣道，造成危險。

遲發現錯過治療黃金期

其實很多人誤會，以為鼻咽癌和吸煙有關，年輕力壯或生活習慣良好根本沒機會遇上，但事實上，沒有煙酒的年輕患者並不罕見。由於早期病徵不明顯，而且臨床檢查也不容易發現，導致患者甚至醫生都容易忽略，很多時候病人在初次求診時，已轉移至頸淋巴核，萬一已擴散到其他器官，就已經錯過了治療的黃金機會。因此，如果出現上述病症便應提高警惕，及早求醫。醫生會透過臨床檢查及鼻咽喉內窺鏡，亦需要抽取組織化驗，

流鼻血勿忽視 或鼻咽癌先兆



耳鼻喉科專科
邱駢驥醫生

流鼻血好多人都試過，別以為只是小事一樁，擦乾淨止了血便可，其實背後成因很多，甚至有可能與鼻咽癌扯上關係。到底流鼻血會影響哪些部位？血流至什麼地步才需要就醫？這次請來耳鼻喉科專科醫生邱駢驥與大家一起探討流鼻血的成因和處理方法。

血液及影像檢查等才能正確診斷。有家族病史，頸上有腫塊、有聽力障礙、耳痛、耳鳴、頭痛等症狀更要特別小心。

邱駢驥分享個案指，曾有位家長帶其就讀中學的兒子求醫，原來他的孩子由小學開始已不時流鼻血，且每次都是右邊鼻孔，初時家人不以為意，為其止血、擦乾淨便了事，希望小朋友成長後流鼻血情況會自然改善。不過到了中學時期，熱愛打籃球的兒子，常因碰撞引致流鼻血，甚至因流鼻血弄到身上衣服而缺席某些活動，媽媽終於忍不住帶兒子去看醫生，並讓醫生進行內窺鏡檢查成因及出血位置。才知道右邊鼻子的血管壁特別薄因此才特別容易流鼻血。遇上流血不止的病人，醫生會使用各種鼻腔敷料，達到止血的效果。假若是因為鼻膜或血管破損，或會用儀器進行止血程序，如電頻燒灼或封閉血管手術。而個案中的孩子就是用這方法封閉血管，令其不再受到流鼻血困擾。

要預防鼻膜破損而再出血，除要避免挖鼻孔或者用力擤鼻涕外，也要避免過量使用鼻噴劑，因不正確使用也有機會引致流鼻血。再者，還要保持家中空氣濕潤，不時使用加濕器，保持一個舒適的濕度。最後是有服用防止凝血藥物的患者，就需要找醫生為劑量等作出合適的調配。若未能確定成因，建議去求醫檢找出原因，對症下藥。



■若持續流鼻血不止，應盡早求醫。

管家易推App 配對長者照顧服務

立即下載 APP
即賞\$100

隨着智能手機日漸普及，以及上門照顧和陪診服務需求有增無減，長者安居協會決定將「一線通管家易」服務擴展，推出全新「一線通管家易」手機App，提供陪診、上門照顧、復康治療、清潔四大長者照顧服務，只要填寫長者的行動、健康情況等資料，即可預約照顧服務，最快3小時內完成配對，全方位照顧老友記日常需要，以及減輕照顧者的壓力。

全新「一線通管家易」手機App邀得跨媒體創作人、舞台劇教父詹

瑞文擔任代言人。他希望透過好玩、非傳統形式，令大眾更易了解長者上門照顧服務的重要性和特色，鼓勵照顧者尋求支援，在忙碌的生活中更妥善安排照顧摯親的日程，同時希望有更多長者獲得優質的上門照顧服務。使用者可透過App隨時查閱配對結果及管理預約安排，方便計劃日程，又可於線上支付服務費用，配對不成功不收費。公眾可透過二維碼，了解相關服務詳情。

■新App提供陪診、
上門照顧、復康治
療、清潔四大服務。



掃碼睇詳情

