



## Nasenbluten

Nasenbluten, auch Epistaxis genannt, ist ein häufiges Problem. In der Regel stellt es nicht mehr als eine kleine Unannehmlichkeit dar, die selbst behandelt werden kann. In einigen wenigen schwerwiegenden Fällen wird jedoch sofortige medizinische Hilfe benötigt. Die Aufgaben der Nase bestehen darin, die Atemluft zu filtern, zu befeuchten und anzuwärmen. Dafür benötigt die Schleimhaut der Nase eine gute Blutversorgung. Häufig treten diese Beschwerden in der kalten Jahreszeit auf, da die Luft hier besonders trocken ist und es dadurch vermehrt zu Einreißen und Verletzungen im Bereich der empfindlichen Schleimhaut kommt.

### Risikofaktoren:

Hoher Blutdruck, Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten, Schnäuzen, Verletzungen (Nase popeln) aber auch Zigarettenrauch und Heuschnupfen stellen die üblichen Risikofaktoren für Nasenbluten dar.

### Behandlung:

Am häufigsten tritt Nasenbluten im vorderen Drittel der Nase auf und kann zu Hause behandelt werden. Wenn wiederholt Nasenbluten auftritt halten Sie sich bitte an folgende Empfehlungen:

- Sprühen Sie zunächst vier Hübe abschwellende Nasentropfen (z.B. von ratiopharm, etc.) in jedes Nasenloch um die Blutgefäße eng zu stellen.
- Legen Sie sich eine Eiskompresse (Kühlakku, Eiswürfel, ggf. einfach eine Packung gefrorene Erbsen) in den Nacken.
- Halten Sie den Kopf über eine Schüssel und versuchen Sie nicht das Blut zu schlucken.
- Nehmen Sie Ihre Blutdruckmedikation, wenn notwendig.
- Drücken Sie Ihre Nase fest mit Daumen und Zeigfinger zusammen, als wollten Sie Ihre Nase schnäuzen. Tun Sie dies für 15

Minuten ohne zwischendurch zu kontrollieren ob die Blutung noch vorhanden ist.

- Sollte sich keine Besserung zeigen suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf.

Im Krankenhaus hat man die Möglichkeit durch Verödung des betroffenen Gefäßes oder durch Einbringen einer Tamponade die Blutung zum Stillstand zu bringen.

### Vorbeugung:

Hier hilft vor allem ein feucht halten der Nase sowie eine Beschränkung der Risikofaktoren auf das Notwendige:

- Benutzen Sie mehrfach am Tag pflegende Nasenprodukte (z.B. Nasenöl, Gelositin, Hysan)
- Spülen Sie Ihre Nase mit einer Nasendusche und salzhaltiger Nasenspüllösung. Beides ist in der Apotheke rezeptfrei zu beziehen.
- Schnäuzen Sie nach Nasenbluten für 10 Tage nicht. Hochziehen und vorsichtiges Säubern ist hingegen erlaubt.
- Meiden Sie körperliche Anstrengung oder sportliche Betätigung insbesondere schweres Heben oder Bauchpressen.
- Suchen Sie Ihren Hausarzt auf und bitten Sie um Blutdruckmedikation, wenn nötig.

Sollten Sie weitere Informationen wünschen, so kontaktieren Sie uns bitte über die in unserer Website:

[www.hno-singbartl.de](http://www.hno-singbartl.de)

Mit freundlicher Empfehlung

Ihr Dr. med. Fabian Singbartl